



4月給食だより

ご入学・ご進学おめでとうございます。

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

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

「今月の地産地消コーナー」今月の土岐市内産の野菜は、こまつな 干し椎茸 はちみつ ヤーコンです。

4月22日は「とき健幸給食」です。

毎月1回、健康で元気になれるメニューを提供し、提供されたメニューをきっかけとして、食に興味関心を持ったり、健康に過ごすための食事について理解を深めることをねらいとしています。

〜今月のとっておき食材「筍(たけのこ)」〜

春になると竹の地下茎から、若芽が出てきます。これを「たけのこ」と言います。一般的に食べる部分は地面から出ないかの大きさととなります。地表に出してしまうと、次第に固くなりえぐみも多くなります。また、掘り上げてからの鮮度落ちが極端に早いため、おいしく食べるためには、早めに茹でるなどの作業が必要になります。

春が旬のたけのこが入った「春山ちらし寿司」

を味わって食べましょう。



「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です

主食・主菜・副菜がそろく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4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	火	赤飯	鶏肉のはちみつ焼き	ゆかりあえ 花ふのすまし汁	幼・小: オレンジ 中: 花見団子	84	104
9	水	わかめごはん	さけの日吉みそ焼き	きんぴらごぼう チンゲン菜のすまし汁		81	101
10	木	小型パン・やきそば	大豆の包み揚げ	大根のあえもの		138	173
11	金	麦ごはん	揚げだし豆腐	こまつなのおかかあえ とり団子汁		88	110
14	月	しょうゆラーメン	豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	チンゲン菜の豆板醤あえ	ヨーグルト	111	139
15	火	雑穀ごはん	鶏ちゃん	たくあんのあえもの こまつなのすまし汁		102	127
16	水	麦ごはん	白身魚の南蛮漬け	ひじきの煮付け 豚汁		49	61
17	木	黒コッパン	豚肉の粒マスタード焼き	大根サラダ ミネストローネ		125	157
18	金	麦ごはん	いかの生姜焼き	肉じゃが キャベツのみそ汁	一食小魚	71	88
21	月	ソフト麺ミートソース		ベークドポテト 海藻サラダ		125	156
22	火	春山ちらし寿司	鱈の塩麹焼き	ごまあえ 湯葉入りすまし汁	お祝いクレープ	86	108
23	水	麦ごはん	ツナの卵焼き	ごもく 五目豆 大根のみそ汁		93	116
24	木	セルフハンバーガー (丸パン 照り焼きハンバーグ)		ごぼうサラダ コーンポタージュ		143	179
25	金	カレーライス	チョコタッフィ	野菜のマリネ		136	170
28	月	うどん	かきあげ	キャベツの昆布あえ		118	148
30	水	じゃこ菜めし	豚肉のごまだれかけ	たけのことき 筍の土佐煮 豆腐の白みそ汁		78	98

「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8日 火	4月9日 水	4月10日 木	4月11日 金	4月14日 月	4月15日 火	4月16日 水	4月17日 木
献立及び材料 (3・4年)	赤飯	わかめごはん	小型パン	委託麦飯	しょうゆラーメン	雑穀ごはん	委託麦飯	黒コッパン
	精白米	精白米	牛乳	牛乳	中華めん	精白米	牛乳	牛乳
	もち米	精麦	やきそば	揚げだし豆腐	豚肉肩	雑穀米	白身魚の南蛮漬け	豚肉の粒マスタード焼き
	清酒	炊き込みわかめ	1.5 蒸し中華めん	揚げだし豆腐	こまつな	水	ホキ	豚肉もも
	あずき	水	75 豚肉もも	15 (幼小1、中2ケ)	しなちく	15 牛乳	206 生姜	0.5 オリーブ油
	食塩	0.5 牛乳	206 油	1.5 揚げ油	2 キャベツ	10 鶏ちゃん	0.5 こいくちしょうゆ	0.1 油
	水	75 ぎげの日吉みそ焼き	0.02 しょうゆ	0.02 大根	10 にんにく	0.5 鶏もも肉	40 清酒	1 粒入りマスタード
	牛乳	206 さげ	50 いか短冊(皮付き)	10 こいくちしょうゆ	2.5 生姜	0.5 にんにく	0.3 でんぶん(じゃが芋)	5 にんにく
	鶏肉のはちみつ焼き	生姜	0.5 玉ねぎ	25 本みりん	3 水耕ねぎ	5 油	0.5 油	3 こいくちしょうゆ
	鶏肉もも	清酒	1 キャベツ	50 かつおだし	0.4 しょうゆ	0.02 清酒	1 三温糖	3 本みりん
	清酒	1 本みりん	1 人参	8 水	5 ラーメンスープ(醤油)	7 本みりん	1 穀物酢	2 ぶどう酒(白)
	こいくちしょうゆ	0.5 日吉赤みそ	2.5 中華だし	0.5 水	0.5 こまつなのおかかあえ	150 赤みそ	2.5 こいくちしょうゆ	2 大根サラダ
	生姜	0.5 三温糖	1 ウスターソース	6 こまつな	30 鶏ガラスープ	2.5 油	3 油	0.3 大根
	油	0.5 油	2 やきそばソース	6 キャベツ	20 油	1 キャベツ	25 清酒	2 ホールコーン
	こいくちしょうゆ	2 きんぴらごぼう	0.5 人参	8 人参	8 牛乳	206 玉ねぎ	15 水耕ねぎ	3 こまつな
	はちみつ	2 ごぼう	30 しょうが(しそ漬け)	1 こいくちしょうゆ	1.5 豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	たくあんのおえもの	ひじきの煮付け	きゅうり
	三温糖	1.5 人参	10 あおのり	0.3 本みりん	1 豚肉もも	30 干切たくあん	10 ひじき	2.3 イタリアンドレッシング
	でんぶん(じゃが芋)	0.3 ヤーコン	5 花かつお	0.5 花かつお	1 清酒	1.5 きゅうり	15 人参	5 ミネストローネ
	水	6 こいくちしょうゆ	1.9 大豆の包み揚げ	3 ほうれん草入り鶏団子	1 清酒	0.8 人参	5 竹輪カット	5 アルファベットマカロニ
	ゆかりあえ	三温糖	1.3 大豆の包み揚げ	30 かつおだし	3 にんにく	0.3 切り干し大根	3 さやいんげん	5 玉ねぎ
	白菜	40 本みりん	1 (幼小1、中2ケ)	油	0.5 でんぶん(じゃが芋)	8 本みりん	1.6 干し椎茸	0.5 人参
	きゅうり	15 清酒	1 揚げ油	3 ほうれん草入り鶏団子	30 凍り豆腐	4 しろしろうゆ	0.8 油揚げ	3 キャベツ
	ホールコーン	8 一味とうがらし	0.01 大根のおえもの	ごぼう	15 かつおだし	0.3 こまつな	0.3 油	1.5 セロリー
	ゆかり粉	0.7 油	1 大根	35 ほんしめじ	8 水	15 かつおだし	3 中双糖	1 大豆(水煮)
	花ふのすまし汁	チンゲンサイのすまし汁	1 人参	5 水耕ねぎ	5 水	20 かつお	20 うすくちしょうゆ	2 にんにく
	かつおだし	3 かつおだし	3 チンゲンサイ	15 ミックス味噌	7 揚げ油	5 かまぼこ(糸)	10 本みりん	1 トマトジュース
	花ふ	2 チンゲンサイ	25 こいくちしょうゆ	1.8 水	140 清酒	1.2 えのきたけ	8 かつおだし	0.5 トマトカット
	冷凍豆腐	10 冷凍豆腐	25 水酢	1.8 水	コチュジャン	0.18 根深ねぎ	8 水	9 ローリエ
	こまつな	20 玉ねぎ	10 上白糖	1.8 水	こいくちしょうゆ	2 うすくちしょうゆ	3 豚汁	チキンコンソメ
	えのきたけ	10 こいくちしょうゆ	2.6 油	0.5 油	三温糖	2 食塩	0.1 豚肉肩	10 ベーコン
	うすくちしょうゆ	3 食塩	0.2 水	1.2 水	穀物酢	1.4 本みりん	1 油	1 油
	食塩	0.1 本みりん	1.2 水	140 水	あおのり	0.01 水	150 こんにやく	5 パセリ(乾燥)
本みりん	1 水	140 水	140 水	チンゲン菜の豆板醤あえ		15 じゃがいも	15 食塩	
水	155 水	140 水	140 水	チンゲンサイ	35 水	10 じゃがいも	10 食塩	
花見団子(中)	30 水	30 水	30 水	もやし	20 水	10 じゃがいも	10 食塩	
オレンジ(幼小)	50 水	50 水	50 水	人参	5 水	10 じゃがいも	10 食塩	
				トウバンジャン	0.1 水	10 じゃがいも	10 食塩	
				こいくちしょうゆ	1.5 水	5 じゃがいも	5 食塩	
				本みりん	1 水	7 じゃがいも	7 食塩	
				油	0.5 水	2 じゃがいも	2 食塩	
				ヨーグルト	70 水	125 じゃがいも	125 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
小	746	2.1	584	2.3	611	2.7	579	1.9
中	821	2.6	697	2.9	820	3.6	773	2.4

日	4月18日 金	4月21日 月	4月22日 火	4月23日 水	4月24日 木	4月25日 金	4月28日 月	4月30日 水
献立及び材料 (3・4年)	委託麦飯	ソフト麺ミートソース	春山ちらし寿司	委託麦飯	丸パン切り込み	麦ごはん	うどん	じゃこ菜めし
	牛乳	ソフトめん	180 精白米	65 牛乳	206 牛乳	206 精白米	70 うどん	160 精白米
	いかの生姜焼き	牛肉ミンチ	5 精麦	6 ツナの卵焼き	206 照り焼きハンバーグ	精麦	8 だし昆布	1 ぶちっとモチ玄米
	いか	豚肉ミンチ	10 清酒	2 卵	50 ハンバーグ	60 水	75 かつおだし	2 乾燥大根葉
	生姜	大豆ミート	3 えび	15 まぐろ油漬	10 油	1 牛乳	206 鶏もも肉	20 しらす干し
	こいくちしょうゆ	2 玉ねぎ	65 新たけのこ	10 玉ねぎ	15 生姜	0.1 カレーシチュー	油揚げ	3 油
	清酒	1 人参	20 干し椎茸	10 たけのこ	8 にんにく	0.1 豚肉もも	10 干し椎茸	1 水
	本みりん	1 マッシュルーム	7 人参	8 水耕ねぎ	5 りんごピューレ	1 じゃがいも	50 かまぼこ	10 牛乳
	油	1 トマトケチャップ	15 きぬさやえんどう	5 上白糖	1.5 本みりん	2 レンズめ	10 こまつな	15 豚肉のごまだれかけ
	肉じゃが	18 和風だし	18 トマトピューレ	0.5 うすくちしょうゆ	1.5 こいくちしょうゆ	2 人参	25 こいくちしょうゆ	6 豚肉もも
	じゃがいも	50 ウスターソース	5 上白糖	2 和風だし	0.2 三温糖	1.5 玉ねぎ	50 本みりん	2 清酒
	人参	10 チーズ(とける)	1.5 しろしろうゆ	3 油	0.5 水	5 チーズ(とける)	3 食塩	0.1 こいくちしょうゆ
	玉ねぎ	20 三温糖	3 穀物酢	3 アルミカップ	1 でんぶん(じゃが芋)	0.3 パター	4 水	170 生姜
	豚肉肩	20 洋風だし	1.5 上白糖	5 五目豆	5 ごぼうのサラダ	小麦粉	4 牛乳	206 油
	さやいんげん	5 食塩	0.05 米酢	8 大豆	10 ごぼう	25 カレー粉	0.25 かきあげ	1 白すりごま
	油	2 こしょう	0.01 食塩	0.3 人参	10 穀物酢	0.5 ウスターソース	4 玉ねぎ	25 白すりごま
	中双糖	3 ローリエ	0.01 さざみり	0.5 ごぼう	10 人参	5 トマトケチャップ	9 ごぼう	15 上白糖
	こいくちしょうゆ	4 クローブ	0.02 牛乳	206 干し椎茸	1 きゅうり	10 こいくちしょうゆ	3 しらす干し	3 こいくちしょうゆ
	和風だし	1 ナツメグ	0.02 鰯の塩麹焼き	こんぶ	0.5 ごまドレッシング	8 洋風だし	1 人参	10 清酒
	水	20 水	55 さわら	50 水	4 コーンポタージュ	油	1 小麦粉	20 でんぶん(じゃが芋)
	キャベツのみそ汁	上新粉	3.5 こしょう	0.02 中双糖	2 玉ねぎ	40 にんにく	0.6 卵	5 水
	だし煮干し	2 パター	0.3 にんにく	0.1 こいくちしょうゆ	2 セロリー	3 生姜	0.5 食塩	0.2 筍の土佐煮
	キャベツ	30 油	0.2 塩麹	3.6 本みりん	1 ホールコーン	10 ローリエ	0.03 揚げ油	2 新たけのこ
	厚揚げ(1cm角)	20 牛乳	206 食塩	0.05 大根のみそ汁	クリームコーン	50 ナツメグ	0.02 キャベツの昆布あえ	1 人参
	水耕ねぎ	5 ベークドポテト	1 本みりん	1 だし煮干し	2 パター	0.5 クローブ	0.02 キャベツ	25 まぐろ油漬
	ミックス味噌	7 ナチュラルカットポテト	55 油	1 大根	30 油	0.5 クミン	20 花かつお	1 花かつお
	水	140 パター	2 ごまあえ	チンゲンサイ	15 パセリ(乾燥)	0.01 カレー粉	0.25 人参	8 きぬさやえんどう
	一食小魚	5 油	2 チンゲンサイ	20 ほんしめじ	5 ローリエ	0.02 こしょう	0.02 塩昆布	1.1 こいくちしょうゆ
			2 人参	8 油揚げ	7 牛乳	20 りんごピューレ	5 食塩	0.05 中双糖
			0.03 キャベツ	25 日吉赤みそ	7 豆乳	10 キャツネ	1 本みりん	1 本みりん
			0.3 白すりごま	1 水	145 生クリーム	3 牛乳	15 和風だし	0.5 和風だし
			1 白いりごま	1 海藻サラダ	チーズ(とける)	3 水	60 水	15 水
		0.9 海藻ミックス	0.9 こいくちしょうゆ	洋風だし	1 チョコチップ		豆腐の白みそ汁	
		15 きゅうり	三温糖	上新粉	0.8 大豆	15 大豆	カットわかめ	
		25 キャベツ	湯葉入りすまし汁	食塩	0.2 揚げ油	2.5 揚げ油	だし煮干し	
		8 青じそドレッシング	かつおだし	0.02 ココア	60 大豆粉	0.3 大豆粉	こまつな	
			湯葉	60 水	6 上白糖	6 上白糖	冷凍豆腐	
			こまつな		食塩	0.01 食塩	玉ねぎ	
			えのきたけ		0.8 水	0.8 水	白みそ	
			うすくちしょうゆ				水	
			食塩					
			本みりん					
			水					
			お祝いクレープ					
	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	656	2.9	722	2.3	641	2.6	632	1.9
中	840	3.5	923	3.1	759	3.3	815	2.4

* 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、産地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下さい。)