

4月 給食だより

ご入学・ご進学おめでとうございます。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事を先生や友だちと一緒に食べながら、さまざまな体験をする場と考えています。今年もぜひ新しいチャレンジをしてみてください！

「学校給食」は「生きた教材」です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多岐の人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食の喜び・楽しさ

世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

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。

給食について知ろう

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

「今月の産地消費コーナー」
今月の土岐市内産の野菜は、こまつな 干し椎茸 です。

“とき健幸給食”
(ときげんきっ子給食事業)

毎月19日(土日の重なりや行事等により変更があります)
元気が出て、健康になれる食事がわかる給食を実施します。
*この日の給食には、土岐市から補助が出ます。

23日(火)「とき健幸給食」の献立紹介

▶お祝い献立

春山ちらし寿司
キャベツのごまあえ
お祝いゼリー

鱈の西京焼き
湯葉入りすまし汁
牛乳

さわら

食について 家族で話してみませんか？

当日は、給食時間等に健康に関わるクイズをします。ロイノートにて同じ資料が見られます。その他にも、給食時間に聞いている放送内容や調理動画などもあります。ぜひご家庭でご覧ください。

資料箱 → 土岐市共有 → 給食センター → 今月の給食

～保護者の皆さまへ～

「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、実施前日までに新しい情報に更新します。

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。

令和6年 4月分 学校給食よていこんだて表

※毎日一本牛乳がついています

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
9	火	赤飯	鶏肉の塩麹焼き	ゆかりあえ 花ふのすまし汁	オレンジ	80	100
10	水	麦ごはん	鮭の日吉みそ焼き	肉じゃが 小松菜のすまし汁		64	80
11	木	米粉食パン	豚肉のバーベキューソース	グリーンサラダ オニオンスープ	パテチョコレート	104	130
12	金	麦ごはん	はんぺんのしょうが焼き	きんぴらごぼう キャベツのみそ汁		76	95
15	月	ソフト麺みそソース	さつまいもチップス	ビーンズサラダ		132	165
16	火	じゃこ菜めし	鶏肉の唐揚げ	ひじきの煮付け チンゲン菜のみそ汁	ヨーグルト	56	70
17	水	麦ごはん	麻婆豆腐	しゅうまい 春雨のサラダ		77	96
18	木	ハムピラフ	いかのハーブ焼き	大根サラダ ミネストローネ	一食小魚	138	173
19	金	麦ごはん	野菜入り焼き肉	小松菜のおかかあえ じゃが芋のみそ汁		123	154
22	月	雑穀ごはん	厚揚げのごまみそかけ	五色あえ 沢煮椀		86	108
23	火	春山ちらし寿司	鱈の西京焼き	キャベツのごまあえ 湯葉入りすまし汁	お祝いゼリー	104	130
24	水	麦ごはん	ツナの卵焼き	五目豆 大根のみそ汁		93	116
25	木	小型パン 焼きそば	大豆の包み揚げ	大根の中華あえ	ミルクココア	138	173
26	金	カレーライス	チョコタッフィ	野菜のマリネ		121	151
30	火	ひじきごはん	豚肉のおろし焼き	きゅうりの昆布あえ 玉ねぎのみそ汁		110	138

※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令和5年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金及び土岐市から助成を受けて実施しています。

「いい歯の日」 「食育の日」

《2024年4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	4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木
献立及び材料 (3・4年)	赤飯	委託麦飯	米粉食パン	委託麦飯	ソフト麺味噌ソース	じゃこ菜めし	委託麦飯	ハムピラフ
	精白米	62 牛乳	206 牛乳	206 牛乳	206 ソフトめん	75 精白米	75 牛乳	206 精白米
	もち米	26 さげの目吉みそ焼き	豚肉のバーベキューソース	はんぺんの生姜焼き	30 豚肉ミンチ	9 ぶちっとモチ玄米	9 麻婆豆腐	7 精麦
	清酒	2 さげ	50 豚肉肩	50 はんぺん	50 玉ねぎ	70 菜めし	2.5 冷凍豆腐	90 玉ねぎ
	あずき	5 生姜	0.5 生姜	0.5 油	2 根深ねぎ	5 しらす干し	3 たけのこ	15 人参
	食塩	0.5 清酒	1 こいくちしょうゆ	1 生姜	0.5 たけのこ	20 油	1 豚肉ミンチ	25 洋風だしの素
	水	75 本みりん	1 清酒	2 こいくちしょうゆ	2 干し椎茸	0.5 水	75 にんにく	0.5 ロースハム
	牛乳	206 日吉赤みそ	2.5 油	2 清酒	2 油	0.5 牛乳	206 生姜	0.5 グリンピース
	鶏肉の塩麹焼き	三温糖	1 清酒	1 きんぴらごぼう	和風だしの素	1 鶏肉の唐揚げ	根深ねぎ	20 食塩
	鶏肉もも	50 油	2 本みりん	1 こぼろ	30 赤みそ	8 鶏肉もも	50 テンメンジャン	4 こしょう
	こしょう	0.02 肉じゃが	こいくちしょうゆ	1.5 人参	10 中双糖	2 生姜	1 トウバンジャン	0.15 油
	にんにく	0.1 じゃがいも	50 穀物酢	1 こんにゃく	5 本みりん	1.5 こいくちしょうゆ	1.5 赤みそ	2 水
	塩麹	3.6 人参	10 上白糖	2 こいくちしょうゆ	1.9 清酒	1.5 清酒	2 中双糖	2 牛乳
	食塩	0.05 玉ねぎ	20 りんごピューレ	8 三温糖	1.3 でんぷん(じゃが芋)	4 でんぷん(じゃが芋)	7 清酒	1 いかのハーブ焼き
	本みりん	1 豚肉肩	20 レモン果汁	1 本みりん	1 水	50 揚げ油	3 中華だしの素	1 いか
	油	1 さやいんげん	5 一味とうがらし	0.01 一味とうがらし	0.01 牛乳	206 ひじきの煮付け	でんぷん(じゃが芋)	2 こしょう
	ゆかりあえ	油	2 グリーンサラダ	油	1 さつまいもチップス	2.2 ひじき	2.2 こいくちしょうゆ	2 食塩
	白菜	45 中双糖	3 キャベツ	20 キャベツのみそ汁	さつまいも	40 人参	5 水	11 ぶどう酒(白)
	こまつな	20 こいくちしょうゆ	4 むきえだまめ	10 だし煮干し	2 揚げ油	3 竹輪カット	5 油	1 バジル
	人参	5 和風だしの素	1 きゅうり	20 キャベツ	0.1 食塩	5 さやいんげん	5 しゅうまい	1 ローズマリー
	ゆかり粉	0.5 水	20 和風ドレッシング	8 厚揚げ(1cm角)	30 ピーズサラダ	干し椎茸	0.5 しゅうまい	40 オリーブ油
	花ふのすまし汁	こまつなのすまし汁	オニオンスープ	水耕ねぎ	5 大根	30 油揚げ	3 (幼小2、中3ケ)	油
	かつおだし	3 かつおだし	3 玉ねぎ	40 ミックス味噌	7 大豆(水煮)	6 油	1.5 春雨のサラダ	大根サラダ
	花ふ	2 こまつな	20 セロリー	3 水	140 蒸しひよこ豆	6 中双糖	1 はるさめ	4 大根
	冷凍豆腐	10 かまぼこ(糸)	10 ベーコン	8	2 むきえだまめ	7 うすくちしょうゆ	2 ホールコーン	8 ホールコーン
	根深ねぎ	10 えのきたけ	8 油	0.5	1 ホールコーン	8 本みりん	1 人参	8 きゅうり
	えのきたけ	10 根深ねぎ	8 パセリ(乾燥)	0.05	8 イタリアンドレッシング	8 和風だしの素	0.5 きゅうり	25 和風ドレッシング
	うすくちしょうゆ	3 うすくちしょうゆ	3 人参	10	水	9	9 こいくちしょうゆ	1 ミネストローネ(豆入り)
	食塩	0.1 食塩	0.1 洋風だしの素	1.1	チンゲンサイのみそ汁	2 穀物酢	2 穀物酢	2 アルファベットマカロニ
	本みりん	1 本みりん	1 こいくちしょうゆ	0.8	だし煮干し	2 上白糖	2 上白糖	1.8 玉ねぎ
水	160 水	150 食塩	0.1	水	140 食塩	140 食塩	0.2 人参	
オレンジ	50	こしょう	0.01	チンゲンサイ	25 水	25 水	0.01 キヤベツ	
		こしょう	135	ほんしめじ	8 油	8 油	1 セロリー	
		パテチョコレート	15	玉ねぎ	20	20 玉ねぎ	15 大豆(水煮)	
				赤みそ	7	7 赤みそ	0.2 にんにく	
				ヨーグルト	70	70 ヨーグルト	10 トマトジュース	
							20 トマトカット	
							0.03 ローリエ	
							1.2 チキンコンソメ	
							5 ベーコン	
							0.5 油	
							0.05 パセリ(乾燥)	
							0.05 食塩	
							0.01 こしょう	
							95 水	
							5 一食小魚	
	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	652	2	649	2.5	666	2.5	609	2.7
中	749	2.5	832	3	813	3.2	781	3.2

日	4月19日 金	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月30日 火
献立及び材料 (3・4年)	委託麦飯	175 雑穀ごはん	春山ちらし寿司	委託麦飯	175 小型パン	30 委託麦飯	175 ひじきごはん
	牛乳	206 精白米	70 精白米	65 牛乳	206 牛乳	206 牛乳	206 精白米
	焼き肉(野菜入り)	9 雑穀米	9 精麦	6 ツナの卵焼き	やきそば	カレーシチュー	10 ぶちっとモチ玄米
	豚肉もも	45 水	75 清酒	2 卵	50 蒸し中華めん	70 豚肉もも	10 まぐろ油漬
	食塩	0.1 牛乳	206 さげフレーク	10 まぐろ油漬	10 豚肉もも	15 じゃがいも	50 ひじき
	こしょう	0.02 厚揚げのごま味噌かけ	新たけのこ	10 玉ねぎ	15 油	1.5 レンズまめ	10 人参
	清酒	1 厚揚げ	50 干し椎茸	1 たけのこ	8 こしょう	0.02 人参	25 干し椎茸
	三温糖	1 (幼小1、中2ケ)	1 人参	8 干し椎茸	10 いか短冊(皮付き)	10 玉ねぎ	50 こんにゃく
	こいくちしょうゆ	1.8 油	1 きぬさやえんどう	5 水耕ねぎ	5 玉ねぎ	25 チーズ(とける)	3 油
	本みりん	1 赤みそ	8 和風だしの素	0.5 上白糖	1.5 キヤベツ	50 バター	4 清酒
	トマトケチャップ	1.5 中双糖	6 上白糖	2 うすくちしょうゆ	1.5 人参	8 小麦粉	4 三温糖
	油	5 本みりん	1 しろしょうゆ	2 和風だしの素	0.2 中華だしの素	0.5 カレー粉	0.25 うすくちしょうゆ
	玉ねぎ	30 清酒	1 穀物酢	2 油	0.5 ウスターソース	6 ウスターソース	4 和風だしの素
	人参	1 白すりごま	2 上白糖	5 アルミカップ	1 やきそばソース	6 トマトケチャップ	9 水
	にら	5 白いりごま	2 米酢	8 五目豆	かき油	0.5 こいくちしょうゆ	3 牛乳
	こまつなのおかかあえ	水	8 食塩	0.3 大豆	10 しょうが(しそ漬)	1 洋風だしの素	1 豚肉のおろし焼き
	こまつな	30 五色あえ	5 きざみのり	0.5 人参	10 あおのり	0.3 油	1 豚肉肩
	キャベツ	20 こまつな	25 牛乳	206 こぼろ	10 花かつお	0.5 にんにく	0.6 生姜
	人参	5 人参	5 鯖の西京焼き	干し椎茸	1 大豆の包み揚げ	1 生姜	0.5 清酒
	こいくちしょうゆ	1.5 ホールコーン	5 さわら西京漬	50 こんぶ	0.5 大豆の包み揚げ	30 ローリエ	0.03 油
	本みりん	1 キヤベツ	20 水	2 水	4 (幼小1、中2ケ)	3 ナツメグ	0.02 大根
	花かつお	1 ほんしめじ	7 キヤベツのごまあえ	中双糖	2 揚げ油	3 クローブ	0.02 こいくちしょうゆ
	じゃがいものみそ汁	うすくちしょうゆ	2 キヤベツ	30 こいくちしょうゆ	2 大根の中華あえ	クミン	0.2 本みりん
	じゃがいも	30 液体昆布だし	0.2 人参	8 本みりん	1 大根	35 カレー粉	0.25 きゅうりの昆布あえ
	大根	20 本みりん	0.5 チンゲンサイ	15 大根のみそ汁	5 こしょう	5 こしょう	0.02 きゅうり
	油揚げ	3 沢煮椀	こいくちしょうゆ	2 だし煮干し	2 ほうれんそう	15 りんごピューレ	5 白菜
	水耕ねぎ	5 油	1 三温糖	1.5 大根	35 こいくちしょうゆ	1.8 チャツネ	1 塩昆布
	ミックス味噌	7 かつおだし	3 白すりごま	1 えのきたけ	8 米酢	1.8 牛乳	15 食塩
	だし煮干し	2 豚肩肉干切り	10 白いりごま	1 こまつな	10 白いりごま	0.8 水	60 玉ねぎのみそ汁
	水	145 ごぼう	10 湯葉入りすまし汁	油揚げ	3 白すりごま	0.8 チョコタッフィ	だし煮干し
	たけのこ	10 かつおだし	3 白みそ	7 上白糖	1.8 大豆	15 玉ねぎ	
	人参	8 湯葉	5 水	150 ごま油	0.5 揚げ油	2.5 ほんしめじ	
	みずな	3 こまつな	20	12.5 ミルメーク ココア味	ココア	0.6 水耕ねぎ	
	うすくちしょうゆ	3 えのきたけ	10		6 厚揚げ(1cm角)	20	
	本みりん	1 根深ねぎ	8		0.01 食塩	7	
	食塩	0.2 うすくちしょうゆ	3		0.8 水	145	
	こしょう	0.01 食塩	0.1		野菜のマリネ		
	水	160 本みりん	2		キャベツ	20	
		水	155		きゅうり	10	
		お祝いゼリー	35		大根	15	
					オリーブ油	1	
					穀物酢	2.5	
					上白糖	2.5	
					食塩	0.2	
					こしょう	0.01	
	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
小	620	1.7	630	2.2	649	2.1	634
中	801	2.2	817	2.9	770	2.7	816

*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。

*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*給食で使用される食材については、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下さい。)

[学校給食加工品の原材料の明細について]

アドレス <http://www.city.tokai.lg.jp> (土岐市) → 「子育て・教育」 → 「学校教育」 → 「学校給食」 → 「給食だより<最新月号>」をクリックしてください。