

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市東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	献立名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			⑧ おもにエネルギーになる食品	⑨ おもに体をつくる食品	⑩ おもに体の調子を整える食品			
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、さやいんげん	595	25.4	
10/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	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。
12/金		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	
15/月		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 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。
16/火		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 こまつなとあさりのあえもの	ごめ じゃがいも、さとう、ごま 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 とりレバー あさり	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば こまつな	587	22.5	
17/水		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つけ しそふりかけ	ごめ こんにゃく、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	
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	入学・進級お祝い献立です。
19/金		ごはん けんちんじる さばのみそに しおこんぶあえ	ごめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ 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	594	27.3	
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	
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 キャベツのおおなあえ	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	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。
24/水	◎	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに だいずとひじきのカラフルいため	ごめ じゃがいも、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 いわし ひじき、ベーコン、だいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ にんじん、どうもろこし、にんにく、こまつな	671	30.3	
25/木	■	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。
26/金	★	ミルクロールパン コーンスープ チキンゲット(2) フルーツゼリーミックス	ごめ 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 パン ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ、どうもろこし、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。
30/火	◎	ごはん はるやさいのふくめに こもちししゃもフライ(2)(ソース) さんしょくきんぴら	ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ からふとししゃも	にんじん、たけのこ、ふき にんじん、ごぼう、ピーマン	670	25.8	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	給食回数
						25.3	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(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

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の目	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
1/水			ごはん だいずとぶたにくのみそに コロケ じゃこてんちゃふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず 、 みそ ぶたにく、ぎゅうにゅう 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 にんじん、しいたけ、 てんちゃ	688 27.2	八十八夜の献立です。じゃこてんちゃ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 なたねあぶら、パンこ、こむぎこ かしわもち	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、いんげ、おび、みずな、やまご、なめこ、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	
7/火	◇		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) れんごんのきんぴら *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 れんごん	706 25.7	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。
8/水			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまぎあん(2) もやしナムル	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	
9/木	★		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	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 ぎゅうにゅう、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	
10/金	◎		ごはん こうやとうふのたまごとし レバーいりしるごまつね(2) キャベツのおおじそあえ	ごめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやとうふ、たまご とりにく、とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん たまねぎ キャベツ、しそ	608 26.0	
13/月			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	
14/火	★		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) こがたロールパン	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	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	633 25.3	福岡中学校のリクエストランチです。
15/水			やきそば ポークウインナー(2) *まっチャプリン	なたねあぶら、やきそばめん 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	
16/木			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	
17/金			わかめごはん たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ さやいんげんのうめおかかあえ	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	わかめ、ぎゅうにゅう とうふ とりにく、とりレバー かつおぶし	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ さやいんげん、 もやし 、うめ	588 25.1	
20/月			ごはん とりだんごとやさいのふくめに 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	
21/火			ごはん わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(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 ヨーグルト	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	
22/水			ごはん わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2)	ごめ さとう、でんぶん 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	611 26.0	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。
23/木	◎		スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	641 23.8	
24/金	◎		ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ	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	
27/月	◎		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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 きりぼしだいこん、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。
28/火			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	
29/水			ごはん じゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ はるキャベツともやしのいためもの	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 ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく キャベツ、 もやし	659 30.9	
30/木	■		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたつぷりみそじる *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	
31/金			ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさいスープ 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 とりにく、ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、 キャベツ 、ごまつな たまねぎ	576 21.8	
★ 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 ◎ 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・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	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・早起き・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