

11月 給食だよ！

11月24日は
「和食の日」

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？
今年で登録されて12年目になります。

和食について知ろう
感謝して食べよう

〈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、こまつな、にんにく、干し椎茸、
生姜、とうがん、バターナッツかぼちゃ、はちみつ、米です。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
-------------------	-------------------	------------------	-------------------

「和食」に欠かせないもの

米 ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。	だし 昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	発酵調味料 微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。
---	--	---

だしで味わう
和食の日

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

主食・主菜・副菜がそろって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。

25日の「とき健幸給食」は？

和食を味わって食べよう「だしのひみつ」です

わたしたちは、**甘味 塩味 酸味 苦味 うま味**の5つの味を感じることができます。

この中の「**うま味**」は、世界でも「**UMAMI**」と呼ばれていて、**日本人 池田菊苗さんが発見した味覚**です。
池田菊苗さんは、幼い頃から「和食」で培った味覚により、他の4つの味と違う「うま味」を発見することができたそうです。日本人が和食を食べていなかったら、今でも「うま味」は発見されていなかったかもしれません。

わたしたち日本人はそんな和食を大切にしていきたいですね。



～保護者の皆さまへ～

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



令和7年11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	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	しょうりょう 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとになる	おも からだ しょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
4	火	むぎ 麦ごはん	や にく 焼き肉	やさい いそか さと あか しる 野菜の磯香あえ 里いもの赤みそ汁	なつとう 納豆	91	114
5	水	ちくぜん ずし 筑前寿司	さわら しおや 鰯の塩焼き	たくあんのあえもの ゆば い じる 湯葉入りすまし汁		86	108
6	木	あ ココア揚げパン	とりになく に 鶏肉のオレンジジュース煮	ひじきのサラダ えいよう 栄養たっぷりミネストローネ		95	119
7	金	むぎ 麦ごはん	あ どうふ ふゆやさい 揚げ豆腐の冬野菜あんかけ	ちくぜんに じる 筑前煮 とうがん汁	いっしょく こざかな 一食小魚	93	116
10	月	うどん	ようふう 洋風かきあげ	ごもく まめ 五目豆		60	75
11	火	むぎ 麦ごはん	て や どうふ 照り焼き豆腐ハンバーグ	だいこん じる 大根サラダ こまつなのすまし汁		88	110
12	水	むぎ 麦ごはん	にく かぼちゃ肉サンドフライ	ひじきの につ じる 煮付け みそけんちん汁		58	73
13	木	しよく 食パン パテチョコレート	さけ 鮭のムニエル	やさい たまご 野菜のマリネ 卵とコーンのスープ		65	81
14	金	キムタクごはん	ぶたにく こうや どうふ あ 豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	きりぼし だいこん につ じる 切干大根の煮付け つみれ汁		57	71
17	月	めん ソフト麺ミートソース		だいがくいも かいそう 大学芋 海藻サラダ		125	156
18	火	ときし さん 土岐市産ごはん	かばや さんまの蒲焼き	ごしき あ とん じる 五色和え 豚汁		81	101
19	水	むぎ 麦ごはん	あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ	れんこんのきんぴら たま じる かき玉汁	りんご	67	84
20	木	ツナピラフ	ぶたにく つぶ や 豚肉の粒マスタード焼き	ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ		156	195
21	金	むぎ 麦ごはん	とりになく や 鶏肉のおろし焼き	ごまあえ どうふ しろ しる 豆腐の白みそ汁		89	111
	25 火	さといも しお こんぶ 里芋と塩昆布のごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	こまつなのおかかあえ ひよし しる 日吉みそ汁	かき 柿	88	110
26	水	ふゆ やさい 冬野菜キーマカレー		こざかな あ もの にんじん 小魚とアーモンドの和え物 人参サラダ		146	183
27	木	コッペパン	そう ほうれん草のキッシュ	ビーンズサラダ はくさい 白菜とハムのスープ	いっしょく 一食チーズ	122	153
	28 金	むぎ 麦ごはん	からあ わかさぎの唐揚げ	かんとう に 関東煮 ゆかりあえ		119	149



「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**として土岐市から助成を受けて実施しています。

《2025年11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	11月4日 火		11月5日 水		11月6日 木		11月7日 金		11月10日 月		11月11日 火		11月12日 水		11月13日 木		11月14日 金				
献立及び材料 (3・4年)	麦ごはん		筑前寿司		ココア揚げパン		委託麦飯	173	うどん		麦ごはん		委託麦飯	173	食パン	91	キムタクごはん				
	精白米	70	精白米	65	小型パン	45	牛乳	206	牛乳	160	精白米	70	牛乳	206	精白米	206	精白米	65			
	精麦	8	精麦	7	揚げ油	3	揚げ豆腐の冬野菜あんかけ		だし昆布	1	精麦	8	かぼちゃ肉サンドフライ		鮭のムニエル		ぶちっとモチ玄米	6			
	水	75	清酒	1	ココア揚げパンの素	4	揚げだし豆腐	60	かつおだし	2	水	75	かぼちゃ肉サンドフライ	60	さけ	50	ベーコン	6			
	牛乳	206	ほぐしささみ水煮	10	牛乳	206	(幼小1、中2ヶ)		鶏もも肉	20	牛乳	206	揚げ油	3	食塩	0.2	油	0.5			
	焼き肉		油	0.5	鶏肉のオレンジジュース煮	揚げ油	6	油揚げ	6	油揚げ	3	照り焼き豆腐ハンバーグ		ひじきの煮付け		こしょう	0.02	千切たくあん	12		
	豚肉もも	45	人参	10	鶏肉もも	65	白菜	10	干し椎茸	10	豆腐ハンバーグ	60	ひじき	2.2	ぶどう酒(白)	1	はくさいキムチ	6			
	玉ねぎ	35	干し椎茸	1	オレンジジュース	12	人参	5	かまぼこ	10	油	1	人参	10	小麦粉	2.5	白いりごま	1.6			
	食塩	0.2	さやいんげん	5	こいくちしょうゆ	2.5	こまつな	5	こまつな	5	生姜	0.1	まぐろ油漬	10	バター	2	うすくちしょうゆ	1.5			
	こしょう	0.02	ごぼう	15	中双糖	4	清酒	0.8	こいくちしょうゆ	6	にんにく	0.1	さやいんげん	5	油	2	清酒	2			
	生姜	0.5	しろしょうゆ	2	はちみつ	3	本みりん	0.8	本みりん	2	りんごピューレ	1	干し椎茸	0.5	野菜のマリネ		食塩	0.1			
	にんにく	0.5	上白糖	1.8	ローリエ	0.01	こいくちしょうゆ	2	食塩	0.1	本みりん	2	油	1	大根	15	こしょう	0.02			
	清酒	1	穀物酢	1.5	ひじきのサラダ		上白糖	0.8	水	170	こいくちしょうゆ	2	中双糖	1	人参	10	水	75			
	三温糖	2	和風だしの素	0.3	ひじき	1.3	かつおだし	0.5	牛乳	206	三温糖	1.5	こいくちしょうゆ	2	フロッコリー	15	牛乳	206			
	こいくちしょうゆ	1.5	水	50	ほうれんそう	20	水	10	洋風かき揚げ		水	5	本みりん	1	オリーブ油	1	豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ				
	本みりん	1	米酢	8	人参	10	でんぶん(じゃが芋)	0.4	ローズハム	8	でんぶん(じゃが芋)	0.3	和風だしの素	0.5	穀物酢	2	豚肉もも	30			
	かき油	0.8	上白糖	6	ホールコーン	10	筑前煮		さつまいも	15	大根サラダ		白すりごま	1	上白糖	2	清酒	1.5			
	油	2	食塩	0.3	ごまドレッシング	8	鶏もも肉	10	角切りチーズ	6	大根	35	白いりごま	1	食塩	0.5	こいくちしょうゆ	0.8			
	野菜の機香あえ		きざみのり	1	栄養たっぷりミネストローネ		人参	8	玉ねぎ	20	ホールコーン	10	水	9	卵とコーンのスープ		にんにく	0.3			
	こまつな	20	牛乳	206	ウインナー(カット)	10	たけのこ	15	人参	15	きゅうり	15	みそけんちん汁		油	0.5	でんぶん(じゃが芋)	8			
	キャベツ	25	鰯の塩焼き		にんにく	0.2	れんこん	10	小麦粉	10	和風ドレッシング	8	ごぼう	15	ほんしめじ	10	凍り豆腐	4			
	人参	5	さわら	50	油	0.5	ごぼう	15	卵	15	小松菜のすまし汁	5	人参	8	卵	20	かつおだし	0.3			
	あまのり	0.45	清酒	1	玉ねぎ	15	こんにやく	8	食塩	2	かつおだし	0.2	冷凍豆腐	3	こまつな	10	水	15			
	本みりん	0.5	食塩	0.3	人参	10	中双糖	1.5	揚げ油	2	こまつな	20	大根	20	ホールコーン	15	でんぶん(じゃが芋)	4			
	三温糖	0.8	油	0.5	白菜	10	こいくちしょうゆ	2.7	五目豆		かまぼこ(糸)	10	こんにやく	5	洋風だしの素	1	揚げ油	5			
	こいくちしょうゆ	1.7	たくあんのあえもの		じゃがいも	10	かつおだし	0.5	大豆	10	えのきたけ	8	油	0.5	こいくちしょうゆ	1	清酒	1.2			
ごま油	0.5	千切たくあん	12	大豆(水煮)	15	本みりん	1	人参	10	根深ねぎ	8	ミックス味噌	7	食塩	0.1	コチュジャン	0.18				
里芋の赤みそ汁		きゅうり	20	トマトジュース	10	油	1	ごぼう	10	うすくちしょうゆ	3	かつおだし	3	こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	2				
さといも	30	人参	5	トマトカット	20	水	20	干し椎茸	1	食塩	0.1	水	125	でんぶん(じゃが芋)	0.5	三温糖	2				
ほんしめじ	10	切り干し大根	3	ローリエ	0.03	とうがん汁		こんぶ	0.5	本みりん	1			水	135	穀物酢	1.4				
根深ねぎ	5	本みりん	1.6	チキンコンソメ	1.2	とうがん	20	水	4	水	150			パテチョコレート	15	切干大根の煮付け					
カットわかめ	0.5	しろしょうゆ	0.8	パセリ(乾燥)	0.05	みずな	5	中双糖	2							切り干し大根	6.5				
赤みそ	7	湯葉入りすまし汁		アルファベットマカロニ	2	卵	25	こいくちしょうゆ	2							人参	8				
だし煮干し	2	かつおだし	3	食塩	0.05	かまぼこ(糸)	10	本みりん	1							はんぺん	8				
水	140	湯葉	5	こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	3									干し椎茸	0.5				
納豆	30	こまつな	20	水	95	本みりん	1									中双糖	1.1				
		えのきたけ	10			清酒	1									こいくちしょうゆ	2				
		根深ねぎ	8			かつおだし	3									清酒	2				
		うすくちしょうゆ	3			食塩	0.1									和風だしの素	0.4				
		食塩	0.1			でんぶん(じゃが芋)	0.5									水	8				
		本みりん	2			水	135									つみれ汁					
		水	155			一食小魚	5									かつおだし	3				
																あじつみれ	30				
																人参	5				
																ごぼう	15				
																えのきたけ	10				
																みずな	3				
																うすくちしょうゆ	4				
																本みりん	2				
																水	135				
	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	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分			
小	643	1.9	687	2.5	631	2.3	655	2.1	712	2.5	596	2.4	638	2.2	643	2.6	696	3.1			
中	765	2.7	733	3.1	850	3.4	869	2.4	905	3.1	684	2.5	798	2.6	786	3.3	855	4.4			

日	11月17日 月		11月18日 火		11月19日 水		11月20日 木		11月21日 金		11月25日 火		11月26日 水		11月27日 木		11月28日 金	
献立 及 び 材 料 (3・4年)	ソフト麺ミートソース		土岐市産ごはん		委託麦飯	173	ツナピラフ		委託麦飯	173	里芋と塩昆布のごはん		委託麦飯	173	コッペパン	91	委託麦飯	173
	ソフトめん	180	精白米	77	牛乳	206	精白米	65	牛乳	206	精白米	70	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10	水	75	厚揚げの肉みそかけ		精麦	7	鶏肉のおろしやき		精麦	7	小魚とアーモンドの和え物		ほうれん草のキッシュ		わかさぎの唐揚げ	
	豚肉ミンチ	5	牛乳	206	厚揚げ	50	玉ねぎ	25	鶏肉もも	50	清酒	2	バリッシュ	5	卵	40	わかさぎ	30
	大豆ミート	3	さんまのかば焼き		(幼小1、中2ヶ)		人参	10	生姜	0.5	水	83	アーモンド	10	ベーコン	5	生姜	0.5
	玉ねぎ	60	さんま	40	油	2	洋風だしの素	1	清酒	1	さといも	30	油	0.7	ほうれんそう	15	清酒	1
	人参	25	清酒	1	鶏肉ミンチ	15	まぐろ油漬	15	油	1	水耕ねぎ	2	中双糖	1.5	エリンギ	15	こいくちしょうゆ	1
	マッシュルーム	7	生姜	0.5	生姜	0.5	グリーンピース	3	大根	10	塩昆布	0.8	こいくちしょうゆ	0.75	玉ねぎ	20	でんぶん(じゃが芋)	7
	トマトケチャップ	15	こいくちしょうゆ	0.8	根深ねぎ	1	食塩	0.3	本みりん	2	牛乳	206	清酒	0.7	にんにく	0.3	上新粉	2
	トマトピューレ	18	でんぶん(じゃが芋)	8	油	1	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	1.5	豚肉の生姜焼き		白いりごま	1	食塩	0.05	揚げ油	3
	ウスターソース	5	揚げ油	2	赤みそ	6	油	2	かつおだし	0.5	豚肉肩	55	人参サラダ		こしょう	0.01	ゆかりあえ	
	チーズ(とける)	1.5	こいくちしょうゆ	2	三温糖	8	水	95	水耕ねぎ	3	生姜	0.5	人参	45	牛乳	5	白菜	40
	三温糖	1	三温糖	2	清酒	1	牛乳	206	水	5	清酒	1.5	パセリ	1	生クリーム	3	こまつな	20
	洋風だしの素	1.5	清酒	2	本みりん	1	豚肉の粒マスタード焼き		ごまあえ		こいくちしょうゆ	0.5	食塩	0.01	チキンコンソメ	0.3	人参	8
	食塩	0.05	白いりごま	0.6	水	4	豚肉もも	55	ほうれんそう	20	油	1	青じそドレッシング	6	チーズ(とける)	8	ゆかり粉	0.5
	こしょう	0.01	水	5	れんこんのきんぴら		オリーブ油	1	人参	8	生姜	0.8	冬野菜キーマカレー		油	0.5	関東煮	
	ローリエ	0.01	五色あえ		れんこん	40	油	0.1	キャベツ	25	こいくちしょうゆ	2	玉ねぎ	30	アルミカップ	1	大根	50
	クローブ	0.02	こまつな	25	穀物酢	0.3	粒入りマスタード	2	白すりごま	1	清酒	1	牛肉ミンチ	20	ビーンズサラダ		さといも	20
	ナツメグ	0.02	人参	5	こいくちしょうゆ	1.8	にんにく	0.2	白いりごま	1	本みりん	1	豚肉ミンチ	20	大根	30	こんにやく(ねじり)	20
	水	55	ホールコーン	5	三温糖	1.3	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1.8	三温糖	0.3	れんこん	15	大豆(水煮)	6	さつま揚げ	30
	上新粉	3.5	キャベツ	20	本みりん	1	本みりん	0.8	三温糖	1.2	でんぶん(じゃが芋)	0.2	白菜	8	蒸しひよこ豆	6	竹輪(おでん用)	30
	バター	0.5	ほんしめじ	7	清酒	1	ぶどう酒(白)	1	豆腐の白みそ汁		水	5	かぶ	15	むきえだまめ	7	中双糖	2
	油	0.2	うすくちしょうゆ	2	一味とうがらし	0.01	フロッコリーのサラダ		カットわかめ	0.5	小松菜のおかかあえ		ごぼう	10	ホールコーン	8	こいくちしょうゆ	5
	牛乳	206	液体昆布だし	0.2	白いりごま	1	フロッコリー	25	だし煮干し	2	こまつな	30	大根	10	イタリアンドレッシング	8	清酒	2
	大学芋		本みりん	0.5	ごま油	1	カリフラワー	15	えのきたけ	20	キャベツ	20	トマトカット	10	白菜とハムのスープ		からし(練り)	0.2
	さつまいも	60	豚汁		油	3	マヨネーズハーフ	8	冷凍豆腐	25	人参	25	にんにく	1	ローズハム	10	かつおだし	0.5
	揚げ油	3	豚肉肩	10	かき玉汁		かぼちゃのホタージュ		玉ねぎ	15	こいくちしょうゆ	1.5	生姜	1	油	0.5	だし昆布	0.5
	中双糖	4	油	1	かつおだし	3	玉ねぎ	40	白みそ	1	本みりん	1	中双糖	1	セロリー	2	水	70
	こいくちしょうゆ	1	こんにやく	10	玉ねぎ	15	かぼちゃペースト	15	水	125	花かつお	1	洋風だしの素	0.5	白菜	30		
	でんぶん(じゃが芋)	0.3	さといも	20	こまつな	10	レンズまめ	15			日吉みそ汁		ナツメグ	0.01	人参	10		
	黒いりごま	0.3	ごぼう	10	えのきたけ	10	バターナッツかぼちゃ	10			ほんしめじ	10	ガラムマサラ	0.1	洋風だしの素	1		
	水	5	大根	10	卵	20	かぼちゃ	10			大根	30	クミン	0.4	こいくちしょうゆ	1		
海藻サラダ		冷凍豆腐	10	うすくちしょうゆ	2.5	セロリー	3			油揚げ	3	ターメリック	0.3	食塩	0.1			
海藻ミックス	0.9	根深ねぎ	5	食塩	0.1	バター	1			日吉赤みそ	7	パブリカ	0.3	こしょう	0.01			
きゅうり	15	赤みそ	7	でんぶん(じゃが芋)	0.5	油	0.5			だし煮干し	2	カレー粉	0.2	水	145			
キャベツ	25	だし煮干し	2	本みりん	2	ローリエ	0.01			水	150	水	30	1食チーズ	15			
青じそドレッシング	8	水	125	水	140	牛乳	25			柿	40	上新粉	3					
				りんご	50	豆乳	15					油	2					
						生クリーム	2					トマトケチャップ	6					
						チーズ(とける)	5					ウスターソース	6					
						パセリ(乾燥)	0.05					食塩	0.1					
						食塩	0.3											
						こしょう	0.02											
						上新粉	3											
						洋風だしの素	1.5											
						水	80											
	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	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	745	2.1	686	1.9	739	1.9	760	1.6	601	1.8	619	1.8	690	1.6	695	3.4	608	2.5
中	953	2.8	877	2.6	1001	2.3	920	1.9	764	2.2	723	2.3	892	2.3	857	4.6	785	3.2