



7月給食だより

幼稚園
小学校

正しい生活習慣を
身に付けよう

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

夏休み中の食生活意識したい3つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



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。

令和8年7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を摂るとよいとされています。



日	曜	しゅじょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 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 からだつく 主に体を作るもとになる	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
1	水	たこめし	あげだし豆腐	野菜の梅香あえ 豚汁		91	113
2	木	食パン	魚のフライ	キャベツのサラダ 卵とトマトのスープ		90	113
3	金	むぎ 麦ごはん	なすの肉みそかけ	高野豆腐の卵とじ こまつなのすまし汁		119	148
6	月	スタミナラーメン	ごもく たまご あまず 五目玉子の甘酢あんかけ	だいこん 大根のナムル	れいとう 冷凍みかん	116	145
7	火	かおりごはん	あゆ からあ よう しょう 鮎の唐揚げ(幼~小3) あゆ しおや しょう ちゅうがく 鮎の塩焼き(小4~中学)	キャベツとオクラのおかかあえ 天の川のすまし汁	たなばた 七夕ゼリー	59	74
8	水	なつやさい 夏野菜カレーライス	チョコタッフィ	フルーツポンチ		84	105
9	木	とうもろこしの焼きごはん	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース	ごぼうのサラダ あさりのミネストローネ		121	84
10	金	むぎ 麦ごはん	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	ひじきの煮付け キャベツのみそ汁		55	69
13	月	めん ソフト麺カレーソース		ごぼうチップス えだまめ 枝豆		145	181
14	火	ひつまぶし	あつあ 厚揚げのおろしがけ	ごまあえ ごもく じる 五目汁	すいか	76	95
15	水	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のごまだれかけ	しおこうじ す わふう 塩麹とお酢の和風キャベツあえ 湯葉入り白みそ汁		78	98
16	木	コッパン	ふう スペイン風オムレツ	パンプキンサラダ だいず い やさい 大豆入り野菜スープ		109	136
17	金	げんまい 玄米ごはん	おきなわ てん 沖縄いか天ぷら	ゴーヤチャンプル じる シブイ汁	れいとう 冷凍パイン	88	110



「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。



7月給食だより

中学校

正しい生活習慣を身に付けよう

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

夏休み中の食生活意識したい3つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

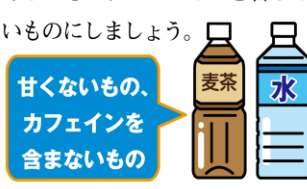
◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



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。

「今月の地産地消コーナー」

今月の土岐市内産の野菜は、じゃがいも 大根 キャベツ 玉ねぎ にんにく こまつな です。



けんこうきょうしゅく

7月17日の「とき健幸給食」は?



おきなわけん とくさんぶつ た 「沖縄県の特産物」を食べよう!

7月のとき健幸給食は、沖縄でよく使われている食材や料理を出します。



沖縄県は日本の南西部に位置しており、一年中比較的温暖な気候であるため、年平均気温が約23℃、真冬でも10℃以下になることは少なく、7月～9月の夏場は海風の影響で猛暑になることもほとんどないのだそうです。

そんな沖縄には、暑い季節を元気に過ごすための食材や料理があります。今月は、沖縄料理を食べて、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう!



令和8年7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	しゅしゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 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 主に体を作るもとなる	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
1	水	たこめし	あげだし豆腐	野菜の梅香あえ 豚汁		91	113
2	木	食パン	魚のフライ	キャベツのサラダ 卵とトマトのスープ		90	113
3	金	麦ごはん	なすの肉みそかけ	高野豆腐の卵とじ こまつなのすまし汁		119	148
6	月	スタミナラーメン	五目玉子の甘酢あんかけ	大根のナムル	冷凍みかん	116	145
7	火	かおりごはん	鮎の唐揚げ(幼～小3) 鮎の塩焼き(小4～中学)	キャベツとオクラのおかかあえ 天の川のすまし汁	七夕ゼリー	59	74
8	水	夏野菜カレーライス	チョコタッフィ	フルーツポンチ		84	105
9	木	とうもろこしの焼きごはん	豚肉のバーベキューソース	ごぼうのサラダ あさりのミネストローネ		121	84
10	金	麦ごはん	鶏肉の照り焼き	ひじきの煮付け キャベツのみそ汁		55	69
13	月	ソフト麺カレーソース		ごぼうチップス 枝豆		145	181
14	火	ひつまぶし	厚揚げのおろしがけ	ごまあえ 五目汁	すいか	76	95
15	水	麦ごはん	豚肉のごまだれかけ	塩麴とお酢の和風キャベツあえ 湯葉入り白みそ汁	カレーパリッシュ	78	98
16	木	コッペパン	スペイン風オムレツ	パンプキンサラダ 大豆入り野菜スープ		109	136
17	金	玄米ごはん	沖縄いか天ぷら	ゴーヤチャンブル シブイ汁	冷凍パイン	88	110



「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。

＜2026年7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	7月1日 水	7月2日 木	7月3日 金	7月6日 月	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木
献立及び材料 (3・4年)	たこめし	食パン	委託麦飯	スタミナラーメン	かおりごはん	委託麦飯	とうもろこしの焼きごはん
	精白米	牛乳	牛乳	中華めん	精白米	牛乳	精白米
	精麦	魚のフライ	なすの肉みそかけ	豚肉ミンチ	精麦	夏野菜のカレーシチュー	精麦
	たこスライス	ホキ	なす	大豆ミート	水	豚肉もも	ホールコーン
	むきえだまめ	食塩	(幼1、小2、中3ヶ)	油	1 かおり粉	2 じゃがいも	ベーコン
	生姜	こしょう	0.02	油	2 にんにく	0.8 牛乳	206 人参
	清酒	小麦粉	5	鶏肉ミンチ	15 キャベツ	30 鮎の唐揚げ(幼～小3)	30 玉ねぎ
	三温糖	卵	1	生姜	0.5 いら	10 あゆ	30 なす
	しろしょうゆ	パン粉	10	根深ねぎ	1 大豆もやし	20 生姜	1 スッキーニ
	和風だしの素	揚げ油	3	油	1 ラーメンスープ(醤油)	7 清酒	1 かぼちゃ
	水	濃厚ソース	3	赤みそ	6 トウバンジャン	0.005 こいくちしょうゆ	2 チーズ(とける)
	牛乳	206 キャベツのサラダ	3	三温糖	8 鶏ガラスープ	2 上新粉	4 バター
	揚げだし豆腐	キャベツ	30	清酒	1 こいくちしょうゆ	0.2 揚げ油	3 小麦粉
	揚げだし豆腐(幼小1、中2ヶ)	人参	5	本みりん	1 水	140 鮎の塩焼き(小4～中学)	3 カレー粉
	揚げ油	きゅうり	15	水	2 牛乳	206 あゆ	40 トマトケチャップ
	大根	2 イタリアンドレッシング	6	高野豆腐の卵どじ	5 五目玉子の甘酢あんかけ	食塩	0.4 ウスターソース
	こいくちしょうゆ	卵とトマトのスープ	6	玉ねぎ	25 五目玉子	50 清酒	1 洋風だしの素
	本みりん	2.5 玉ねぎ	25	人参	8 油	1 油	1 カレー粉
	かつおだし	3 ほんしめじ	8	凍り豆腐	4 三温糖	1.5 キャベツとおくらのおかかあえ	1 にんにく
	水	0.4 卵	20	干し椎茸	0.5 穀物酢	1.5 キャベツ	35 生姜
	野菜の梅香あえ	5 パセリ(乾燥)	0.03	さやいんげん	4 こいくちしょうゆ	1.5 人参	5 クミン
	ごまつな	20 オリーブ油	1	油	1 清酒	0.8 オクラ	8 りんごピューレ
	キャベツ	25 洋風だしの素	1	うすくちしょうゆ	2 水	4 本みりん	1.5 油
	人参	5 こいくちしょうゆ	1	中双糖	1 でんぷん(じゃが芋)	0.2 花かつお	1 ナツメグ
	刻み梅	0.2 食塩	0.1	本みりん	0.5 大根のナムル	天の川のすまし汁	こしょう
	こいくちしょうゆ	1.5 こしょう	0.01	かつおだし	0.5 大根	35 かつおだし	3 牛乳
	上白糖	1 でんぷん(じゃが芋)	0.5	水	10 人参	5 かまぼこ(糸)	8 食塩
	花かつお	0.5 水	135	ごまつなのすまし汁	3 ほうれんそう	15 星形かまぼこ	10 水
	豚汁	15 豚肉肩	1	かつおだし	3 こいくちしょうゆ	1 こまつな	20 チョコタッフィ
	油	1 かまぼこ	10	白いりごま	0.5 白いりごま	0.5 冷凍豆腐	10 大豆
	こんにやく	10 ごまつな	30	上白糖	0.8 うすくちしょうゆ	4 揚げ油	2.5 揚げ油
	じゃがいも	20 人参	10	えのきたけ	10 うすくちしょうゆ	1 本みりん	2 ココア
	ごぼう	10 油揚げ	3	根深ねぎ	2.6 コチュジャン	0.1 食塩	0.1 大豆粉
	油揚げ	3 根深ねぎ	5	赤みそ	0.1 ごま油	0.5 水	155 上白糖
	煮干しだし	2 水	130	水	1.2 冷凍みかん	45 セタゼリー	31 食塩
水						0.01 玉ねぎ	
						0.8 人参	
						15 フルーツポンチ	
						25 カクテルゼリー	
						25 バインシロップ漬け	
						25 みかんシロップ漬け	
						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	
						0.5 油	
						0.02 パセリ(乾燥)	
						0.1 食塩	
						0.01 こしょう	
						110 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
小	623	2.5	603	2.5	632	2.2	614
中	850	3.3	756	3.3	820	2.7	768

日	7月10日 金	7月13日 月	7月14日 火	7月15日 水	7月16日 木	7月17日 金
献立及び材料 (3・4年)	委託麦飯	177 ソフト麺カレーソース	ひつまふし	委託麦飯	177 ロッペパン	91 玄米ごはん
	牛乳	206 ソフトめん	180 精白米	70 牛乳	206 牛乳	206 精白米
	鶏肉の照り焼き	10 牛肉ミンチ	10 精麦	7 豚肉のごまだれかけ	7 スペイン風オムレツ	7 ぶちっとモチ玄米
	鶏肉もも	50 豚肉ミンチ	15 水	15 豚肉もも	60 卵	50 水
	清酒	1 大豆ミート	3 うなぎ(かば焼き)刻み	15 清酒	1 ロースハム	10 牛乳
	こいくちしょうゆ	1 玉ねぎ	60 うなぎのたれ	3 こいくちしょうゆ	0.5 チルドポテト	15 沖縄いか天ぷら
	生姜	0.5 人参	20 清酒	2 生姜	0.1 玉ねぎ	15 いか
	油	0.5 マッシュルーム	7 水耕ねぎ	3 油	2 トマト	5 食塩
	本みりん	2 トマトケチャップ	7 きざみのり	0.25 白すりごま	1.5 青ピーマン	5 小麦粉
	三温糖	1.5 カレー粉	0.4 牛乳	206 白いりごま	1.5 食塩	0.08 でんぷん(じゃが芋)
	水	5 バター	4 厚揚げのおろしがけ	1 油	1 こしょう	0.01 三温糖
	でんぷん(じゃが芋)	0.3 小麦粉	4 厚揚げ	50 こいくちしょうゆ	1.5 洋風だしの素	0.2 和風だしの素
	こいくちしょうゆ	2 ウスターソース	6 (幼小1、中2ヶ)	1 清酒	1.5 牛乳	5 揚げ油
	ひじきの煮付け	1 三温糖	1 油	1 でんぷん(じゃが芋)	0.15 バター	1 コーヤチャンプル
	ひじき	2.2 洋風だしの素	2 大根	10 水	5 油	1 にがうり
	人参	10 食塩	0.05 こいくちしょうゆ	2 塩麹とお酢の和風キャベツあえ	アルミカップ	1 人参
	まぐろ油漬け	10 こしょう	0.02 本みりん	2 キャベツ	30 ハンパキンサラダ	1 人参
	さやいんげん	5 ローリエ	0.02 かつおだし	0.3 大根	15 かぼちゃ	35 卵
	干し椎茸	0.5 クロープ	0.04 水	4 人参	5 きゅうり	10 厚揚げ(1cm角)
	油	1 ナツメグ	0.04 ごまあえ	1 赤パブリカ	3 人参	8 食塩
	中双糖	1 油	1 こまつな	20 ごま油	1 食塩	0.05 和風だしの素
	こいくちしょうゆ	2 水	70 人参	8 穀物酢	2.5 こしょう	0.01 こいくちしょうゆ
	本みりん	1 牛乳	206 キャベツ	25 上白糖	2.5 マヨネーズハーフ	8 上白糖
	和風だしの素	0.5 ごぼうチップス	1 白すりごま	1 塩麹	1.8 大豆入り野菜スープ	8 かき油
	白すりごま	1 ごぼう	45 白いりごま	1 湯葉入り白みそ汁	キャベツ	20 清酒
	白いりごま	1 でんぷん(じゃが芋)	2 こいくちしょうゆ	1.8 かつおだし	3 セロリー	3 花かつお
	水	9 揚げ油	2 三温糖	1.2 湯葉	8 ホールコーン	8 油
	キャベツのみそ汁	1 こいくちしょうゆ	1 五目汁	20 ごまつな	20 ウインナー(カット)	10 シブイ汁
	煮干しだし	2 上白糖	2 かつおだし	3 えのきたけ	10 大豆(水煮)	8 かつおだし
	キャベツ	30 本みりん	1 ごぼう	10 根深ねぎ	5 うすくちしょうゆ	1 昆布だし
	厚揚げ(1cm角)	20 水	1 穀物酢	0.5 白みそ	6.5 チキンコンソメ	1 鶏もも肉
	水耕ねぎ	10 枝豆	8 人参	8 水	155 油	0.5 いら
	ミックス味噌	6.5 えだまめ	20 えのきたけ	10 カレーパリッシュ(中学のみ)	5 食塩	0.1 とうがら
	水	135 上白糖	0.5 かまぼこ(糸)	10 みずな	5 食塩	0.01 人参
			0.1 こいくちしょうゆ	3 本みりん	140 水	8 干し椎茸
			2 食塩		0.5 こいくちしょうゆ	
			0.1 水		150 食塩	
			50 すいか		40 冷凍パイ	
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	648	2.2	690	1.5	633	2.2
中	827	2.8	894	2	859	2.7

*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、ご了承ください。

*給食で使用している食材については、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ください。)

[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) → 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。