

8.9月 給食だより

おやつと上手に付き合おう!

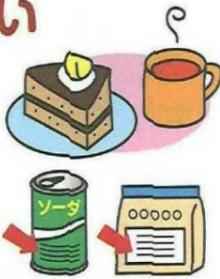
★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。

おすすめのおやつ



塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



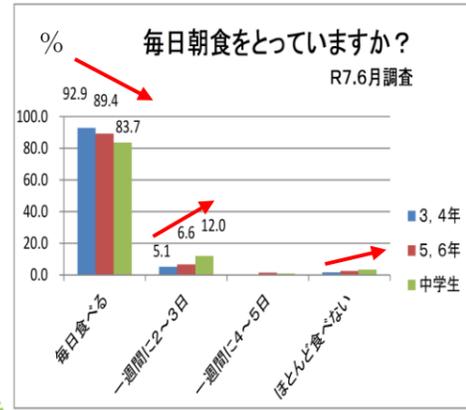
1日3回バランスよく食べよう!

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

今月の地産地消コーナー 今月の土岐市産の野菜は、玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく 干し椎茸です。



9月18日の「とき健幸給食」は、朝ごはんを食べよう!



土岐市の小中学校でアンケートを実施した所、年齢が上がるにつれて、朝食摂取率がだんだん低下し、中学生は83.7%となっています。朝食をとる習慣を付けることは、勉強等の作業効率アップやイライラすることが減るなど生活の質が向上します。忙しい毎日ですが朝食をとる習慣を付けましょう。

「とき健幸給食」に関わる情報がQRコードで見られます。毎月、実施日前日までに新しい情報に更新します。



主食・主菜・副菜がそろると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和7年8・9月分 学校給食よていこんだて表

毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	主食	主菜	副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		主に体のエネルギーになる	主に体を作るものになる	主に体の調子を整える		小	中
8/28	木	ユニバーサルカレーライス	黒砂糖豆	海藻サラダ		50	63
29	金	じゃこ梅ごはん	豚肉の生姜焼き	チンゲン菜のおひたし モロヘイヤの白みそ汁		123	154
9/1	月	きしめん	竹輪の磯辺揚げ	五目豆	冷凍みかん	75	94
2	火	パエリア	鶏肉の粒マスタード焼き	大根サラダ キャベツスープ		50	55
3	水	麦ごはん	かつおの竜田揚げ	きゅうりの酢の物 なすのみそ汁		95	119
4	木	小型パン 救給カレー(小中のみ)	焼きウインナー	ビーンズサラダ ミネストローネ(幼のみ)	ヨーグルト	45	56
5	金	麦ごはん	豚肉のおろし焼き	五色あえ けんちん汁		95	119
8	月	塩ラーメン	五目玉子の甘酢あんかけ	枝豆	アイスクリーム	76	95
9	火	かおりごはん	鮭の塩麹焼き	きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁		84	105
10	水	麦ごはん	鶏肉とじゃがいものオーロラあえ	野菜の磯香あえ 五目汁		83	104
11	木	食パン	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ コーンポタージュ		153	191
12	金	麦ごはん	厚揚げの肉みそかけ	たくあんのごまあえ かき玉汁		53	66
16	火	ひじきごはん	さんまの塩焼き	キャベツのゆかりあえ 玉ねぎのみそ汁		95	119
17	水	麦ごはん	野菜入り焼き肉	切干大根の煮付け 湯葉入りすまし汁		86	108
18	木	コッペパン	チキンのはちみつマリネ	ラタトゥイユ 卵とコーンのスープ	ぎふだもん桃ゼリー	91	114
19	金	麦ごはん	揚げだし豆腐きのこソース	キャベツとオクラのおかかあえ 豚汁		78	98
22	月	ソフト麺ミートソース	さつま芋と小魚の和え物	フルーツポンチ		85	106
24	水	中華五目ごはん	しゅうまい	バンサンスー 小松菜の中華スープ		93	116
25	木	麦ごはん	さばの煮付け	ごまあえ さつま汁		73	91
26	金	麦ごはん	豚肉のごまだれかけ	ほうれん草とまいたけのポン酢あえ とうがん汁		77	96
29	月	カレーうどん	ししゃもの天ぷら	きゅうりと切干大根の昆布あえ	なし梨	63	79
30	火	雑穀ごはん	鶏ちゃん	ビタミンたっぷりひじきの煮付け こまつなのすまし汁		87	109



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、「ときげんきっ子給食事業」として土岐市から補助を受けて実施しています。

《2025年8.9月分 学校給食 献立及び材料表》

土岐市学校給食センター (単位:グラム)

日	8月28日 木	8月29日 金	9月1日 月	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金	9月8日 月	9月9日 火	9月10日 水	9月11日 木
献立及び材料 (3・4年)	玄米ごはん	じゃこ梅ごはん	きしめん	パエリア	委託麦飯	小型パン	委託麦飯	塩ラーメン	かおりごはん	麦ごはん	食パン
	70 精白米	70 精白米	180 きしめん	65 精白米	173 牛乳	30 牛乳	173 牛乳	180 中華めん	70 精白米	70 精白米	91 牛乳
	7 ぶちっとモチ玄米	7 精麦	1 だし昆布	1 ぶちっとモチ玄米	7 かつおの竜田揚げ	150 教給カレー(小中のみ)	150 豚肉のおろし焼き	10 豚肉肩	7 精麦	7 精麦	8 照り焼きハンバーグ
	75 刻み梅	3 かつおだし	2 水	2 水	70 かつお	50 焼きウインナー	55 豚肉肩	55 生姜	0.5 水	75 水	75 ハンバーグ
	206 牛乳	206 しらす干し	15 鶏もも肉	15 ターメリック	0.3 こいくちしょうゆ	2 ウインナー	40 生姜	0.3 にんにく	2.5 かおり粉	2.5 牛乳	206 油
	1 黒砂糖	1 清酒	1 油	1 洋風だしの素	1.2 生姜	1 (小1,2のみ1ヶ, 幼小3~中2ヶ)	1 清酒	2 人参	5 牛乳	206 鶏肉とじゃがいものオーロアえ	1 生姜
	15 大豆	0.5 油	0.5 かまぼこ	10 ぶどう酒(白)	2 清酒	2 清酒	0.5 油	1 ホールコーン	10 鮭の塩焼き	35 鶏肉もも	35 にんにく
	2 揚げ油	2 牛乳	206 油揚げ	3 いか	8 でんぶん(じゃが芋)	10 揚げ油	10 ホールコーン	10 キャベツ	30 鮭	50 生姜	0.3 りんごピューレ
	4 黒砂糖	4 豚肉の生姜焼き	こまつな	20 あさり	8 揚げ油	3 大根	30 こいくちしょうゆ	2 根深ねぎ	10 油	10 油	10 本みりん
	0.02 食塩	0.02 豚肉肩	55 根深ねぎ	10 えび	8 きゅうりの酢の物	大豆(水煮)	6 本みりん	1 油	1 にんにく	0.1 清酒	1 こいくちしょうゆ
	1 水	1 生姜	0.5 こいくちしょうゆ	6 玉ねぎ	15 カットわかめ	1 蒸しひよこ豆	6 五色あえ	中華だしの素	0.5 塩麹	4 でんぶん(じゃが芋)	5 三温糖
	海藻サラダ	1 清酒	1.5 本みりん	2 赤パプリカ	5 きゅうり	35 むきえだまめ	7 こまつな	25 ラーメンスープ(塩)	10 清酒	1 揚げ油	3 水
	海藻ミックス	0.9 こいくちしょうゆ	0.5 食塩	0.1 青ピーマン	2 上白糖	2 上白糖	8 ホールコーン	8 人参	145 本みりん	1 じゃがいも	35 でんぶん(じゃが芋)
	きゅうり	15 油	1 水	155 トマトカット	5 穀物酢	2.8 イタリアンドレッシング	8 ホールコーン	5 牛乳	206 きんぴらごぼう	トマトケチャップ	5 キャベツのサラダ
	キャベツ	25 生姜	0.8 牛乳	206 食塩	0.3 こいくちしょうゆ	0.5 ミネストローネ(幼のみ)	20 キャベツ	20 五目玉子の甘酢あんかけ	30 ごぼう	30 ミックス味噌	2 キャベツ
	青じそドレッシング	8 こいくちしょうゆ	2 竹輪の磯辺揚げ	こしょう	0.01 食塩	0.2 アルファベットマカロニ	1.6 ぼんしめじ	7 五目玉子	50 人参	10 人参	10 人参
	ユニバーサルカレーシチュー	1 清酒	1 竹輪	40 にんにく	0.3 なすのみそ汁	1 玉ねぎ	15 うすくちしょうゆ	2 油	1 こんにゃく	5 清酒	2 きゅうり
	まぐろ油漬	10 本みりん	1 (幼1、小2、中3ヶ)	オリブ油	1 だし煮干し	2 じゃがいも	15 液体昆布だし	0.2 三温糖	1.5 こいくちしょうゆ	1.9 本みりん	1.2 マーネーズハーフ
	じゃがいも	40 三温糖	0.3 あおのり	0.1 牛乳	206 なす	2 セロリー	4 本みりん	0.5 穀物酢	1.5 三温糖	1.3 野菜の磯香あえ	1.3 モンホタージュ
	レンズまめ	10 でんぶん(じゃが芋)	0.2 小麦粉	5 鶏肉の粒マスタード焼き	玉ねぎ	20 キャベツ	8 けんちん汁	8 けんちん汁	1.5 本みりん	1 こまつな	25 玉ねぎ
	人参	20 水	5 水	2.5 鶏肉もも	50 油揚げ	5 ベーコン	4 かつおだし	3 中華だしの素	0.1 清酒	1 キャベツ	25 セロリー
	玉ねぎ	50 チンゲン菜のおひたし	食塩	0.2 オリーブ油	1 赤みそ	7 にんにく	0.16 冷凍豆腐	20 清酒	0.8 白すりごま	0.5 人参	5 ホールコーン
	上新粉	4 チンゲンサイ	20 揚げ油	3 油	0.1 水	150 トマトジュース	8 こんにゃく	10 水	4 白すりごま	0.5 あまのり	0.45 クリームコーン
	カレー粉	0.5 キャベツ	25 五目豆	食塩	0.2 食塩	2 トマトカット	16 とうがん	15 でんぶん(じゃが芋)	0.2 一味とうがらし	0.01 本みりん	0.5 パター
	ウスターソース	0.8 人参	8 大豆	10 粒入りマスタード	2 食塩	0.08 ロリーエ	6 ごぼう	10 枝豆	1 油	1 三温糖	0.8 油
	トマトケチャップ	10 こいくちしょうゆ	1.5 人参	10 にんにく	0.3 食塩	1 人参	10 えだまめ	20 かぼちのみそ汁	20 こいくちしょうゆ	1.7 本みりん	0.01 パセリ(乾燥)
	こいくちしょうゆ(小麦なし)	3 三温糖	1 ごぼう	10 こいくちしょうゆ	1 食塩	0.02 油	4 根深ねぎ	5 上白糖	0.5 だし煮干し	2 ごま油	0.5 ロリーエ
	洋風だしの素	1 液体昆布だし	0.8 干し椎茸	1 本みりん	1 食塩	0.02 パセリ(乾燥)	0.02 油	2 食塩	0.1 かぼち	30 五目汁	20 牛乳
	中双糖	1 和風だしの素	0.2 こんぶ	0.5 ぶどう酒(白)	1 食塩	0.2 食塩	0.2 こいくちしょうゆ	3 アイスクリーム	90 ほんしめじ	10 かつおだし	3 豆乳
	油	2 モロヘイヤの白みそ汁	水	4 大根サラダ	2 大根	0.03 こしょう	90 清酒	50 ヨーグルト	1.5 水	14 水	15 生クリーム
	にんにく	0.6 大根	25 中双糖	2 大根	35 食塩	0.03 水	90 清酒	50 ヨーグルト	1.5 水	140 水	3 生クリーム
	生姜	0.6 えのきたけ	8 こいくちしょうゆ	2 ホールコーン	10 食塩	0.01 水	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	3 チーズ(とける)
	ロリーエ	0.05 冷凍豆腐	10 本みりん	1 きゅうり	15 食塩	0.01 水	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	8 洋風だしの素
ナツメグ	0.02 モロヘイヤ	10 冷凍みかん	45 キャベツスープ	10 ウインナー(カット)	0.5 油	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	1 上新粉	
クローブ	0.02 白みそ	7 水	ウインナー(カット)	10 油	0.5 油	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	0.8 上新粉	
クミン	0.2 だし煮干し	2 水	ウインナー(カット)	10 油	0.5 油	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	0.2 食塩	
こしょう	0.01 水	140 水	ウインナー(カット)	10 油	0.5 油	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	0.02 こしょう	
チャツネ	1 水	140 水	ウインナー(カット)	10 油	0.5 油	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	2 水	
水	75 水	140 水	ウインナー(カット)	10 油	0.5 油	150 ヨーグルト	50 ヨーグルト	0.2 食塩	140 水	0.1 食塩	
エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	675 1.7	587 2.5	589 3.1	650 1.9	594 2	815 3.2	594 1.5	653 3.2	628 3.1	633 1.5	683 3.1
中	823 2.2	675 3	672 3.3	744 2	768 2.6	905 3.7	766 2	801 3.9	758 4	767 2.1	855 3.9

日	9月12日 金	9月16日 火	9月17日 水	9月18日 木	9月19日 金	9月22日 月	9月24日 水	9月25日 木	9月26日 金	9月29日 月	9月30日 火
献立及び材料 (3・4年)	委託麦飯	ひじきごはん	委託麦飯	コッペパン	委託麦飯	ソフト麺ミートソース	中華五目ごはん	委託麦飯	委託麦飯	カレーうどん	雑穀ごはん
	173 牛乳	65 精白米	173 牛乳	91 牛乳	173 牛乳	180 ソフトめん	65 精白米	173 牛乳	173 牛乳	160 うどん	70 精白米
	206 厚揚げの肉みそかけ	7 精麦	7 野菜入り焼き肉	206 牛乳	206 牛乳	10 豚肉ミンチ	10 精麦	206 牛乳	206 牛乳	60 だし昆布	9 雑穀米
	50 厚揚げ	10 鶏もも肉	40 鶏肉もも	206 牛乳	206 牛乳	5 豚肉ミンチ	1.5 さばの煮付け	50 豚肉もも	50 豚肉もも	60 かつおだし	75 水
	2 油	1.5 ひじき	0.1 食塩	0.1 食塩	0.1 (幼小1、中2ヶ)	5 大豆ミート	3 うすくちしょうゆ	2 こいくちしょうゆ	6 清酒	1 鶏もも肉	20 牛乳
	2 人参	0.5 干し椎茸	0.02 こしょう	0.02 こしょう	0.01 揚げ油	1 玉ねぎ	65 豚肉もも	10 中双糖	6 こいくちしょうゆ	0.5 人参	20 鶏ちゃん
	15 鶏肉ミンチ	0.5 こんにゃく	1 ぶどう酒(白)	1 ぶどう酒(白)	1 えのきたけ	5 人参	20 豚肉もも	15 清酒	3 生姜	0.1 じゃがいも	20 鶏もも肉
	0.5 生姜	1 根深ねぎ	1 小麦粉	1 小麦粉	3 干し椎茸	1 マッシュルーム	7 人参	10 生姜	2 油	1 玉ねぎ	20 にんにく
	1 根深ねぎ	1 油	1.8 こいくちしょうゆ	1.8 オリーブ油	1 ぼんしめじ	5 トマトケチャップ	15 ごぼう	10 チンゲンサイ	20 白すりごま	1.5 こいくちしょうゆ	0.5 生姜
	1 油	2 本みりん	1 油	1.2 上白糖	0.5 トマトピューレ	18 こんにゃく	18 こんにゃく	20 チンゲンサイ	20 白すりごま	1.5 油	2 清酒
	6 三温糖	0.7 トマトケチャップ	1.5 玉ねぎ	5 こいくちしょうゆ	2 ウスターソース	5 生姜	5 生姜	0.5 人参	8 上白糖	1 小麦粉	1 本みりん
	8 三温糖	3 うすくちしょうゆ	5 油	3 はちみつ	2 チーズ(とける)	1.5 中華だしの素	1.5 中華だしの素	0.5 キャベツ	25 こいくちしょうゆ	1.5 小麦粉	0.5 赤みそ
	1 清酒	1 和風だしの素	0.5 キャベツ	30 レモン果汁	2 でんぶん(じゃが芋)	1 三温糖	1 うすくちしょうゆ	1 白すりごま	1 清酒	1.5 ターメリック	0.2 油
	1 本みりん	1 水	72 人参	8 穀物酢	1 水	8 洋風だしの素	1.5 清酒	2 白すりごま	1 でんぶん(じゃが芋)	0.2 食塩	0.1 キャベツ
	2 水	2 牛乳	206 牛乳	5 オリーブ油	0.5 キャベツとオクラのおかあえ	食塩	0.05 食塩	0.8 こいくちしょうゆ	1.8 水	5 本みりん	2 玉ねぎ
	たくあんのごまあえ	さんまの塩焼き	切干大根の煮付け	ラタトゥイユ	キャベツ	35 こしょう	0.01 水	82 三温糖	1.2 ほうれん草とまいたけのポン酢あえ	1.2 水	170 ビタミンたっぷりひじきの煮付け
	12 干し椎茸	40 切り干し大根	7 人参	15 人参	15 人参	5 ロリーエ	0.01 牛乳	206 さつまい	20 ほうれん草	20 ほうれん草	206 ひじき
	25 きゅうり	1 人参	15 人参	15 オクラ	8 オクラ	5 クローブ	0.02 しゅうまい	12 だし煮干し	2 まいたけ	12 ししやもの天ぷら	1 人参
	25 切り干し大根	0.2 はんぺん	8 エリンギ	8 こいくちしょうゆ	8 こいくちしょうゆ	1.8 ナツメグ	0.02 しゅうまい	40 油	1 キャベツ	20 子持ちししやも	40 さやいんげん
	1 白すりごま	1 油	1 干し椎茸	9 本みりん	15 水	1 ナツメグ	5.5 (幼小2、中3ヶ)	50 鶏もも肉	7 レモン果汁	1 (幼1、小中2尾)	5 はんぺん
	1 本みりん	1.5 大根	1.1 ブッキーニ	1 花かつお	1 上新粉	35 パンサンスー	3 さつまいも	25 こいくちしょうゆ	25 こいくちしょうゆ	2 小麦粉	6 ホールコーン
	0.5 しろうゆ	0.5 穀物酢	0.75 こいくちしょうゆ	1.5 青ピーマン	5 豚汁	0.5 パター	0.5 マロニー	4 こんにゃく	8 上白糖	1.5 でんぶん(じゃが芋)	4 干し椎茸
	かき玉汁	こいくちしょうゆ	1.65 清酒	2 ウインナー(カット)	20 豚肉肩	15 油	0.2 きゅうり	10 大根	10 穀物酢	1 水	3 れんこん
	かつおだし	3 キャベツのゆかりあえ	4 和風だしの素	0.4 トマトピューレ	4 油	1 牛乳	206 キャベツ	20 ごぼう	10 液体昆布だし	0.2 揚げ油	3 油
	15 玉ねぎ	25 キャベツ	25 水	8 パジル	0.01 人参	5 さつまいも	5 さつまいも	8 人参	7 ミックス味噌	0.5 花かつお	0.5 中双糖
	10 こまつな	10 ホールコーン	10 湯葉入りすまし汁	ロリーエ	0.02 こんにゃく	30 さつまいも	30 食塩	0.1 水	135 とうがんと	135 とうがんと	10 うすくちしょうゆ
	えのきたけ	10 チンゲンサイ	20 かつおだし	3 オリーブ油	0.5 さといも	20 揚げ油	1.5 うすくちしょうゆ	1.8 とうがんと	20 きゅうり	20 きゅうり	20 本みりん
	卵	20 ゆかり粉	0.6 湯葉	5 にんにく	0.2 ごぼう	10 パリッシュ	5 米酢	2 みずな	5 切り干し大根	3 和風だしの素	0.5 油
	うすくちしょうゆ	2.5 玉ねぎのみそ汁	こまつな	20 洋風だしの素	0.7 大根	10 こいくちしょうゆ	0.5 白すりごま	0.8 卵	25 昆布	1 白すりごま	1 白すりごま
	0.1 食塩	1 だし煮干し	2 えのきたけ	10 食塩	0.05 根深ねぎ	5 中双糖	1.5 上白糖	1 かまぼこ(糸)	10 昆布	0.1 揚げ油	1 揚げ油
	0.5 でんぶん(じゃが芋)	0.5 じゃがいも	10 根深ねぎ	8 こしょう	0.01 赤みそ	7 清酒	1 ごま油	0.5 うすくちしょうゆ	3 梨	40 水	4 水
	1 本みりん	2 玉ねぎ	20 うすくちしょうゆ	3 水	3 だし煮干し	2 フルーツポンチ	小松菜の中華スープ	1 本みりん	1 水	1 水	1 水
	140 水	140 水	140 水	140 水	140 水	130 卵とコーンのスープ	25 かまぼこ(糸)	10 水	1 水	1 水	1 水
						25 カクテルフルーツ	25 かまぼこ(糸)	10 水	1 水	1 水	
						25 パインシロップ漬け	25 こまつな	30 水	3 水	3 水	
						25 みかんシロップ漬け	25 根深ねぎ	5 水	0.1 水	0.1 水	
							5 干し椎茸	0.5 水	0.5 水	0.5 水	
							1 中華だしの素	1 水	1 水	1 水	
							1 こいくちしょうゆ	4 水	4 水	4 水	
							1 清酒	1 水	1 水	1 水	
							0.5 油	0.5 水	0.5 水	0.5 水	
							150 水	150 水	150 水	150 水	
エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	663 2.1	684 3.1	588 1.7	702 2.4	568 1.7	719 1.6	587 2.3	683 2.4	615 1.7	711 2.2	626 2.2
中	911 2.6	825 3.9	757 2.2	743 3	755 2.1	920 2	722 3.1	850 2.9	787 1.9	899 2.7	756 2.6

* エネルギーの単位はKcalです。
 * 塩分の単位はgです。
 * 食材の分量は、3,4年の分量になっています。
 * 入荷都合により、献立もしくは材料、産地を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 * 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。
 (不明な点については、給食センターに問い合わせてください。)