

# 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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
9/火	◆	赤飯 沢煮わん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフル和え *桜ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、三つ葉 野菜ふりかけ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米、もち米 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま	763 29.2	入学・進級お祝い献立です。
10/水		ごはん じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 キャベツの青菜和え	牛乳 とりに、かまぼこ、卵 さば、みそ	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖		829 37.9	
12/金		さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) 白みそ汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	牛乳 さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 豆腐、とり肉	牛乳 牛乳		枝豆 玉ねぎ、大根、えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖、でん粉	ごま	740 30.6	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 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	805 31.4	
16/火	■	ごはん あおさ入りすまし汁 みそカツ(みそだれ) けいちゃん	牛乳 かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ とり肉、みそ	牛乳 牛乳	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	739 29.1	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(和風クリームドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖	菜種油 ごま油 カレールー ドレッシング	756 25.9	ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。
18/木		五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉 でん粉	菜種油	752 32.6	
19/金		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) たけのこのみそ汁 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉 油揚げ、豆腐、みそ ベーコン、大豆	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん 三つ葉 にんじん、小松菜	しょうが、切り干し大根 たけのこ、えのきたけ、キャベツ とうもろこし、にんにく	米 砂糖		739 34.2	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。
22/月		麦ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 いちご	米、麦 じゃが芋 カレールー マヨネーズ		841 26.5	
23/火	★	ミルクロールパン コーンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホワトルウ 菜種油	849 31.8	六ツ美中学校のリクエストランチです。
24/水		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	759 32.8	
25/木		ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 塩昆布和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油 ごま	795 28.6	
26/金		ごはん 生揚げの豚汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 小松菜とあさりの和え物 味付け小魚	牛乳 豚肉、生揚げ、みそ とりレバー あさり	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ 小松菜	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	817 36.6	
30/火	◎	ごはん 春野菜の含め煮 いわしの梅煮 三色きんぴら	牛乳 とり肉、生揚げ いわし	牛乳 牛乳	にんじん	たけのこ、ふき 梅 ごぼう	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま油、ごま	792 31.3	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
★ 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 * 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。) 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。 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・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。									784	給食回数 14回
平均									31.3	

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)

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



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、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 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。

