

# 令和6年 4月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
9/火	ごはん さわにわん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフルあえ	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	595	お知らせ	
10/水	ごはん じゃがいもいりおやこに さばのみそに キャベツのあおなあえ	ごめ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご	キャベツ、やさいふりかけ	25.4		
12/金	さけのさくらちらし (ごはん、さけのさくらちらしのぐ) しろみそしる とうふハンバーグのごまじょうゆかけ	ごめ	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ	えだまめ にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば	585	具とごはんを混ぜて、 さけの桜ちらしにして 食べましょう。	
15/月	ごはん とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ	ぎゅうにゅう さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	657		
16/火	ごはん あおさいりすましじる みそカツ(みそだれ) けいちゃん	ごめ	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あおさ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	587	今月の旅する給食 は、東海地方です。	
17/水	ごはん アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ	にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	24.2		
18/木	せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ、もちごめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ さとう、でんぶん、ごま	えだまめ にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう	607	入学・進級お祝い献立 です。	
19/金	そばろどん (ごはん、そばろどんのぐ) たけのこのみそしる だいずとひじきのカラフルいため	ごめ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん	576		
22/月	むぎごはん チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト	ごめ、むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ、たけのこ、えのきたけ、みつば にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	27.2	具をごはんのにせて、 そばろ丼にして食べま しょう。	
23/火	ミルクロールパン コンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン	ぎゅうにゅう べーコン	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	649		
24/水	ごはん こうやどうふのそばろに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	619	六ツ美中学校のリクエ ストラランチです。	
25/木	ごはん けんちんじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) しおこんぶあえ	ごめ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	605		
26/金	ごはん なまあげのぶたじる レバーとじゃがいものごまがらめ こまつなとあさりのあえもの	ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ	キャベツ、きゅうり	22.9	634	
30/火	ごはん はるやさいのふくめに いわしのうめに さんしょくきんぴら	ごめ	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ	26.8		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品</p> <p>* 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)</p> <p>材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。</p> <p>岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・くるみ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>					平均	620	給食回数 14回
					25.3		

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食から学び、身につけたいこと

(食育の視点)

<p><b>食事の重要性</b></p> <p>おいしいね</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>げんき 元気!</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p>
<p><b>感謝の心</b></p>	<p><b>社会性</b></p>	<p><b>食文化</b></p>

新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子供たちの健やかな成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

岡崎市の学校給食について

### 主食

○ごはん、パン、めん(めん)の3種類があります。

○ごはんには、岡崎市産の米「愛知のかおりSBL」が使われています。

今月のおすすめレシピ

ひじきサラダ

こちらから

### おかず

○主菜…魚や肉、卵、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそ煮、厚焼き卵などが登場します。

○副菜…野菜を中心としたおかずです。旬の野菜や不足しがちな海そう、小魚などを取り入れた、サラダや和え物、いため物などが登場します。

○汁物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるような様々な食品を取り入れています。

### 牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。

○愛知県産の牛乳を使用しています。

