



4月 給食だより

幼・小版

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

ご入学・ご進級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！

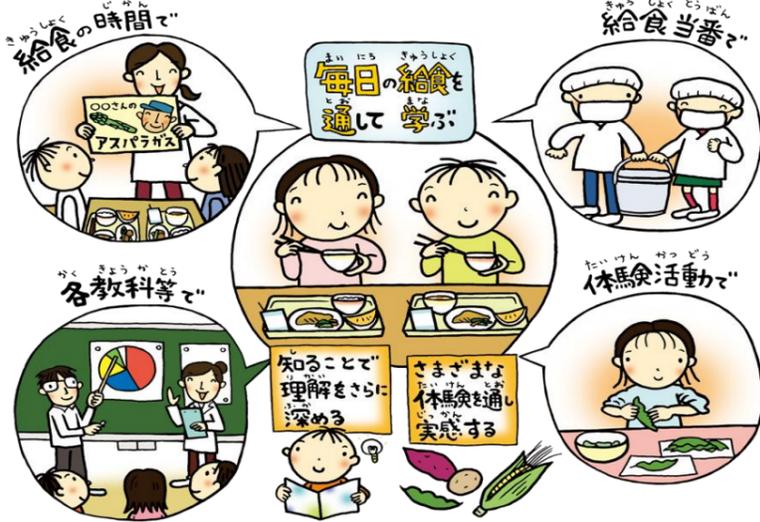
さらに給食を『生きた教材』として、学校教育活動全体を通して健康的に過ごすためのよい食べ方や食事のマナー、感謝の心などを育む食育に取り組んでいきます。



学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

食育で学ぶこと

- ・食事の重要性
- ・心身の健康
- ・食品を選択する能力
- ・感謝の心
- ・社会性
- ・食文化



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。献立表をご確認いただき、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。



「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 です。

4月21日は「とき健幸給食」

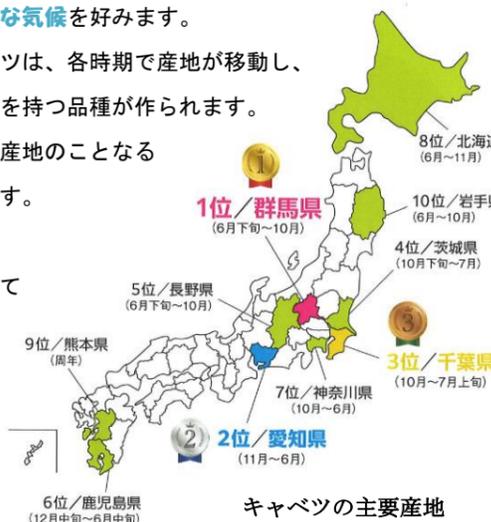
毎月1回、健康で元気になれるメニューを提供し、提供されたメニューをきっかけとして、食に興味関心を持ったり、健康に過ごすための食事について理解を深めたりすることをねらいとしています。

今年度は「食材の産地について知ろう」をテーマとして、旬の食材やその食材の産地について紹介していきます。

～ 今月の食材 「キャベツ」 ～

キャベツは乾いた冷涼な気候を好みます。一年中店頭には並ぶキャベツは、各時期で産地が移動し、地域や時期に適した特性を持つ品種が作られます。そのため、時期によって産地のことなるキャベツが出回っています。

この日の給食では、キャベツをごまあえにして使用します。



今年度もよろしくお願いいたします。ご家庭でも、ぜひ給食の話をお子様としてみてください。

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。

令和8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	しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た デザート・その他	やさい 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 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし との 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
8	水	せきはん 赤飯	とりにく しおこうや 鶏肉の塩麹焼き	ゆかりあえ 花ふのすまし汁	いわ お祝いゼリー	78	98
9	木	コッペパン	さかな 魚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	103	129
10	金	むぎ 麦ごはん	ぶたにく や 豚肉のおろし焼き	ひじきの煮付け キャベツのみそ汁		68	85
13	月	しょうゆラーメン	だいず つつ あ 大豆の包み揚げ	だいこん 大根サラダ	バナナ	95	119
14	火	むぎ 麦ごはん	とり からあ 鶏の唐揚げ	チンゲンサイのおかかあえ 豚汁		115	144
15	水	ざっく 雑穀ごはん	さわら て や 鱈の照り焼き	にく じやが ゆば い 肉じゃが 湯葉入りすまし汁		66	83
16	木	しよく 食パン	ハンバーグ	コロコロサラダ ミネストローネ		110	138
17	金	むぎ 麦ごはん	やさい い や にく 野菜入り焼き肉	たくあんをあえもの たま 玉ねぎのみそ汁		115	144
20	月	にく なんぼん 肉南蛮うどん	ちくわ てん 竹輪の天ぷら	ちくぜん に 筑前煮		73	91
21	火	はるやま ずし 春山ちらし寿司	あ どうふ 揚げだし豆腐	キャベツのごまあえ 五目汁	オレンジ	112	140
22	水	むぎ 麦ごはん	たまご ツナの卵焼き	ごもく まめ しろ しる 五目豆 じゃがいもの白みそ汁		58	73
23	木	こがた や 小型パン・焼きそば	あ 揚げしゅうまい	もやしのナムル		123	154
24	金	カレーライス	大豆と小魚の磯がらめ	だいこん 大根のマリネ		125	156
27	月	めん ソフト麺ミートソース		さつまもチップス 海藻サラダ	いっしょく ござかな 一食小魚	125	156
28	火	わかめごはん	いそべ あ ししゃもの磯辺揚げ	はるやさい たまご 春野菜の卵とじ 豆腐のみそ汁		85	106
30	金	むぎ 麦ごはん	あつあ いも 厚揚げとじゃが芋のそぼろあえ	きんぴらごぼう こまつなのすまし汁		68	85



「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。



4月 給食だより

中学校

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

ご入学・ご進級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！

さらに給食を『生きた教材』として、学校教育活動全体を通して健康的に過ごすためのよい食べ方や食事のマナー、感謝の心などを育む食育に取り組んでいきます。



学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

食育で学ぶこと

- ・食事の重要性
- ・心身の健康
- ・食品を選択する能力
- ・感謝の心
- ・社会性
- ・食文化



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。献立表をご確認いただき、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。

「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 です。

4月21日は「とき健幸給食」

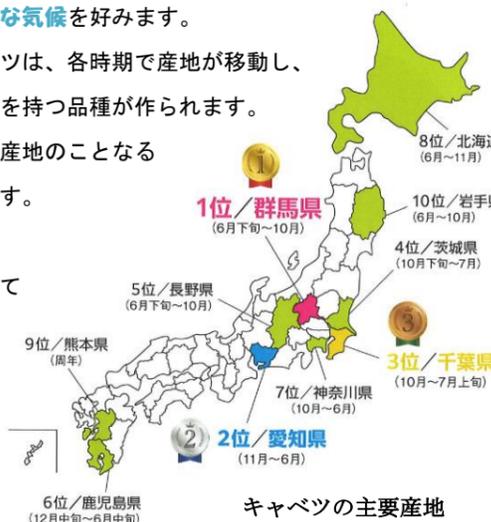
毎月1回、健康で元気になれるメニューを提供し、提供されたメニューをきっかけとして、食に興味関心を持ったり、健康に過ごすための食事について理解を深めたりすることをねらいとしています。

今年度は「食材の産地について知ろう」をテーマとして、旬の食材やその食材の産地について紹介していきます。

～ 今月の食材 「キャベツ」 ～

キャベツは乾いた冷涼な気候を好みます。一年中店頭には並ぶキャベツは、各時期で産地が移動し、地域や時期に適した特性を持つ品種が作られます。そのため、時期によって産地のことなるキャベツが出回っています。

この日の給食では、キャベツをごまあえにして使用します。



今年度もよろしくお願いいたします。ご家庭でも、ぜひ給食の話をお子様としてみてください。

令和8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)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ 主に体を作るものになる	おも からだ 主にとの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
8	水	赤飯	鶏肉の塩麹焼き	ゆかりあえ 花ふのすまし汁	いわ お祝いゼリー	78	98
9	木	コッペパン	魚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	103	129
10	金	麦ごはん	豚肉のおろし焼き	ひじきの煮付け キャベツのみそ汁		68	85
13	月	しょうゆラーメン	大豆の包み揚げ	大根サラダ	バナナ	95	119
14	火	麦ごはん	鶏の唐揚げ	チンゲンサイのおかかあえ 豚汁		115	144
15	水	雑穀ごはん	鱈の照り焼き	肉じゃが 湯葉入りすまし汁		66	83
16	木	食パン	ハンバーグ	コロコロサラダ ミネストローネ		110	138
17	金	麦ごはん	野菜入り焼き肉	たくあんのあえもの 玉ねぎのみそ汁		115	144
20	月	肉南蛮うどん	竹輪の天ぷら	筑前煮		73	91
21	火	春山ちらし寿司	揚げだし豆腐	キャベツのごまあえ 五目汁	オレンジ	112	140
22	水	麦ごはん	ツナの卵焼き	五目豆 じゃがいもの白みそ汁	のり佃煮	58	73
23	木	小型パン・焼きそば	揚げしゅうまい	もやしのナムル		123	154
24	金	カレーライス	大豆と小魚の磯がらめ	大根のマリネ		125	156
27	月	ソフト麺ミートソース		さつまいもチップス 海藻サラダ	いっしょくごさかな 一食小魚	125	156
28	火	わかめごはん	ししゃもの磯辺揚げ	春野菜の卵とじ 豆腐のみそ汁		85	106
30	金	麦ごはん	厚揚げとじゃが芋のそぼろあえ	きんぴらごぼう こまつなのすまし汁		68	85

「いい菌の日」 「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。

《2026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 水	4月9日 木	4月10日 金	4月13日 月	4月14日 火	4月15日 水	4月16日 木	4月17日 金								
赤飯		コッペパン 91	委託麦飯 177	しょうゆラーメン 177	麦ごはん 177	雑穀ごはん 91	食パン 91	委託麦飯 177								
精白米	62	牛乳 206	牛乳 206	中華めん 180	精白米 70	精白米 70	牛乳 206	牛乳 206								
もち米	26	魚のハーベキューソース	豚肉のおろしやき	豚肉肩 20	精麦 8	雑穀米 7	ハンバーグ	野菜入り焼き肉								
清酒	2	ホキ 50	豚肉もも 55	こまつな 20	水 75	水 75	ハンバーグ	豚肉もも 50								
あずき	5	生姜 0.5	生姜 0.5	しなちく 10	牛乳 206	牛乳 206	油	食塩 0.1								
食塩	0.5	こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 1	キャベツ 10	鶏の唐揚げ 10	鶏の照り焼き 10	トマトケチャップ 2	こしょう 0.02								
水	75	清酒 2	清酒 2	にんにく 2	鶏肉もも 50	さわら 50	ウスターソース 1	清酒 1								
牛乳	206	でんぶん(じゃが芋) 6	油 6	1 生姜 0.5	1 清酒 1	1 三温糖 1	ぶどう酒(赤) 0.5	三温糖 1								
鶏肉の塩麹焼き		揚げ油 4	大根 10	水耕ねぎ 10	こいくちしょうゆ 5	こいくちしょうゆ 2	ぶどう酒(赤) 0.5	こいくちしょうゆ 2								
鶏肉もも	50	清酒 1	本みりん 1	こしょう 2	こしょう 0.02	清酒 2	生姜 0.5	本みりん 1								
こしょう	0.02	本みりん 1	こいくちしょうゆ 1.5	ラーメンスープ(醤油) 1.5	7 でんぶん(じゃが芋) 7	0.5 揚げ油 3	こいくちしょうゆ 2	本みりん 1								
にんにく	0.1	こいくちしょうゆ 1.5	三温糖 1	水 1	150 揚げ油 3	こいくちしょうゆ 2	大根 35	油 3								
塩麹	3.6	穀物酢 1	かつおだし 0.2	鶏ガラスープ 0.2	2.5 チンゲンサイのおかかあえ	本みりん 2	きゅうり 7	キャベツ 30								
食塩	0.05	上白糖 2	水耕ねぎ 2	油 3	1 チンゲンサイ	25 三温糖 1.5	むきえだまめ 8	人参 8								
本みりん	1	りんごピューレ 8	水 2.5	牛乳 206	キャベツ 10	10 でんぶん(じゃが芋) 0.4	ホールコーン 10	にら 5								
油	1	レモン果汁 1	1 ひじきの煮付け	大豆の包み揚げ	人参 5	5 水 6	和風ドレッシング 6	たくあんをあえもの								
ゆかりあえ		一味とうがらし 0.01	2.2 ひじき	2.2 大豆の包み揚げ	30 ホールコーン	10 肉じゃが	ミネストローネ	千切たくあん 12								
白菜	40	グリーンサラダ	10 人参	10 (幼小1ヶ、中2ヶ)	3 こいくちしょうゆ	1.5 じゃがいも	50 アルファベットマカロニ	2 きゅうり 20								
こまつな	20	グリーンアスパラガス	10 まぐろ油漬	10 揚げ油	3 本みりん	1 人参	10 玉ねぎ	15 人参 5								
人参	8	むきえだまめ	15 さやいんげん	5 大根サラダ	10 花かつお	1 玉ねぎ	20 人参	15 切り干し大根 3								
ゆかり粉	0.5	きゅうり	25 干し椎茸	0.5 大根	35 豚汁	20 豚肉肩	20 キャベツ	20 本みりん 1.6								
花ふのすまし汁		イタリアンドレッシング	6 油	1 ホールコーン	10 豚肉肩	10 さやいんげん	8 セロリー	5 しろしょうゆ 0.8								
かつおだし	3	オニオンスープ	中双糖 1	きゅうり 15	油 15	10 中双糖	2 大豆(水煮)	15 玉ねぎのみそ汁								
花ふ	2	玉ねぎ	40	こいくちしょうゆ 2	2 和風ドレッシング	6	3 にんにく	0.2 かつおだし 3								
冷凍豆腐	30	セロリー	3 本みりん	1	100 バナナ	15	15 こいくちしょうゆ	4 トマトジュース								
根深ねぎ	10	ローズハム	15 和風だしの素	0.5		10 和風だしの素	1 トマトカット	20 さやえんどう 5								
えのきたけ	10	油	0.5	9		10 大根	20 和風	0.03 えのきたけ 8								
うすくちしょうゆ	3	パセリ(乾燥)	0.1	2		15 冷凍豆腐	15 湯葉入りすまし汁	チキンコンソメ								
食塩	0.1	人参	1.0	2		5 かつおだし	3 ベーコン	5 冷凍豆腐 15								
本みりん	1	洋風だしの素	10	30		7 湯葉	5 油	0.5 ミックス味噌 7								
水	140	こいくちしょうゆ	0.8	20		2 こまつな	20 パセリ(乾燥)	0.05 水 143								
お祝いゼリー	30	食塩	0.1	15		130 えのきたけ	10 食塩	0.05								
		こしょう	0.01	7			8 根深ねぎ	0.01								
		水	135	130			3 水	95								
		パテチョコレート	15				0.1 食塩									
							2 本みりん									
							155 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							
小	669	2	669	2.2	617	2.2	674	2.3	659	1.8	668	2.3	644	2.8	609	2.1
中	769	2.5	822	3.7	798	2.8	874	3	838	2.3	848	2.8	814	3.8	784	2.7

日	4月20日 月	4月21日 火	4月22日 水	4月23日 木	4月24日 金	4月27日 月	4月28日 火	4月30日 木								
肉南蛮うどん		春山ちらし寿司	委託麦飯 177	小型パン 30	委託麦飯 177	ソフト麺ミートソース	わかめごはん	麦ごはん								
うどん	160	精白米 65	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ソフトめん 90	精白米 70	精白米 70								
だし昆布	1	精麦 6	ツナの卵焼き	やきそば	カレーシチュー	10 牛肉ミンチ	7 精麦	8 精麦								
かつおだし	2	清酒 2	50 卵	50 蒸し中華めん	70 豚肉もも	10 豚肉ミンチ	5 炊き込みわかめ	1.2 水 75								
豚肉肩	20	えび 20	20 まぐろ油漬	10 豚肉もも	25 じゃがいも	50 大豆ミート	3 水	75 牛乳 206								
油揚げ	3	たけのこ 3	10 玉ねぎ	15 油	1.5 レンズまめ	10 玉ねぎ	60 牛乳	206 厚揚げとじゃが芋のそぼろあえ								
干し椎茸	0.5	干し椎茸 15	1 たけのこ	8 こしょう	0.02 人参	25 人参	25 ししゃもの磯辺揚げ	40 厚揚げ(1cm角)								
こまつな	15	人参 8	8 干し椎茸	10 いか短冊(皮付き)	10 玉ねぎ	50 マッシュルーム	7 子持ちししゃも	24 じゃがいも 25								
根深ねぎ	10	3 さやえんどう	3 水耕ねぎ	5 玉ねぎ	25 チーズ(とける)	3 トマトケチャップ	15 (幼小1、小中2)	0.1 揚げ油 5								
こいくちしょうゆ	6	和風だしの素 0.5	1.5 上白糖	1.5 キャベツ	40 バター	4 トマトピューレ	18 あおのり	0.1 豚肉ミンチ 15								
本みりん	2	2 上白糖	1.5 人参	1.5 人参	8 小麦粉	4 ウスターソース	5 水	5 こいくちしょうゆ 2								
食塩	0.1	1.0 しろしょうゆ	0.2 和風だしの素	0.2 中華だしの素	0.5 カレー粉	0.25 チーズ(とける)	1.5 小麦粉	10 三温糖 1.8								
水	170	170 穀物酢	2 油	0.5 ウスターソース	4 ウスターソース	4 三温糖	1 揚げ油	5 生姜 0.5								
牛乳	206	206 上白糖	5 アルミカップ	1 やきそばソース	5 トマトケチャップ	9 洋風だしの素	1.5 春野菜の卵とじ	5 でんぶん(じゃが芋) 0.3								
竹輪の天ぷら		米酢 8	8 五目豆	かき油 0.5	0.5 こいくちしょうゆ	3 食塩	0.05 たけのこ	10 水 7								
竹輪	25	食塩 0.3	0.3 大豆	10 しょうが(しそ漬)	0.3 洋風だしの素	1 こしょう	0.01 竹輪カット	15 きんぴらごぼう								
(幼小1、小2、中3)		0.5 きざみのみ	0.5 人参	10 あおのり	0.15 油	1 ローリエ	0.01 人参	5 ごぼう 30								
小麦粉	6	牛乳 206	206 ごぼう	10 花かつお	0.5 にんにく	0.6 クローブ	0.02 キャベツ	20 人参 10								
食塩	0.2	揚げだし豆腐	60 こんぶ	0.3 揚げしゅうまい	生姜 0.5	0.5 ナツメグ	0.02 玉ねぎ	15 にんにく 5								
揚げ油	3	3 揚げだし豆腐	60 水	4 しゅうまい	40 ローリエ	0.03 水	55 卵	20 こいくちしょうゆ 1.9								
筑前煮		(幼小1、中2ヶ)	中双糖 2	2 (幼小2、中3ヶ)	40 ナツメグ	0.02 上新粉	3.5 うすくちしょうゆ	2 三温糖 1.3								
鶏もも肉	10	揚げ油 10	2 こいくちしょうゆ	2 揚げ油	4 クローブ	0.02 バター	0.5 上白糖	0.5 本みりん 1								
人参	8	8 大根	20 本みりん	1 もやしナムル	クミン 0.2	0.2 油	0.2 本みりん	1 清酒 1								
たけのこ	15	こいくちしょうゆ 2.5	2.5 じゃがいもの白みそ汁	25 大豆もやし	25 カレー粉	0.25 牛乳	和風だしの素 0.3	0.3 白いりごま 0.5								
れんこん	10	本みりん 3	3 かつおだし	20 チンゲンサイ	20 こしょう	0.02 さつまいもチップス	水 5	5 白すりごま 0.5								
ごぼう	15	0.4 かつおだし	30 じゃがいも	30 人参	5 りんごピューレ	40 さつまいも	40 豆腐のみそ汁	0.01 一味とうがらし								
にんにく	8	5 油揚げ	30 白すりごま	2 白すりごま	2 チャツネ	1 揚げ油	3 だし煮干し	2 油 1								
中双糖	1.5	2 キャベツのごまあえ	えのきたけ 10	10 こいくちしょうゆ	1 牛乳	15 食塩	0.1 チンゲンサイ	20 こまつな 3								
こいくちしょうゆ	2.7	2.7 キャベツ	40 穀物酢	10 穀物酢	2 水	60 海藻サラダ	25 冷凍豆腐	15 かつおだし 3								
かつおだし	0.5	0.5 人参	8 カットわかめ	0.5 上白糖	2 大豆と小魚の磯がらめ	0.9 海藻ミックス	0.9 大根	15 こまつな 20								
本みりん	1	1 こまつな	10 白みそ	7 食塩	0.1 大豆	10 きゅうり	15 赤みそ	7 かまぼこ(糸) 10								
油	1	1 こいくちしょうゆ	2 水	140 こしょう	0.01 揚げ油	1.5 キャベツ	25 水	130 えのきたけ 8								
水	20	1.5 三温糖	1.5 のり佃煮(中学のみ)	8 ごま油	0.3	5 青じそドレッシング	6	8 根深ねぎ 8								
		1 白すりごま				1 一食小魚	5	3 うすくちしょうゆ 3								
		1 白いりごま				1.5 中双糖		0.1 食塩 0.1								
		1 五目汁				1 清酒		1 本みりん 1								
		3 かつおだし				0.1 あおのり		150 水								
		30 ごぼう				大根のマリネ										
		0.5 穀物酢				30 大根										
		8 人参				10 白菜										
		10 えのきたけ				10 きゅうり										
		8 かまぼこ(糸)				2 オリーブ油										
		5 みずな				3 穀物酢										
		3 こいくちしょうゆ				2.5 上白糖										
		2 本みりん				0.3 食塩										
		0.1 食塩				0.02 こしょう										
		155 水														
		50 オレンジ														
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	638	2.4	603	2.5	651	2.1	672	2.6	729	1.8	715	2.1	641	2.9	644	1.7
中	777	2.4	749	3.3	851	2.9	875	3.6	941	2.4	910	2.7	776	3.8	827	2

*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。)

[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.toki.lg.jp> (土岐市) → ときこ子育て応援サイト → 目的から探す → 教育・学校 → 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。