

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立 除去対応献立	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 とりにく	595 25.4		
10/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 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン どうもろこし、えだまめ	591 21.2	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。	
12/金		ごはん たけのこのみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのおおなあえ	ごめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば とりレバー	576 21.2		
15/月		ごはん どうぶ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 ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ	657 26.8		
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	585 24.0	今月の旅する給食は、東海地方です。	
17/水		ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご きりぼしだいごんのハリハリつけ 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 28.0		
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	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ	607 22.2	入学・進級お祝い献立です。	
19/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 たまねぎ	585 24.8	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。	
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	にんじん、たまねぎ ごぼう、えだまめ ヨーグルト	687 22.2		
23/火		ごはん じゃがいもいりおやこに さばのみそに 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、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ひじき、ベーコン、だいず	701 34.3		
24/水		そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのぶたじる こまつなとあさりのあえもの ミルクロールパン	ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんじん、きりぼしだいごん、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな	587 29.6	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
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 からふとししゃも	605 22.9		
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、たけのこ、ふき うめ いわし	629 26.2	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 * 業者配達 ◎ 卵除去対応献立 ◎ 乳製品除去対応献立 (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。						平均	620 25.2	給食回数 14回

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)

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



岡崎市の学校給食について

主食



○ごはん、パン、めん(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。