

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市西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 なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば キャベツ、やさいふりかけ	595 25.4	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。
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 じゃがいも、マカロニ ごむぎこ、さとう、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき	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 とうもろこし、えだまめ	591 21.2	
12/金	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 なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あおさ ぶたにく、みそ とりにく、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	587 24.2	今月の旅する給食は、東海地方です。
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 さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	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 もやし、メンマ	657 26.8	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。
16/火	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 ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ からふとししゃも こんぶ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり	605 22.9	
17/水	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 じゃがいも さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ あぶらあげ、みそ、わかめ とうふ、とりにく	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	入学・進級お祝い献立です。
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 なたねあぶら、でんぶん さくらゼリー	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ とりにく	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	
19/金	ごはん はるやさいのふくめに いわしのうめ さんしょくさんびら	ごめ じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ いわし	にんじん、たけのこ、ふき うめ にんじん、ごぼう、ピーマン	629 26.2	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
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 じゃがいも、カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん、たまねぎ ごぼう、えだまめ いちご	687 22.7	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。
23/火	そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのぶたじる キャベツのあおなあえ	ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、だいこんば	578 28.6	
24/水	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 なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ もも	649 23.9	六ツ美中学校のリクエストランチです。
25/木	ごはん じゃがいもいりおやこに さばのみそに だいちとひじきのカラフルいため	ごめ じゃがいも、さとう さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ ひじき、ベーコン、だいす	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、とうもろこし、にんにく、ごまつな	701 34.3	主食
26/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からめ ごまつなとあさりのあえもの	ごめ なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく あさり	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば ごまつな	587 22.5	
30/火	ごはん こうやどうふのそぼろに あつやたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごめ ごんにやく、さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ たまご ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	619 28.0	給食回数 14回
<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 * 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。</p>					平均	

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





令和6年 5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター


小学校

実施日	特別献立の日	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	
1	水	ごはん だいずとぶたにくのみそに レバーいりしろごまつね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう	ぶたにく、 だいず 、 みそ とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ にんじん、しいたけ、 てんちゃ	620 27.6	八十八夜の献立です。じゃこてん茶ふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。	
2	木	さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおフライ かしわもち	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、かまぼこ、とうふ かつお	にんじん、しいたけ、 あぶら 、 わかめ 、 たけのこ 、 えのきたけ にんじん、だいこん、ほうれんそう	675 27.9	端午の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。	
7	火	ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさしいごまじょうゆあえ	ごめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、 もやし	580 21.0		
8	水	ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ソフトめん ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース とうもろこし、パセリ みかん	685 26.7	本宿小学校のリクエストランチです。	
9	木	むぎごはん さんこんごさいみそじる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんごんのぎんびら はっちょうみそまんじゅう	ごめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごま、ごまあぶら みそまんじゅう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく、 みそ ぶたにく	にんじん、とうがん、ごぼう、 もやし 、 キャベツ 、ねぎ、みつば れんこん	709 25.8	岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。	
10	金	ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス	632 22.1		
13	月	ごはん こうやどうふのたまごとし コロッケ はるキャベツともやしのいためもの	ごめ さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご ぶたにく、ぎゅうにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん キャベツ、 もやし	685 26.6		
14	火	こがたロールパン やぎそば ポークウインナー(2) *まっチャプリン	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やぎそばめん まっチャプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ	669 28.2		
15	水	ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさしいスープ ハンバーグ	ごめ オリーブオイル、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ	576 21.8	具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして食べましょう。	
16	木	ごはん マーボーどうふ しゅうまい(2) きりぼしだいごんのちゅうかに	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ きりぼしだいごん、にんじん、メンマ、さやいんげん	618 26.2	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。	
17	金	わかめごはん じゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ さやいんげんのうめおかかあえ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく さやいんげん、 もやし 、うめ	650 30.4		
20	月	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさしいたっぴりみそじる *ハスカップゼリー	ごめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ	しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	587 22.6	今月の旅する給食は北海道です。具をごはんにのせて豚丼にして食べましょう。	
21	火	ごはん なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき コーンともやしのあえもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 はくさい 、 チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし 、キャベツ、とうもろこし	596 25.7		
22	水	スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ	624 23.6	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
23	木	ごはん とりだんごとやさしいふくめに あじフライ ひじきのにつけ	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず	にんじん、しめじ、 キャベツ 、ねぎ にんじん	655 26.2		
24	金	ごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) *ヨーグルト	ごめ さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし	596 26.0	具をごはんにのせて、ピビンバにして食べましょう。	
27	月	ごはん ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ いか くきわかめ	にんじん、だいこん、ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ	636 26.7	福岡中学校のリクエストランチです。	
28	火	ごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン	644 19.8		
29	水	ごはん わかたけじる さばのおろしに やさしいえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2)	ごめ えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば	たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 もやし 、ほうれんそう	593 22.4	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。	
30	木	ごはん たぬきじる レバーとりにくのごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ごめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく、とりレバー	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ 、しそ	588 24.6		
31	金	ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) もやしのナムル	ごめ さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ たまねぎ もやし 、きゅうり、にんにく	594 26.1		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 (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・パカンナッツ・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	629 25.1	給食回数 21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。

はやね はやお あさ
早寝♪早起♪朝ごはん  **～朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン!～** 

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか?令和5年度に市内の小学5年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人の約半数が、その理由として「食べる時間がない」「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「**早寝・早起・朝ごはん**」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間をしっかりとることができ、食欲のリズムも整えることができます。

今日のおすすめレシピ
スラッピージョー 

こちらから 