

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

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	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	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 ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 野菜ふりかけ キャベツ	米、もち米 パン粉、小麦粉 桜ゼリー	菜種油 ごま	763 29.2	入学・進級お祝い献立です。		
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(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 とうもろこし、枝豆	じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖 カレールウ 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。		
12/金	■	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 にんじん、ピーマン	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。		
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 もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	805 31.4			
16/火		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 からふとししゃも 昆布	米 パン粉、小麦粉 菜種油	ごま油 ごま	795 28.6			
17/水		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	にんじん、三つ葉 わかめ にんじん、三つ葉	米 枝豆 じゃが芋 砂糖、でん粉	ごま油 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。		
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 しそ キャベツ	米 白玉うどん でん粉 でん粉	菜種油	752 32.6			
19/金	◎	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 にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	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みかみ献立です。		
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 にんじん にんじん、ねぎ 大根葉	米、麦 じゃが芋 ごぼう、枝豆 いちご	カレールウ マヨネーズ	841 26.5			
23/火		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げの豚汁 キャベツの青菜和え	牛乳 とり肉 豚肉、生揚げ、みそ	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ 大根葉	米 砂糖 しょうが、切り干し大根 玉ねぎ キャベツ		740 35.5	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。		
24/水	★	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 にんじん、パセリ	米 パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホワトルウ 菜種油	848 31.8	六ツ美中学校のリクエストランチです。		
25/木		ごはん じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ ベーコン、大豆	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	オリーブオイル	870 40.6			
26/金		ごはん たけのこのみそ汁 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 油揚げ、豆腐、みそ とりレバー あさり	牛乳 牛乳	にんじん、三つ葉 小松菜	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	763 31.3			
30/火		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 にんじん しそ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	759 32.8			
★ 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。									平均	783 31.2	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 おいしいね	心身の健康 元気!	食品を選択する能力
感謝の心 	社会性 	食文化



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。



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

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	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1	水	ごはん 大豆と豚肉のみそ煮 レバー入り白ごまつくね(3) じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	豚肉、大豆、みそ とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖		807	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	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ かしわ餅	牛乳	牛乳	にんじん にんじん、ほうれん草	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	34.3	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 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、きくらげ キャベツ	米 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油		756	本宿小学校のリクエストランチです。
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) 冷凍みかん	牛乳	牛肉、豚肉 まぐろ	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース とうもろこし	ソフトめん じゃが芋	ごま、ごま油 ハヤシルウ マヨネーズ	896	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。	
9	木	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんこんのきんぴら 八丁みそまんじゅう	牛乳	みそ 豚肉、みそ 豚肉	にんじん、ねぎ、三つ葉	とうもろこし、ごぼう、もやし、キャベツ れんこん	米、麦 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま、ごま油	863		30.4
10	金	ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	牛乳	豚肉 卵 ベーコン	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋	カレールウ 菜種油	810	28.2	
13	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ コロッケ 春キャベツともやしのいため物	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 豚肉、牛肉	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 キャベツ、もやし	米 砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油 ごま、ごま油	849		31.5
14	火	小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) *抹茶プリン	牛乳	豚肉、ちくわ ウインナー	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん	菜種油	764	31.9	
15	水	ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスの具) 野菜スープ ハンバーグ	牛乳	ウインナー ベーコン	トマト、パセリ にんじん、小松菜	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	米 砂糖	オリーブオイル じゃが芋	752		26.5
16	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	758	30.6	
17	金	わかめごはん じゃが芋の煮付け 揚げどりの甘辛だれ さやいんげんの梅おかか和え	牛乳	豚肉 とり肉 かつお節	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく さやいんげん	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	811		36.1
20	月	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 北海道野菜たっぷりみそ汁 *ハスカップゼリー	牛乳	豚肉 豆腐、みそ	ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ハスカップゼリー	745	28.0	
21	火	ごはん 生揚げの中華いため 中華風卵巻き コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、生揚げ 卵、かに	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉	ごま油 ごま	748		30.4
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	牛乳	ベーコン 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋	バター、ホワトルウ 砂糖、パン粉 菜種油	775	29.3	
23	木	ごはん とり団子と野菜の含め煮 あじフライ ひじきの煮付け	牛乳	とり団子 あじ	にんじん、ねぎ にんじん	しめじ、キャベツ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	824		31.1
24	金	ごはん わかめスープ ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	豆腐 豚肉、卵	わかめ ほうれん草	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖	ごま、ごま油	738	31.1	
27	月	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 まわかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ いか	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ	米 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	797		31.9
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	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	804	25.0	
29	水	ごはん 若竹汁 さばのおろし煮 野菜のえごまドレッシング和え キャンディチーズ(2)	牛乳	かまぼこ さば	にんじん、ねぎ にんじん、ほうれん草	たけのこ 大根 キャベツ、もやし	米 砂糖	ごま油 えごま油	768		27.9
30	木	ごはん たぬき汁 レバーととり肉のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	豆腐 とり肉、とりレバー	にんじん、ねぎ しそ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ キャベツ	米 こんにゃく でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	738	29.1	
31	金	ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) もやしのナムル	牛乳	豚肉、豆腐 とり肉	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	738		30.6
<p>★ 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	788	
									30.3		

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。

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年度に市内の中学2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は、その理由として約8割が「食べる時間がない」、約6割が「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、食べる時間を確保でき、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

