# 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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 赤 おもにエネルギーになる食品 | 黄 おもに体をつくる食品 | 緑 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　ぎゅうにゅう<br>さわにわん<br>チキンカツ(ソース)<br>キャベツのカラフルあえ | **こめ**<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>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<br>キャベツ、やさいふりかけ | 595 | 25.4 | |
| 10／水 | | | さけのさくらちらし　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、さけのさくらちらしのぐ)<br>しろみそしる<br>とうふハンバーグのごまじょうゆかけ | **こめ**<br>じゃがいも<br>さとう、でんぷん、ごま | ぎゅうにゅう<br>さけ、かまぼこ<br>あぶらあげ、みそ、わかめ<br>とうふ、とりにく | えだまめ<br>にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば<br>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　ぎゅうにゅう<br>とうふのオイスターソースいため<br>やきぎょうざ(2)<br>もやしとメンマのいためもの | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ<br>ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ<br>ぶたにく<br>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<br>キャベツ<br>**もやし**、メンマ | 657 | 26.8 | |
| 15／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>アルファベットスープ<br>ドライカレー<br>ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | **こめ**<br>じゃがいも、マカロニ<br>こむぎこ、さとう、カレールウ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ぶたにく<br>ひじき | たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ<br>たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>とうもろこし、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　ぎゅうにゅう<br>たけのこのみそしる<br>レバーとじゃがいものごまがらめ<br>こまつなとあさりのあえもの | **こめ**<br>なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ、とうふ、**みそ**<br>とりレバー<br>あさり | にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば<br>こまつな | 587 | 22.5 | |
| 17／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのそぼろに<br>あつやきたまご<br>きりぼしだいこんのハリハリづけ<br>しそふりかけ | **こめ**<br>こんにゃく、さとう、でんぷん<br>ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ<br>たまご<br>ベーコン | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん<br>きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん<br>しそ | 619 | 28.0 | |
| 18／木 | ◆ | | せきはん　ぎゅうにゅう<br>おすいもの<br>とりにくのたつたあげ<br>キャベツのゆかりあえ<br>＊さくらゼリー | **こめ**、もちごめ<br>なたねあぶら、でんぷん<br>さくらゼリー | あずき、ぎゅうにゅう<br>とうふ、かまぼこ<br>とりにく | にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう<br>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　ぎゅうにゅう<br>けんちんじる<br>さばのみそに<br>しおこんぶあえ | **こめ**<br>ごまあぶら<br>さとう<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく、とうふ、あぶらあげ<br>さば、みそ<br>こんぶ | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり | 594 | 27.3 | |
| 22／月 | | | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>チキンカレー<br>ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ)<br>＊いちごヨーグルト | **こめ**、むぎ<br>じゃがいも、カレールウ<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン<br>ヨーグルト | にんじん、たまねぎ<br>ごぼう、えだまめ<br>いちご | 687 | 22.7 | |
| 23／火 | | | そぼろどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、そぼろどんのぐ)<br>なまあげのぶたじる<br>キャベツのあおなあえ | **こめ**<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>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<br>にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>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 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>じゃがいもいりおやこに<br>いわしのうめに<br>だいずとひじきのカラフルいため | **こめ**<br>じゃがいも、さとう<br>オリーブオイル | ぎゅうにゅう<br>とりにく、かまぼこ、たまご<br>いわし<br>ひじき、ベーコン、**だいず** | にんじん、たまねぎ、さやいんげん<br>うめ<br>にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな | 671 | 30.3 | |
| 25／木 | ■ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>あおさいりすましじる<br>みそカツ(みそだれ)<br>けいちゃん | **こめ**<br>なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう<br>さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ、とうふ、あおさ<br>ぶたにく、みそ<br>とりにく、みそ | たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう<br>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 | ★ | 乳 | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう<br>コーンスープ<br>チキンナゲット(2)<br>フルーツゼリーミックス | パン<br>なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ<br>なたねあぶら<br>レモンゼリー | ぎゅうにゅう<br>ベーコン、ぎゅうにゅう<br>とりにく | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ<br>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　ぎゅうにゅう<br>はるやさいのふくめに<br>こもちししゃもフライ(2)(ソース)<br>さんしょくきんぴら | **こめ**<br>じゃがいも、さとう<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく、なまあげ<br>からふとししゃも | にんじん、たけのこ、ふき<br>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。 |
| | | | | | | 平　均 | 620 | 25.3 | 給食回数 14 回 |

★ 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
卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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

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。

### 学校給食から学び、身につけたいこと（食育の視点）

### 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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | ㊗ おもにエネルギーになる食品 | ㊘ おもに体をつくる食品 | ㊙ 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 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 688 | 27.2 | 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。 |
| 水 | | | だいずとぶたにくのみそに | こんにゃく、さとう | ぶたにく、**だいず**、**みそ** | しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん | | | |
| | | | コロッケ | なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ | ぶたにく、ぎゅうにく | | | | |
| | | | じゃこてんちゃふりかけ | ごまあぶら、さとう | ちりめんじゃこ | にんじん、しいたけ、**てんちゃ** | | | |
| 2 | | | さんさいごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 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。 |
| 木 | ◆ | | (ごはん、さんさいごはんのぐ) | こんにゃく、さとう | あぶらあげ | にんじん、しいたけ、わらび、ぜんまい、やまうど、なめこ、たけのこ、えのきたけ | | | |
| | | | すましじる | | とりにく、かまぼこ、とうふ | にんじん、だいこん、ほうれんそう | | | |
| | | | かつおフライ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | かつお | | | | |
| | | | ＊かしわもち | かしわもち | | | | | |
| 7 | | | むぎごはん　ぎゅうにゅう | **こめ**、むぎ | ぎゅうにゅう | | 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。 |
| 火 | ◇ | | さんこんごさいみそしる | じゃがいも | **みそ** | にんじん、とうがん、ごぼう、**もやし**、キャベツ、ねぎ、みつば | | | |
| | | | はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) | なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう | ぶたにく、**みそ** | | | | |
| | | | れんこんのきんぴら | さとう、ごま、ごまあぶら | ぶたにく | れんこん | | | |
| | | | ＊はっちょうみそまんじゅう | みそまんじゅう | | | | | |
| 8 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 594 | 26.1 | |
| 水 | | | チンゲンサイととうふのちゅうかに | さとう、でんぷん | ぶたにく、とうふ | 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 | | | |
| | | | にくだんごのあまずあん(2) | | とりにく | たまねぎ | | | |
| | | | もやしのナムル | さとう、ごまあぶら、ごま | | **もやし**、きゅうり、にんにく | | | |
| 9 | | | ソフトめん　ぎゅうにゅう | ソフトめん | ぎゅうにゅう | | 685 | 26.7 | 本宿小学校のリクエストランチです。 |
| 木 | ★ | | ミートソース | ハヤシルウ | ぎゅうにく、ぶたにく | たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース | | | |
| | | | ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) | じゃがいも、マヨネーズ | まぐろ | とうもろこし、パセリ | | | |
| | | | れいとうみかん | | | みかん | | | |
| 10 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 608 | 26.0 | |
| 金 | | 卵 | こうやどうふのたまごとじ | さとう | とりにく、こうやどうふ、たまご | にんじん、たまねぎ、しいたけ、**はくさい**、さやいんげん | | | |
| | | | レバーいりしろごまつくね(2) | ごま | とりにく、とりレバー | たまねぎ | | | |
| | | | キャベツのあおじそあえ | | | キャベツ、しそ | | | |
| 13 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 644 | 19.8 | |
| 月 | | | ハヤシシチュー | じゃがいも、さとう、ハヤシルウ | ぶたにく | たまねぎ、にんじん | | | |
| | | | おからサラダ(マヨネーズ) | マヨネーズ | ベーコン、おから | えだまめ、とうもろこし | | | |
| | | | メロン | | | メロン | | | |
| 14 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 633 | 25.3 | 福岡中学校のリクエストランチです。 |
| 火 | ★ | | ぶたじる | | ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、**みそ** | にんじん、だいこん、ねぎ | | | |
| | | | いかフライのレモンじょうゆに | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう | いか | レモン | | | |
| | | | くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) | ドレッシング | くきわかめ | にんじん、とうもろこし、キャベツ | | | |
| 15 | | | こがたロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 669 | 28.2 | |
| 水 | | | やきそば | なたねあぶら、やきそばめん | ぶたにく、ちくわ | しょうが、にんじん、たまねぎ、**キャベツ** | | | |
| | | | ポークウインナー(2) | | ウインナー | | | | |
| | | | ＊まっちゃプリン | まっちゃプリン | | | | | |
| 16 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 596 | 25.7 | |
| 木 | | | なまあげのちゅうかいため | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、なまあげ | 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 | | | |
| | | | ちゅうかふうたまごまき | | たまご、かに | にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ | | | |
| | | | コーンともやしのあえもの | ごま | | **もやし**、キャベツ、とうもろこし | | | |
| 17 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | わかめ、ぎゅうにゅう | | 588 | 25.1 | |
| 金 | | | たぬきじる | ごまあぶら、こんにゃく | とうふ | しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ | | | |
| | | | レバーととりにくのごまがらめ | なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま | とりにく、とりレバー | | | | |
| | | | さやいんげんのうめおかかあえ | | かつおぶし | さやいんげん、**もやし**、うめ | | | |
| 20 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 655 | 26.2 | |
| 月 | | | とりだんごとやさいのふくめに | じゃがいも | とりだんご | にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ | | | |
| | | | あじフライ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | あじ | | | | |
| | | | ひじきのにつけ | なたねあぶら、さとう | ひじき、あぶらあげ、**だいず** | にんじん | | | |
| 21 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 596 | 26.0 | 具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。 |
| 火 | | | わかめスープ | | とうふ、わかめ | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい | | | |
| | | | ビビンバ(にく) | さとう | ぶたにく、たまご | にんにく、しいたけ | | | |
| | | | ビビンバ(やさい) | ごま、ごまあぶら | | ほうれんそう、**もやし** | | | |
| | | | ＊ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 22 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 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。 |
| 水 | | | わかたけじる | | かまぼこ、わかめ | たけのこ、にんじん、ねぎ | | | |
| | | | さばのおろしに | さとう、でんぷん | さば | だいこん | | | |
| | | | やさいのえごまドレッシングあえ | **えごまあぶら**、さとう | | にんじん、**キャベツ**、**もやし**、ほうれんそう | | | |
| | | | キャンディチーズ(2) | | チーズ | | | | |
| 23 | | | スライスパン(2)　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 641 | 23.8 | パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 |
| 木 | | 乳 | キャロットスープ | バター、じゃがいも、ホワイトルウ | ベーコン、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、パセリ | | | |
| | | | スラッピージョー | さとう、パンこ | ぎゅうにく、ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | やさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ドレッシング | | にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし | | | |
| 24 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 580 | 21.0 | |
| 金 | | 卵 | ちゅうかたまごスープ | でんぷん、ごまあぶら | ベーコン、とうふ、たまご | たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ | | | |
| | | | あげぎょうざ(2) | なたねあぶら、ぎょうざのかわ | ぶたにく | キャベツ | | | |
| | | | やさいのごまじょうゆあえ | ごま、ごまあぶら | | にんじん、きゅうり、**もやし** | | | |
| 27 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 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。 |
| 月 | ◎ | | マーボーどうふ | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、**みそ**、とうふ | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ | | | |
| | | | しゅうまい(2) | しゅうまいのかわ | ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | きりぼしだいこんのちゅうかに | さとう、ごまあぶら | | きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | | | |
| 28 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 632 | 22.1 | |
| 火 | | | カレーシチュー | じゃがいも、カレールウ | ぶたにく | にんじん、たまねぎ | | | |
| | | | オムレツ | | たまご | | | | |
| | | | アスパラソテー | なたねあぶら | ベーコン | キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス | | | |
| 29 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 659 | 30.9 | |
| 水 | | | じゃがいものにつけ | こんにゃく、じゃがいも、さとう | ぶたにく | にんじん、たまねぎ、グリンピース | | | |
| | | | あげどりのあまからだれ | でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま | とりにく | にんにく | | | |
| | | | はるキャベツともやしのいためもの | ごま、ごまあぶら | ちりめんじゃこ | キャベツ、**もやし** | | | |
| 30 | | | ぶたどん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 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。 |
| 木 | ■ | | (ごはん、ぶたどんのぐ) | さとう | ぶたにく | しょうが、たまねぎ、ねぎ | | | |
| | | | ほっかいどうやさいたっぷりみそしる | じゃがいも | とうふ、みそ、わかめ | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ | | | |
| | | | ＊ハスカップゼリー | ハスカップゼリー | | | | | |
| 31 | | | ケチャップライス　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 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。 |
| 金 | | | (ごはん、ケチャップライスのぐ) | オリーブオイル、さとう | ウインナー | たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ | | | |
| | | | やさいスープ | じゃがいも | ベーコン | にんじん、**キャベツ**、こまつな | | | |
| | | | ハンバーグ | | とりにく、ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | 平均 | | | | 631 | 25.3 | 給食回数 21 回 |

★ 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 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、食物アレルゲン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。

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♪早起き♪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。

今月のおすすめレシピ
スラッピージョー
こちらから

# 令和6年　6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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 赤 おもにエネルギーになる食品 | 黄 おもに体をつくる食品 | 緑 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3/月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>なすのみそしる<br>いわしのうめに<br>いんげんとちくわのいためもの | **こめ**<br>じゃがいも<br>ごま、さとう | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ、**みそ**<br>いわし<br>ちくわ | にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ<br>うめ<br>さやいんげん、**もやし** | 576 | 22.6 | |
| 4/火 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう<br>はちはいじる<br>レバーとじゃがいものごまがらめ<br>れいとうみかん | **こめ**<br>こんにゃく、でんぷん<br>なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま | わかめ、ぎゅうにゅう<br>ちくわ、とうふ<br>とりレバー | にんじん、だいこん、はくさい、みつば<br>みかん | 592 | 20.1 | |
| 5/水 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>おやこに<br>さばのおかかに<br>かいそうサラダ(こうみドレッシング) | **こめ**<br>さとう<br>さとう、でんぷん<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく、かまぼこ、たまご<br>さば、かつおぶし<br>わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり | にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>にんじん、**キャベツ** | 694 | 33.5 | |
| 6/木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>どさんこじる<br>ハンバーグのおろしソースかけ<br>やさいのしおこうじいため | **こめ**<br>じゃがいも<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ<br>とりにく、ぶたにく<br>ベーコン | にんじん、とうもろこし、はくさい<br>たまねぎ、だいこん<br>にんじん、キャベツ、**もやし** | 584 | 23.7 | |
| 7/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>にくだんごのインドに<br>きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)<br>メロン | **こめ**<br>じゃがいも、さとう、ハヤシルウ<br>さとう、ごまあぶら、マヨネーズ | ぎゅうにゅう<br>にくだんご<br>ベーコン | たまねぎ、にんじん、さやいんげん<br>きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン<br>メロン | 650 | 21.0 | |
| 10/月 | | | ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、ぶたキムチどんのぐ)<br>ワンタンスープ<br>＊ファイバーヨーグルト | **こめ**<br>ごまあぶら、でんぷん<br>ワンタンのかわ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>ヨーグルト | **もやし**、にら、はくさいキムチ<br>にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ | 599 | 23.1 | 具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。 |
| 11/火 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>やさいのみそいため<br>わふうコロッケ<br>さんしょくきんぴら | **こめ**<br>なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ<br>ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ、**みそ** | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>れんこん<br>にんじん、ごぼう、ピーマン | 675 | 22.8 | 三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。 |
| 12/水 | ★ | 乳 | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう<br>パンプキンスープ<br>チキンナゲット(2)<br>フルーツゼリーミックス | パン<br>バター、じゃがいも、ホワイトルウ<br>なたねあぶら<br>マスカットゼリー | ぎゅうにゅう<br>ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう<br>とりにく | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ<br>もも | 671 | 24.6 | 小豆坂小学校のリクエストランチです。 |
| 13/木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とうふのオイスターソースいため<br>ショーロンポー(2)<br>あおないため | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>ショーロンポーのかわ<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ<br>ぶたにく<br>ベーコン | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、**ねぎ**<br>キャベツ、たまねぎ<br>にんにく、にんじん、チンゲンサイ | 677 | 25.8 | 豆腐のオイスターソースいための作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| 14/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ごもくに<br>ミンチカツ<br>たくあんあえ | **こめ**<br>じゃがいも、さとう<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん<br>ぶたにく | にんじん、さやいんげん<br>たまねぎ<br>**キャベツ**、たくあんづけ | 657 | 25.1 | |
| 17/月 | ★ | | ごもくうどん　ぎゅうにゅう<br>(しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ)<br>やさいかきあげ<br>キャベツのゆかりあえ | **しらたまうどん**<br>でんぷん<br>なたねあぶら、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく、あぶらあげ、かまぼこ | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ<br>にんじん、しゅんぎく、たまねぎ<br>キャベツ、しそ | 643 | 22.2 | 岩津小学校のリクエストランチです。 |
| 18/火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>なまあげのちゅうかいため<br>コーンしゅうまい(2)<br>もやしとメンマのいためもの | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ<br>ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ<br>たら<br>ちりめんじゃこ | 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<br>とうもろこし、たまねぎ<br>**もやし**、メンマ | 616 | 25.2 | |
| 19/水 | ◇ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>おかざきなつのポークいりスープカレー<br>あおさいりくろむつフライ<br>キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング) | **こめ**<br>じゃがいも、カレールウ<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>**ぶたにく**、**みそ**<br>くろむつ、あおさ | たまねぎ、**なす**、ピーマン<br>グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 679 | 25.3 | 愛知を食べる学校給食の日です。 |
| 20/木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとやさいのしょうがに<br>おこのみはんぺん<br>ひじきとじゃこのふりかけ | **こめ**<br>じゃがいも、こんにゃく、さとう<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ<br>さかなすりみ、あおさ<br>ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん<br>キャベツ<br>にんじん、ピーマン | 587 | 25.4 | |
| 21/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのそぼろに<br>あつやきたまご<br>ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) | **こめ**<br>こんにゃく、さとう、でんぷん<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ちくわ、こうやどうふ<br>たまご | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん<br>ごぼう、えだまめ | 630 | 28.7 | |
| 24/月 | | | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>けんちんじる<br>わふうにくだんご(2)<br>きゅうりのあおじそあえ | **こめ**、むぎ<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく、とうふ、あぶらあげ<br>とりにく | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ<br>たまねぎ<br>きゅうり、しそ | 583 | 22.9 | |
| 25/火 | | | サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう<br>だいずのトマトに<br>ロングウインナーソーセージ<br>キャベツとコーンのソテー | パン<br>オリーブオイル、じゃがいも<br>なたねあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく、**だいず**<br>ウインナー | にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト<br>とうもろこし、キャベツ | 612 | 28.2 | |
| 26/水 | ■ | 卵 | ふかがわめし　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、ふかがわめしのぐ)<br>かんぴょうのたまごとじ<br>さんぞくやき | **こめ**<br>こんにゃく、さとう<br>でんぷん<br>なたねあぶら、でんぷん | ぎゅうにゅう<br>あさり<br>とうふ、たまご<br>とりにく | にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ<br>にんじん、はくさい、かんぴょう、みつば<br>しょうが、にんにく | 588 | 28.1 | 今月の旅する給食は関東地方です。具をごはんに混ぜて深川めしにして食べましょう。 |
| 27/木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さわにわん<br>けんちんしのだのみそかけ<br>かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | **こめ**<br>さとう、でんぷん<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、**みそ**<br>かんてん | ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ<br>にんじん<br>にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり | 601 | 22.5 | |
| 28/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ちゃんこに<br>ささみフライ(ソース)<br>キャベツときゅうりのおかかあえ | **こめ**<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>とりだんご、とうふ<br>とりにく<br>かつおぶし | にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、**もやし**、にら<br>キャベツ、きゅうり | 597 | 25.2 | |
| | | | | | | 平　均 | 623 | 24.8 | 給食回数 20 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 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 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 6月は食育月間です！

今月は、食育月間です。この機会に日ごろの食生活を振り返り、「食」について家族や友達と考えてみましょう。19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた葵中学校１年生(受賞当時)原田峻輔さんが考えた「岡崎夏のポーク入りスープカレー」が登場します。岡崎市のブランド豚「竹千代ポーク」を使ったスープカレーです。

今月のおすすめレシピ
豆腐のオイスターソースいため
こちらから

# 令和6年　7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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | ㊀ おもにエネルギーになる食品 | ㊁ おもに体をつくる食品 | ㊂ 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／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 644 | 19.8 | |
| | | | ハヤシシチュー | じゃがいも、さとう、ハヤシルウ | ぶたにく | たまねぎ、にんじん | | | |
| | | | おからサラダ(マヨネーズ) | マヨネーズ | ベーコン、おから | えだまめ、とうもろこし | | | |
| | | | メロン | | | メロン | | | |
| 2／火 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | わかめ、ぎゅうにゅう | | 660 | 25.7 | |
| | | | なすのぶたじる | | ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、**みそ** | にんじん、**なす**、**ねぎ** | | | |
| | | | レバーとさつまいものごまがらめ | なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま | とりレバー | | | | |
| | | | えだまめサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ドレッシング | | えだまめ、キャベツ、とうもろこし | | | |
| 3／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 606 | 27.9 | |
| | | ㊀ | モロヘイヤのちゅうかたまごスープ | でんぷん | ベーコン、とうふ、たまご | にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ | | | |
| | | | あげどりのみかわみりんだれ | でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま | とりにく | にんにく | | | |
| | | | れいとうみかん | | | みかん | | | |
| 4／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 695 | 29.3 | |
| | | | まめじゃが | じゃがいも、さとう、こんにゃく | ぶたにく、**だいず** | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| | | | さばのおろしに | さとう、でんぷん | さば | だいこん | | | |
| | | | きゅうりのごまじょうゆあえ | ごま、ごまあぶら | | きゅうり | | | |
| 5／金 | ◆ | | あなごどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん・あなごどんのぐ) | **こめ**<br>さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>あなご、たまご | ごぼう、みつば | 607 | 20.9 | 七夕の行事食です。具をごはんにのせて、あなご丼にして食べましょう。 |
| | | | たなばたすましじる | | とうふ、さかなそうめん | にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ | | | |
| | | | ほしがたコロッケ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも | | | | | |
| | | | ミニももゼリー | ももゼリー | | | | | |
| 8／月 | | | ぶたどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん・ぶたどんのぐ) | **こめ**<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく | しょうが、たまねぎ | 638 | 26.6 | 具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。 |
| | | | とりだんごじる | | とりだんご、とうふ | にんじん、えのきたけ、**とうがん**、ねぎ | | | |
| | | | ＊フローズンバニラヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 9／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 631 | 28.5 | |
| | | | こうやどうふのうまに | さとう、でんぷん | とりにく、こうやどうふ、ちくわ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| | | | いわしのしょうがに | | いわし | しょうが | | | |
| | | | キャベツのあおじそあえ | | | キャベツ、しそ | | | |
| 10／水 | ■ | | チキンピラフ　ぎゅうにゅう<br>(ごはん・チキンピラフのぐ) | **こめ**<br>なたねあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ | 619 | 24.9 | 今月の旅する給食はフランスです。具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。 |
| | | | ミートボールのラタトゥイユ | | にくだんご、バジル | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、**なす**、ズッキーニ、トマト、きビーマン | | | |
| | | | オムレツ | | たまご | | | | |
| | | | コーヒーぎゅうにゅうのもと | コーヒーぎゅうにゅうのもと | | | | | |
| 11／木 | | | しおラーメン　ぎゅうにゅう<br>(ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ) | ちゅうかめん<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、かまぼこ | にんじん、キャベツ、メンマ、**もやし**、**ねぎ** | 605 | 24.7 | |
| | | | しゅうまい(2) | しゅうまいのかわ | ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | ドレッシング | ひじき | とうもろこし、えだまめ | | | |
| 12／金 | ★ | | むぎごはん　ぎゅうにゅう | **こめ**、むぎ | ぎゅうにゅう | | 608 | 19.8 | 六ツ美南部小学校のリクエストランチです。 |
| | | | なつやさいカレー | カレールウ | とりにく | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、**なす**、トマト | | | |
| | | | グリーンポテト | じゃがいも | | パセリ | | | |
| | | | フルーツゼリーミックス | レモンゼリー | | もも | | | |
| 16／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 601 | 21.9 | |
| | | | とうがんいりみそしる | じゃがいも | あぶらあげ、みそ | にんじん、**とうがん**、ねぎ | | | |
| | | | ちくわのカレーあげ | なたねあぶら、てんぷらこ | ちくわ | | | | |
| | | | ゴーヤチャンプルー | マヨネーズ | ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし | ゴーヤ | | | |
| 17／水 | | | サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 604 | 23.8 | パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 |
| | | ㊁ | キャロットスープ | じゃがいも、ホワイトルウ | ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、パセリ | | | |
| | | | スラッピージョー | さとう、パンこ | ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) | ドレッシング | | にんじん、キャベツ、きゅうり | | | |
| 18／木 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 657 | 25.0 | 茎わかめの中華いためは今月のかみかみ献立です。 |
| | | | マーボーどうふ | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、**みそ**、とうふ | にんじん、たまねぎ、たけのこ、**ねぎ** | | | |
| | | | あげぎょうざ(2) | なたねあぶら、ぎょうざのかわ | ぶたにく | キャベツ | | | |
| | | | くきわかめのちゅうかいため | ごまあぶら、ごま | くきわかめ、ちりめんじゃこ | にんじん | | | |
| | | | | | | 平　均 | 629 | 24.5 | 給食回数 13 回 |

★ 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
㊀ 卵除去対応献立　㊁ 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、食物アレルゲン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。

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。

## スポーツと食事

今月のおすすめレシピ　あなご丼　こちらから➡➡➡

まもなく、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。みなさんはどのスポーツに注目していますか？
活躍しているスポーツ選手は、日々のトレーニングだけでなく、食事も大切にしている人が多くいます。食事の量だけでなく、栄養バランスやタイミングを考えて食べることでパフォーマンスの向上につながります。

### バランスのよい食事

**主食**…エネルギーになる
炭水化物
**ごはん・パン・めん類など**

**主菜**…筋肉をつくる・エネルギーになる
たんぱく質、脂質、無機質
**肉・魚・大豆・卵などのおかず**

**副菜**…体の調子を整える
ビタミン、無機質、食物せんい
**野菜・きのこ・いも・海そう類などのおかず**

**牛乳・乳製品**…骨や筋肉をつくる
無機質、たんぱく質、脂質
**牛乳・チーズ・ヨーグルトなど**

**果物**…体の調子を整える
ビタミン、無機質、食物せんい
**みかん・もも・キウイフルーツなど**

＋

### トレーニングにあった食事や補食

バランスの良い食事を基本とし、トレーニングにあわせて食事の量や栄養素の量を調整します。朝・昼・夕の３回の食事で足りない分を調整したり、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補ったりします。

**＜意識してとりたい栄養素＞**
・たんぱく質：筋肉をつくる、疲労回復
・カルシウム：骨を強くする、けが予防
・鉄：スポーツ貧血の防止、集中力低下の防止
・ビタミン：疲労回復、炭水化物やたんぱく質などの代謝を助ける

**＜必要な栄養素の量＞**

日常生活に必要な栄養

＋

成長に必要な栄養

＋

スポーツに必要な栄養

# 令和6年　8・9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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 赤 おもにエネルギーになる食品 | 黄 おもに体をつくる食品 | 緑 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8月30／金 | ◎ | | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>なつやさいカレー<br>ゆうきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ)<br>なし | **こめ**、むぎ<br>カレールウ<br>**じゃがいも**、マヨネーズ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>まぐろ | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、**なす**、トマト<br>とうもろこし、パセリ<br>なし | 642<br>19.8 | なしは今月のかみかみ献立です。<br>有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。 |
| 9月2／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>ヤンニョムチキン<br>もやしのナムル | **こめ**<br>なたねあぶら、でんぷん<br>さとう、ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう<br>とうふ、わかめ<br>とりにく | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい<br>にんじん、**もやし**、きゅうり、にんにく | 597<br>22.6 | |
| 3／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとやさいのしょうがに<br>あつやきたまご<br>きゅうりのしおこんぶあえ | **こめ**<br>じゃがいも、こんにゃく、さとう<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、はんぺん<br>たまご<br>こんぶ | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん<br>きゅうり | 585<br>23.4 | |
| 4／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>コンソメスープ<br>やさいたっぷりドライカレー<br>きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) | **こめ**<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>さとう、ごまあぶら、マヨネーズ | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>ぶたにく<br>ベーコン | たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ<br>しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、**なす**、ピーマン、トマト<br>きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン | 618<br>20.5 | 切り干し大根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。 |
| 5／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>けんちんじる<br>かれいフライのレモンじょうゆに<br>なすのぶたにくあん | **こめ**<br>ごまあぶら<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう<br>ごまあぶら、さとう、でんぷん | ぎゅうにゅう<br>とりにく、とうふ、あぶらあげ<br>かれい<br>ぶたにく | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ<br>レモン<br>しょうが、**なす**、にら | 631<br>26.8 | |
| 6／金 | | 卵 | サンドイッチバンズパン　ぎゅうにゅう<br>コーンスープ<br>ハンバーグのトマトソースかけ<br>キャベツソテー | パン<br>バター、じゃがいも、ホワイトルウ<br>さとう<br>なたねあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぶたにく | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ<br>たまねぎ、トマト<br>キャベツ | 640<br>27.0 | パンにハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。 |
| 9／月 | ◆ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>きくかまぼこいりすましじる<br>さばのおかかに<br>れんこんのあまからいため | **こめ**<br>さとう、でんぷん<br>さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく、かまぼこ、とうふ<br>さば、かつおぶし<br>ぶたにく | にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば<br>れんこん | 680<br>29.6 | 重陽の節句の行事食です。 |
| 10／火 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのたまごとじ<br>レバーとさつまいものごまがらめ<br>＊ぶどうゼリー<br>しそふりかけ | **こめ**<br>さとう<br>なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま<br>ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こうやどうふ、たまご<br>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<br>しそ | 721<br>26.0 | |
| 11／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ホイコーロー<br>コーンしゅうまい(2)<br>くきわかめのちゅうかいため | **こめ**<br>なたねあぶら、さとう、でんぷん<br>しゅうまいのかわ<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、**みそ**<br>たら<br>くきわかめ、ちりめんじゃこ | しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン<br>とうもろこし、たまねぎ<br>にんじん | 598<br>23.6 | |
| 12／木 | | | カレーなんばんきしめん　ぎゅうにゅう<br>(きしめん、カレーなんばんのつゆ)<br>おこのみつくね<br>かいそうサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | きしめん<br>カレールウ、でんぷん<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ<br>とりにく<br>わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり | にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん、キャベツ | 634<br>24.0 | |
| 13／金 | | | そぼろどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、そぼろどんのぐ)<br>なすととうがんのみそしる<br>キャベツいりミンチカツ | **こめ**<br>さとう<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>なまあげ、**みそ**<br>ぎゅうにく、ぶたにく | しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん<br>にんじん、とうがん、**なす**、ねぎ<br>キャベツ | 646<br>26.5 | 具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。 |
| 17／火 | ◆ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>つきみじる<br>いわしのおろしに<br>きゅうりのごまじょうゆあえ<br>＊つきみだんご | **こめ**<br>さといも、でんぷん<br>ごま、ごまあぶら<br>つきみだんご | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ<br>いわし | にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ<br>だいこん<br>きゅうり | 626<br>23.9 | 十五夜の行事食です。 |
| 18／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ごもくに<br>ささみフライ<br>きりぼしだいこんとベーコンのいためにに | **こめ**<br>じゃがいも、さとう<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん<br>とりにく<br>ベーコン | にんじん、さやいんげん<br>きりぼしだいこん、にんじん | 655<br>26.7 | |
| 19／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>チンゲンサイととうふのちゅうかに<br>にくだんごのあまずあん(2)<br>ザーサイソテー | **こめ**<br>さとう、でんぷん<br>ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ<br>とりにく | しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>ザーサイ、**もやし**、キャベツ | 605<br>25.5 | |
| 20／金 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>かきたまじる<br>あじフライ(ソース)<br>さんしょくきんぴら | **こめ**<br>でんぷん<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく、かまぼこ、たまご<br>あじ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ<br>にんじん、ごぼう、ピーマン | 600<br>24.7 | |
| 24／火 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>みそしる<br>ハムとチーズのはさみあげ<br>ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | **こめ**<br>じゃがいも<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とうふ、**みそ**<br>ハム、チーズ<br>ひじき | にんじん、だいこん、ねぎ<br>とうもろこし、えだまめ | 651<br>22.6 | 矢作北中学校のリクエストランチです。 |
| 25／水 | ★ | | こがたロールパン　ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>やきぎょうざ(2)<br>れいとうみかん | パン<br>なたねあぶら、やきそばめん<br>ぎょうざのかわ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ちくわ<br>ぶたにく | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>キャベツ<br>みかん | 647<br>26.3 | 大門小学校のリクエストランチです。 |
| 26／木 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう<br>つくねとやさいのさっぱりに<br>えだまめコロッケ<br>キャベツのゆかりあえ | **こめ**<br>なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ | わかめ、ぎゅうにゅう<br>とりだんご | にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ、しそ | 614<br>22.0 | |
| 27／金 | ■ | | クファジューシー　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、クファジューシーのぐ)<br>アーサじる<br>ゴーヤチャンプルー<br>＊パインクレープ | **こめ**<br>さとう<br>マヨネーズ<br>パインクレープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ<br>とうふ、あおさ<br>ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし | にんじん、しいたけ<br>にんじん、たまねぎ、えのきたけ、**もやし**<br>ゴーヤ | 590<br>22.0 | 今月の旅する給食は沖縄です。具とごはんを混ぜてクファジューシーにして食べましょう。 |
| 30／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ハヤシシチュー<br>オムレツ<br>やさいのえごまドレッシングあえ | **こめ**<br>じゃがいも、さとう、ハヤシルウ<br>さとう、**えごまあぶら** | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご | たまねぎ、にんじん、グリンピース<br>にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン | 635<br>21.3 | 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。 |
| | | | | | | 平　均 | 631<br>24.2 | 給食回数<br>20　回 |

★ 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
卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 不老長寿を願う「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長生きを祈る風習があります。

給食では、菊の形をしたかまぼこを使った「菊かまぼこ入りすまし汁」が登場します。

今月のおすすめレシピ
切り干し大根サラダ
こちらから

# 令和6年　10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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 623 | | |
| | | | だいこんとぶたにくのにもの | こんにゃく、さとう | ぶたにく、はんぺん | にんじん、だいこん、さやいんげん | | | |
| | | | さつまいもコロッケ | なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぷん | ぶたにく | たまねぎ | 22.2 | | |
| 火 | | | さけのうめふうみふりかけ | ごま | さけ | うめ、しそ | | | |
| 2 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 627 | | |
| | | | とうふのオイスターソースいため | さとう、でんぷん、ごまあぶら | 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 | | | |
| | | | しゅうまい(2) | しゅうまいのかわ | ぶたにく | たまねぎ | 26.4 | | |
| 水 | | | やさいのごまじょうゆあえ | ごま、ごまあぶら | | にんじん、きゅうり、**もやし** | | | |
| 3 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 650 | | 連尺小学校のリクエストランチです。 |
| | ★ | | ぶたじる | さといも | ぶたにく、とうふ、**みそ** | にんじん、だいこん、ねぎ | | | |
| | | | いかフライのレモンじょうゆに | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう | いか | レモン | 27.5 | | |
| 木 | | | げんきサラダ | さとう、なたねあぶら | ハム、こんぶ、かつおぶし | とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり | | | |
| 4 | | | たまごツナサンド　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 662 | | 具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。 |
| | | | (スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ) | マヨネーズ | まぐろ、たまご | たまねぎ、パセリ、キャベツ | | | |
| 金 | | | だいずのトマトに | なたねあぶら、じゃがいも | とりにく、**だいず** | にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト | 28.7 | | |
| 7 | | | むぎごはん　ぎゅうにゅう | **こめ**、むぎ | ぎゅうにゅう | | 631 | | |
| | | | きのこのカレーシチュー | カレールウ | ぶたにく | にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ | | | |
| | | | ポテトサラダ(マヨネーズ) | じゃがいも、マヨネーズ | まぐろ | とうもろこし、えだまめ | 19.4 | | |
| 月 | | | りんご | | | りんご | | | |
| 8 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 588 | | 目の愛護デーにちなんだ献立です。 |
| | | | なすのみそしる | じゃがいも | あぶらあげ、**みそ** | にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ | | | |
| | | | レバーとかぼちゃのごまがらめ | なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま | とりレバー | かぼちゃ | 20.4 | | |
| 火 | | | にんじんしりしり | さとう | まぐろ | にんじん | | | |
| 15 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 677 | | |
| | | 卵 | じゃがいもいりおやこに | じゃがいも、さとう | 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 | | | |
| | | | わふうにくだんご(2) | | とりにく | たまねぎ | 27.6 | | |
| 火 | | | みかん | | | みかん | | | |
| 16 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 595 | | |
| | | | とりだんごとやさいのふくめに | じゃがいも | とりだんご | にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ | | | |
| | | | きびなごのカリカリあげ(3~4) | なたねあぶら、じゃがいも | きびなご | | 22.5 | | |
| 水 | | | キャベツときゅうりのおかかあえ | さとう | かつおぶし | キャベツ、きゅうり | | | |
| 17 | | | ぶたどん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 634 | | 具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。 |
| | | | (ごはん、ぶたどんのぐ) | さとう | ぶたにく | しょうが、たまねぎ | | | |
| | | | たぬきじる | ごまあぶら、こんにゃく | なまあげ | しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ | 24.9 | | |
| 木 | | | ＊ファイバーヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 18 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 630 | | |
| | | | なまあげのちゅうかいため | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、なまあげ | 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 | | | |
| | | | たまごのごもくあんかけ | さとう、でんぷん、ごまあぶら | たまご | たけのこ、しいたけ、ねぎ | 25.9 | | |
| | | | くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) | ドレッシング | くきわかめ | にんじん、とうもろこし、キャベツ | | | |
| 21 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 604 | | 今月の旅する給食は近畿地方です。 |
| | ■ | | こうやどうふのうまに | さとう、でんぷん | とりにく、こうやどうふ、ちくわ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん | | | |
| | | | さわらのさいきょうやき | | さわら、みそ | | 30.2 | | |
| 月 | | | あかこんにゃくのあまからに | あかこんにゃく、さとう | かつおぶし | ごぼう、にんじん | | | |
| 22 | | | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 670 | | |
| | | 乳 | さつまいものクリームシチュー | さつまいも、ホワイトルウ | とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク | にんじん、たまねぎ | | | |
| | | | ロングウインナーソーセージ | | ウインナー | | 26.1 | | |
| 火 | | | やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) | ドレッシング | | にんじん、キャベツ、きゅうり | | | |
| 23 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 578 | | とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| | | | おすいもの | | かまぼこ、とうふ | にんじん、えのきたけ、ほうれんそう | | | |
| | | | とりにくのたつたあげ | なたねあぶら、でんぷん | とりにく | | 27.2 | | |
| 水 | | | キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) | ドレッシング | | にんじん、きゅうり、キャベツ | | | |
| 24 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 639 | | ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 |
| | | | やさいとなまあげのにつけ | さとう、こんにゃく、でんぷん | とりにく、なまあげ | にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん | | | |
| | | | ちくわのいそべあげ | なたねあぶら、てんぷらこ | あおさ、ちくわ | | 26.6 | | |
| 木 | | | ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) | ドレッシング | | ごぼう、にんじん、とうもろこし | | | |
| 25 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 604 | | |
| | | | さといものそぼろに | こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん | ぶたにく、はんぺん | しょうが、にんじん、グリンピース | | | |
| | | | いわしのうめに | | いわし | うめ | 25.8 | | |
| 金 | | | こまつなのおひたし | | かつおぶし | こまつな、**もやし** | | | |
| 28 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 631 | | |
| | | | じゃがいものにつけ | こんにゃく、じゃがいも、さとう | ぶたにく | にんじん、たまねぎ、グリンピース | | | |
| | | | てりやきハンバーグ | さとう、でんぷん | とりにく、ぶたにく | たまねぎ | 22.6 | | |
| 月 | | | きりぽしだいこんのハリハリづけ | ごまあぶら、さとう | ベーコン | きりぽしだいこん、キャベツ、にんじん | | | |
| 29 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 594 | | |
| | | 卵 | たまごじる | でんぷん | とうふ、たまご、わかめ | にんじん、はくさい | | | |
| | | | さばのみそに | さとう | さば、みそ | | 28.0 | | |
| 火 | | | ほうれんそうのごまあえ | さとう、ごま | | **もやし**、ほうれんそう | | | |
| 30 | | | とんこつラーメン　ぎゅうにゅう | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | | 611 | | 秦梨小学校のリクエストランチです。 |
| | ★ | | (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) | | ぶたにく、かまぼこ | にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ | | | |
| | | | あげぎょうざ(2) | なたねあぶら、ぎょうざのかわ | ぶたにく | キャベツ | 24.1 | | |
| 水 | | | もやしとメンマのいためもの | ごまあぶら | ちりめんじゃこ | **もやし**、メンマ | | | |
| 31 | | | あきのふきよせどん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 590 | | 具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。 |
| | | | (ごはん、あきのふきよせどんのぐ) | ぎんなん、さとう、でんぷん | とりにく | にんじん、れんこん、しめじ | | | |
| | | | さわにわん | | 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 | 23.9 | | |
| | | | さといもコロッケ | なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ | とりにく | | | | |
| | | | | | | 平均 | 623 | 25.3 | 給食回数 19 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送

卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

今月のおすすめレシピ
とり肉の竜田揚げ
こちらから↓↓↓

### 秋が旬の食べ物

### 食材メモ　里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

# 令和6年　10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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>だいこんとぶたにくのにもの<br>さつまいもコロッケ<br>さけのうめふうみふりかけ | **こめ**<br>こんにゃく、さとう<br>なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぷん<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、はんぺん<br>ぶたにく<br>さけ | にんじん、だいこん、さやいんげん<br>たまねぎ<br>うめ、しそ | 623 | 22.2 | |
| 2／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とうふのオイスターソースいため<br>しゅうまい(2)<br>やさいのごまじょうゆあえ | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ<br>ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ<br>ぶたにく | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん、きゅうり、**もやし** | 627 | 26.4 | |
| 3／木 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ぶたじる<br>いかフライのレモンじょうゆに<br>げんきサラダ | **こめ**<br>さといも<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう<br>さとう、なたねあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ、**みそ**<br>いか<br>ハム、こんぶ、かつおぶし | にんじん、だいこん、ねぎ<br>レモン<br>とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり | 650 | 27.5 | 連尺小学校のリクエストランチです。 |
| 4／金 | | | たまごツナサンド　ぎゅうにゅう<br>(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ)<br>だいずのトマトに | パン<br>マヨネーズ<br>なたねあぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう<br>まぐろ、たまご<br>とりにく、**だいず** | たまねぎ、パセリ、キャベツ<br>にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト | 662 | 28.7 | 具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。 |
| 7／月 | | | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>きのこのカレーシチュー<br>ポテトサラダ(マヨネーズ)<br>りんご | **こめ**、むぎ<br>カレールウ<br>じゃがいも、マヨネーズ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>まぐろ | にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ<br>とうもろこし、えだまめ<br>りんご | 631 | 19.4 | |
| 8／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>なすのみそしる<br>レバーとかぼちゃのごまがらめ<br>にんじんしりしり | **こめ**<br>じゃがいも<br>なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ、**みそ**<br>とりレバー<br>まぐろ | にんじん、**なす**、えのきたけ、ねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん | 588 | 20.4 | 目の愛護デーにちなんだ献立です。 |
| 15／火 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>じゃがいもいりおやこに<br>わふうにくだんご(2)<br>みかん | **こめ**<br>じゃがいも、さとう | ぎゅうにゅう<br>とりにく、かまぼこ、たまご<br>とりにく | にんじん、たまねぎ、さやいんげん<br>たまねぎ<br>みかん | 677 | 27.6 | |
| 16／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>とりだんごとやさいのふくめに<br>きびなごのカリカリあげ(3~4)<br>キャベツときゅうりのおかかあえ | **こめ**<br>じゃがいも<br>なたねあぶら、じゃがいも<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>とりだんご<br>きびなご<br>かつおぶし | にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ<br>キャベツ、きゅうり | 595 | 22.5 | |
| 17／木 | | | ぶたどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、ぶたどんのぐ)<br>たぬきじる<br>＊ファイバーヨーグルト | **こめ**<br>さとう<br>ごまあぶら、こんにゃく | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なまあげ<br>ヨーグルト | しょうが、たまねぎ<br>しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ | 634 | 24.9 | 具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。 |
| 18／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>なまあげのちゅうかいため<br>たまごのごもくあんかけ<br>くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ<br>たまご<br>くきわかめ | 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<br>たけのこ、しいたけ、ねぎ<br>にんじん、とうもろこし、キャベツ | 630 | 25.9 | |
| 21／月 | ■ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのうまに<br>さわらのさいきょうやき<br>あかこんにゃくのあまからに | **こめ**<br>さとう、でんぷん<br>あかこんにゃく、さとう | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こうやどうふ、ちくわ<br>さわら、みそ<br>かつおぶし | にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん<br>ごぼう、にんじん | 604 | 30.2 | 今月の旅する給食は近畿地方です。 |
| 22／火 | | 乳 | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう<br>さつまいものクリームシチュー<br>ロングウインナーソーセージ<br>やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) | パン<br>さつまいも、ホワイトルウ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク<br>ウインナー | にんじん、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ、きゅうり | 670 | 26.1 | |
| 23／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>おすいもの<br>とりにくのたつたあげ<br>キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング) | **こめ**<br>なたねあぶら、でんぷん<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ、とうふ<br>とりにく | にんじん、えのきたけ、ほうれんそう<br>にんじん、きゅうり、キャベツ | 578 | 27.2 | とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| 24／木 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>やさいとなまあげのにつけ<br>ちくわのいそべあげ<br>ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) | **こめ**<br>さとう、こんにゃく、でんぷん<br>なたねあぶら、てんぷらこ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく、なまあげ<br>あおさ、ちくわ | にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん<br>ごぼう、にんじん、とうもろこし | 639 | 26.6 | ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 |
| 25／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>さといものそぼろに<br>いわしのうめに<br>こまつなのおひたし | **こめ**<br>こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、はんぺん<br>いわし<br>かつおぶし | しょうが、にんじん、グリンピース<br>うめ<br>こまつな、**もやし** | 604 | 25.8 | |
| 28／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>じゃがいものにつけ<br>てりやきハンバーグ<br>きりぼしだいこんのハリハリづけ | **こめ**<br>こんにゃく、じゃがいも、さとう<br>さとう、でんぷん<br>ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく、ぶたにく<br>ベーコン | にんじん、たまねぎ、グリンピース<br>たまねぎ<br>きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん | 631 | 22.6 | |
| 29／火 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>たまごじる<br>さばのみそに<br>ほうれんそうのごまあえ | **こめ**<br>でんぷん<br>さとう<br>さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>とうふ、たまご、わかめ<br>さば、みそ | にんじん、はくさい<br>**もやし**、ほうれんそう | 594 | 28.0 | |
| 30／水 | ★ | | とんこつラーメン　ぎゅうにゅう<br>(ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ)<br>あげぎょうざ(2)<br>もやしとメンマのいためもの | ちゅうかめん<br>なたねあぶら、ぎょうざのかわ<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、かまぼこ<br>ぶたにく<br>ちりめんじゃこ | にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ<br>キャベツ<br>**もやし**、メンマ | 611 | 24.1 | 秦梨小学校のリクエストランチです。 |
| 31／木 | | | あきのふきよせどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、あきのふきよせどんのぐ)<br>さわにわん<br>さといもコロッケ | **こめ**<br>ぎんなん、さとう、でんぷん<br>なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく<br>とりにく | にんじん、れんこん、しめじ<br>ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば | 590 | 23.9 | 具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。 |
| | | | | | | 平均 | 623 | 25.3 | 給食回数 19 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

今月のおすすめレシピ
とり肉の竜田揚げ
こちらから

### 秋が旬の食べ物

### 食材メモ　里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

# 令和6年　11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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 594 | |
| | | | だいずととりにくのみそに | こんにゃく、さとう | とりにく、**だいず**、**みそ** | しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん | | |
| | | | あつやきたまご | | たまご | | 26.7 | |
| | | | こまつなのごまあえ | さとう、ごま | | こまつな、**はくさい** | | |
| | | | しそふりかけ | | | しそ | | |
| 5/火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 645 | |
| | | | にくだんごのインドに | じゃがいも、さとう、ハヤシルウ | にくだんご | たまねぎ、にんじん、さやいんげん | | |
| | | | ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) | ドレッシング | まぐろ | ごぼう、えだまめ | 21.2 | |
| | | | りんご | | | りんご | | |
| 6/水 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 620 | |
| | | | こうやどうふのたまごとじ | さとう | とりにく、こうやどうふ、たまご | にんじん、たまねぎ、しいたけ、**はくさい**、さやいんげん | | |
| | | | なっとう | | なっとう | | 30.0 | |
| | | | ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング) | ドレッシング | | ブロッコリー | | |
| 7/木 | | | クロスロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 654 | |
| | | 乳 | パンプキンスープ | バター、じゃがいも、ホワイトルウ | とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ | | |
| | | | オムレツ | | たまご | | 24.8 | |
| | | | コールスローサラダ(コールスロードレッシング) | ドレッシング | | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | | |
| 8/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 576 | |
| | | | ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに | ごまあぶら、さとう、でんぷん | ぶたにく、なまあげ | にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、**はくさい**、こまつな | | |
| | | | にくだんごのあまずあん(2) | | とりにく | たまねぎ | 23.3 | |
| | | | もやしときゅうりのあえもの | さとう、ごまあぶら | | **もやし**、きゅうり | | |
| 11/月 | ■ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 661 | 今月の旅する給食は中国地方です。 |
| | | | だんごじる | さといも、こめこだんご | とりにく、みそ | にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ | | |
| | | | さばのしおやき | | さば | | 27.0 | |
| | | | ちくわのきんぴら | さとう | ちくわ | ごぼう、にんじん | | |
| 12/火 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 649 | 大樹寺小学校のリクエストランチです。 |
| | | | カレーシチュー | じゃがいも、カレールウ | ぶたにく | にんじん、たまねぎ | | |
| | | | ハンバーグ | | とりにく、ぶたにく | たまねぎ | 21.8 | |
| | | | かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ドレッシング | かんてん | にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり | | |
| 13/水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 593 | |
| | | | キムチスープに | | ぶたにく、みそ、あさり、とうふ | だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら | | |
| | | | はるまき | なたねあぶら、はるまきのかわ | ぶたにく | にんじん、もやし、キャベツ | 20.6 | |
| | | | くきわかめのちゅうかいため | ごまあぶら | くきわかめ、ちりめんじゃこ | にんじん | | |
| 14/木 | ◎ | | かみかみどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、かみかみどんのぐ) | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく | ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ | 585 | かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。 |
| | | | とりだんごじる | | とりだんご、とうふ | にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ | 23.9 | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 15/金 | | 卵 | おやこなんばんうどん　ぎゅうにゅう<br>(しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ) | しらたまうどん<br>でんぷん | ぎゅうにゅう<br>とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ | 647 | |
| | | | くりコロッケ | なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり | | | 25.5 | |
| | | | こんさいとひじきのピリからいため | なたねあぶら | ひじき、ベーコン | ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく | | |
| 18/月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 593 | |
| | | | はちはいじる | こんにゃく、でんぷん | ちくわ、とうふ | にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ | | |
| | | | あげどりのあまからだれ | でんぷん、なたねあぶら、さとう | とりにく | にんにく | 22.7 | |
| | | | やさいのしおこうじいため | | ベーコン | にんじん、キャベツ、**もやし** | | |
| 19/火 | ◇ | | むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう | **こめ、むらさきむぎ** | ぎゅうにゅう | | 579 | |
| | | | なめこのみそしる | じゃがいも | とうふ、あぶらあげ、**みそ** | にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ | | |
| | | | いわしのしょうがに | | いわし | しょうが | 22.3 | |
| | | | たくあんあえ | ごま | | キャベツ、たくあんづけ | | |
| 20/水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 610 | |
| | | | けんちんじる | ごまあぶら | 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 | | |
| | | | ミンチカツ(ソース) | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぶたにく | たまねぎ | 23.2 | |
| | | | れんこんのうめおかかあえ | | かつおぶし | れんこん、うめ | | |
| 21/木 | | | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 680 | |
| | | | むらさきむぎのケチャップミネストローネ | オリーブオイル、**むらさきむぎ** | ぶたにく | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう | | |
| | | | ハムとチーズのはさみあげ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ハム、チーズ | | 28.9 | |
| | | | だいこんサラダ(フレンチドレッシング) | ドレッシング | まぐろ | だいこん、きゅうり | | |
| 22/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 598 | |
| | | | ぶたにくとやさいのしょうがに | じゃがいも、こんにゃく、さとう | ぶたにく、はんぺん | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん | | |
| | | | ごぼういりつくね(2) | | とりにく | ごぼう、たまねぎ | 24.3 | |
| | | | おひたし | | かつおぶし | ほうれんそう、**もやし** | | |
| 25/月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 590 | 関東煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| | | | かんとうに | こんにゃく、さとう | とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ | にんじん、だいこん | | |
| | | | あじフライ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | あじ | | 24.1 | |
| | | | キャベツのあおじそあえ | | | キャベツ、しそ | | |
| 26/火 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | わかめ、ぎゅうにゅう | | 630 | |
| | | | なまあげとはくさいのみそしる | | なまあげ、みそ | えのきたけ、はくさい、ねぎ | | |
| | | | レバーとさつまいものごまがらめ | なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま | とりレバー | | 20.3 | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 27/水 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 623 | 美川中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。 |
| | | | わかめスープ | | とうふ、わかめ | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、**はくさい** | | |
| | | | ビビンバ(にく) | さとう | ぶたにく、たまご | にんにく、しいたけ | | |
| | | | ビビンバ(やさい) | ごま、ごまあぶら | | ほうれんそう、**もやし** | 24.9 | |
| | | | ＊いちごクレープ | いちごクレープ | | | | |
| 28/木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 626 | |
| | | | のっぺい | さといも、こんにゃく、でんぷん | とりにく、なまあげ | にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ | | |
| | | | れんこんのはさみあげ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | とりにく | れんこん | 25.3 | |
| | | | キャベツともやしのなめたけあえ | | | キャベツ、**もやし**、えのきたけ | | |
| 29/金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 628 | |
| | | | マーボーどうふ | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、**みそ**、とうふ | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ | | |
| | | | コーンしゅうまい(2) | しゅうまいのかわ | たら | とうもろこし、たまねぎ | 23.9 | |
| | | | きりぼしだいこんのちゅうかに | さとう、ごまあぶら | | きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | | |
| | | | | | | 平均 | 619 / 24.2 | 給食回数 20 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◇ 秋を味わう学校給食の日　　新献立　**太字**は岡崎産の食品

＊ 業者配送　卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 食べ物が食卓に届くまで　～11月23日は勤労感謝の日～

皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多くの人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。

今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた、上地小学校5年の久野航也さん(学年は受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチャップミネストローネ」が登場します。

今月のおすすめレシピ
関東煮
こちらから

# 令和6年　11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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>だいずととりにくのみそに<br>あつやきたまご<br>こまつなのごまあえ<br>しそふりかけ | **こめ**<br>こんにゃく、さとう<br>さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく、**だいず**、**みそ**<br>たまご | しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん<br>こまつな、**はくさい**<br>しそ | 594 | 26.7 | |
| 5／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>にくだんごのインドに<br>ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)<br>りんご | **こめ**<br>じゃがいも、さとう、ハヤシルウ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>にくだんご<br>まぐろ | たまねぎ、にんじん、さやいんげん<br>ごぼう、えだまめ<br>りんご | 645 | 21.2 | |
| 6／水 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのたまごとじ<br>なっとう<br>ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング) | **こめ**<br>さとう<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こうやどうふ、たまご<br>なっとう | にんじん、たまねぎ、しいたけ、**はくさい**、さやいんげん<br>ブロッコリー | 620 | 30.0 | |
| 7／木 | | 乳 | クロスロールパン　ぎゅうにゅう<br>パンプキンスープ<br>オムレツ<br>コールスローサラダ(コールスロードレッシング) | パン<br>バター、じゃがいも、ホワイトルウ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう<br>たまご | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ<br>キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 654 | 24.8 | |
| 8／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに<br>にくだんごのあまずあん(2)<br>もやしときゅうりのあえもの | **こめ**<br>ごまあぶら、さとう、でんぷん<br>さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ<br>とりにく | にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、**はくさい**、こまつな<br>たまねぎ<br>**もやし**、きゅうり | 576 | 23.3 | |
| 11／月 | ■ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>だんごじる<br>さばのしおやき<br>ちくわのきんぴら | **こめ**<br>さといも、こめこだんご<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>とりにく、みそ<br>さば<br>ちくわ | にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ<br>ごぼう、にんじん | 661 | 27.0 | 今月の旅する給食は中国地方です。 |
| 12／火 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>カレーシチュー<br>ハンバーグ<br>かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | **こめ**<br>じゃがいも、カレールウ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく、ぶたにく<br>かんてん | にんじん、たまねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり | 649 | 21.8 | 大樹寺小学校のリクエストランチです。 |
| 13／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>キムチスープに<br>はるまき<br>くきわかめのちゅうかいため | **こめ**<br>なたねあぶら、はるまきのかわ<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、みそ、あさり、とうふ<br>ぶたにく<br>くきわかめ、ちりめんじゃこ | だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら<br>にんじん、もやし、キャベツ<br>にんじん | 593 | 20.6 | |
| 14／木 | ◎ | | かみかみどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、かみかみどんのぐ)<br>とりだんごじる<br>みかん | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりだんご、とうふ | ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ<br>にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ<br>みかん | 585 | 23.9 | かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。 |
| 15／金 | | 卵 | おやこなんばんうどん　ぎゅうにゅう<br>(しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ)<br>くりコロッケ<br>こんさいとひじきのピリからいため | しらたまうどん<br>でんぷん<br>なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり<br>なたねあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご<br>ひじき、ベーコン | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ<br>ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく | 647 | 25.5 | |
| 18／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>はちはいじる<br>あげどりのあまからだれ<br>やさいのしおこうじいため | **こめ**<br>こんにゃく、でんぷん<br>でんぷん、なたねあぶら、さとう | ぎゅうにゅう<br>ちくわ、とうふ<br>とりにく<br>ベーコン | にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ<br>にんにく<br>にんじん、キャベツ、**もやし** | 593 | 22.7 | |
| 19／火 | ◇ | | むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう<br>なめこのみそしる<br>いわしのしょうがに<br>たくあんあえ | **こめ**、**むらさきむぎ**<br>じゃがいも<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>とうふ、あぶらあげ、**みそ**<br>いわし | にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ、たくあんづけ | 579 | 22.3 | |
| 20／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>けんちんじる<br>ミンチカツ(ソース)<br>れんこんのうめおかかあえ | **こめ**<br>ごまあぶら<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく、とうふ、あぶらあげ<br>ぶたにく<br>かつおぶし | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ<br>たまねぎ<br>れんこん、うめ | 610 | 23.2 | |
| 21／木 | | | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう<br>むらさきむぎのケチャップミネストローネ<br>ハムとチーズのはさみあげ<br>だいこんサラダ(フレンチドレッシング) | パン<br>オリーブオイル、**むらさきむぎ**<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハム、チーズ<br>まぐろ | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう<br>だいこん、きゅうり | 680 | 28.9 | |
| 22／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとやさいのしょうがに<br>ごぼういりつくね(2)<br>おひたし | **こめ**<br>じゃがいも、こんにゃく、さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、はんぺん<br>とりにく<br>かつおぶし | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん<br>ごぼう、たまねぎ<br>ほうれんそう、**もやし** | 598 | 24.3 | |
| 25／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>かんとうに<br>あじフライ<br>キャベツのあおじそあえ | **こめ**<br>こんにゃく、さとう<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ<br>あじ | にんじん、だいこん<br>キャベツ、しそ | 590 | 24.1 | 関東煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| 26／火 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう<br>なまあげとはくさいのみそしる<br>レバーとさつまいものごまがらめ<br>みかん | **こめ**<br>なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま | わかめ、ぎゅうにゅう<br>なまあげ、みそ<br>とりレバー | えのきたけ、はくさい、ねぎ<br>みかん | 630 | 20.3 | |
| 27／水 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>わかめスープ<br>ビビンバ(にく)<br>ビビンバ(やさい)<br>＊いちごクレープ | **こめ**<br>さとう<br>ごま、ごまあぶら<br>いちごクレープ | ぎゅうにゅう<br>とうふ、わかめ<br>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**<br>にんにく、しいたけ<br>ほうれんそう、**もやし** | 623 | 24.9 | 美川中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。 |
| 28／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>のっぺい<br>れんこんのはさみあげ<br>キャベツともやしのなめたけあえ | **こめ**<br>さといも、こんにゃく、でんぷん<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とりにく、なまあげ<br>とりにく | にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ<br>れんこん<br>キャベツ、**もやし**、えのきたけ | 626 | 25.3 | |
| 29／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>コーンしゅうまい(2)<br>きりぼしだいこんのちゅうかに | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ<br>さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、**みそ**、とうふ<br>たら | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ<br>とうもろこし、たまねぎ<br>きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | 628 | 23.9 | |
| | | | | | | 平均 | 619 | 24.2 | 給食回数 20 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◇ 秋を味わう学校給食の日　　新献立　**太字**は岡崎産の食品

＊ 業者配送　卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 食べ物が食卓に届くまで　～11月23日は勤労感謝の日～

皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多くの人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食べ物を大切にいただけるとよいですね。

今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた、上地小学校5年の久野航也さん(学年は受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチャップミネストローネ」が登場します。

今月のおすすめレシピ
関東煮
こちらから↓↓↓

# 令和6年　12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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 646 | | |
| | | | こうやどうふのうまに | さとう、でんぷん | とりにく、こうやどうふ、ちくわ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん | | | |
| 月 | | | いわしのうめに | | いわし | うめ | 29.2 | | |
| | | | みかん | | | みかん | | | |
| 3 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 590 | | 宮崎小学校のリクエストランチです。 |
| | ★ | | しろみそしる | じゃがいも | あぶらあげ、みそ | だいこん、ねぎ | | | |
| 火 | | | いかフライ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | いか | | 22.3 | | |
| | | | げんきサラダ | さとう、なたねあぶら | ハム、こんぶ、かつおぶし | とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり | | | |
| 4 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 627 | | |
| | | | とうふのオイスターソースいため | さとう、でんぷん、ごまあぶら | 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** | | | |
| 水 | | | しゅうまい(2) | しゅうまいのかわ | ぶたにく | たまねぎ | 25.5 | | |
| | | | あおないため | ごまあぶら | ベーコン | にんにく、にんじん、こまつな | | | |
| 5 | | | ソフトめん　ぎゅうにゅう | ソフトめん | ぎゅうにゅう | | 672 | | |
| | | 乳 | チーズカレーソース | カレールウ | ぶたにく、スキムミルク、チーズ | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ | | | |
| 木 | | | オムレツ | | たまご | | 30.2 | | |
| | | | はなやさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ドレッシング | ベーコン | ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし | | | |
| 6 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 607 | | 今月の旅する給食は北陸地方です。 |
| | ■ | | じぶに | さといも、さとう、でんぷん | とりにく | しいたけ、たけのこ、にんじん、**はくさい** | | | |
| 金 | | | ソースカツ(ソース) | なたねあぶら、パンこ、でんぷん | ぶたにく | | 25.1 | | |
| | | | もやしとほうれんそうのごまみそあえ | ごま、さとう | **みそ** | ほうれんそう、**もやし** | | | |
| 9 | | | ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう | **こめ**、むぎ | ぎゅうにゅう | | 597 | | 具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。 |
| | | | (むぎごはん・ぶたキムチどんのぐ) | ごまあぶら、でんぷん | ぶたにく | **もやし**、にら、はくさいキムチ | | | |
| 月 | | | ワンタンスープ | ワンタンのかわ | ベーコン | たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、**ねぎ** | 22.7 | | |
| | | | ＊ファイバーヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 10 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 607 | | 今日のごはんには、岡崎市で生産された特別栽培米を使っています。 |
| | | 卵 | おやこに | さとう | とりにく、かまぼこ、たまご | にんじん、たまねぎ、**ねぎ** | | | |
| 火 | | | てりやきとうふハンバーグ | さとう、でんぷん | とうふ、とりにく | たまねぎ | 26.2 | | |
| | | | さんしょくきんぴら | ごまあぶら、さとう、ごま | | にんじん、ごぼう、ピーマン | | | |
| 11 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 639 | | |
| | | | こんさいカレー | カレールウ | とりにく | しょうが、たまねぎ、にんじん、**だいこん**、ごぼう、れんこん | | | |
| 水 | | | おからサラダ(マヨネーズ) | マヨネーズ | ベーコン、おから | えだまめ、とうもろこし | 21.5 | | |
| | | | りんご | | | りんご | | | |
| 12 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 610 | | 切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。 |
| | | | まめじゃが | じゃがいも、さとう | ぶたにく、**だいず** | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| 木 | | | わかさぎのなんばんづけ(3～4) | なたねあぶら、こめこ、でんぷん、さとう | わかさぎ | ねぎ、しょうが | 23.1 | | |
| | | | きりぼしだいこんのハリハリづけ | ごまあぶら、さとう | ベーコン | きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん | | | |
| 13 | | | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 685 | | 竜南中学校のリクエストランチです。 |
| | ★ | 乳 | コーンスープ | バター、じゃがいも、ホワイトルウ | とりにく、ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ | | | |
| 金 | | | フランクフルトソーセージ | | ソーセージ | | 26.2 | | |
| | | | フルーツゼリーミックス | りんごゼリー | | もも | | | |
| 16 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 646 | | |
| | | | なまあげのちゅうかいため | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、なまあげ | 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 | | | |
| 月 | | | あげぎょうざ(2) | なたねあぶら、ぎょうざのかわ | ぶたにく | キャベツ | 23.3 | | |
| | | | もやしのナムル | さとう、ごまあぶら、ごま | | **もやし**、きゅうり、にんにく | | | |
| 17 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 601 | | 冬野菜とひじきの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。 |
| | | | だいこんのそぼろに | こんにゃく、さとう、でんぷん | ぶたにく、なまあげ | にんじん、**だいこん**、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| 火 | | | あつやきたまご | | たまご | | 25.6 | | |
| | | | ふゆやさいとひじきのサラダ | ごま、さとう、なたねあぶら | ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ | にんじん、キャベツ、こまつな | | | |
| 18 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 607 | | 冬至の行事食です。 |
| | ◆ | | こんさいいりぶたじる | | ぶたにく、とうふ、**みそ** | にんじん、**だいこん**、ごぼう、れんこん、ねぎ | | | |
| 水 | | | レバーとかぼちゃのごまがらめ | なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま | とりレバー | かぼちゃ | 23.4 | | |
| | | | かぶのゆずかあえ | さとう | | かぶ、こまつな、にんじん、ゆず | | | |
| 19 | | | ピラフ　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 644 | | 具とごはんを混ぜて、ピラフにして食べましょう。 |
| | | | (ごはん・ピラフのぐ) | オリーブオイル | ベーコン | とうもろこし、にんじん、たまねぎ | | | |
| 木 | | | やさいスープ | じゃがいも | ウインナー | たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ | 26.3 | | |
| | | | フライドチキン | なたねあぶら、でんぷん | とりにく | | | | |
| | | | ＊プチケーキ | プチケーキ | | | | | |
| | | | | | | 平　均 | 627 | | 給食回数 |
| | | | | | | | 25.0 | | 14　回 |

★ 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
卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

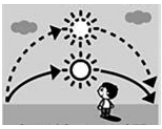
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

12月21日は冬至だよ

## 冬至クイズ～正しいのはどっち？～

今月のおすすめレシピ
冬野菜とひじきのサラダ
こちらから↓↓↓

**Q1** 冬至は、１年で何が一番短い日のこと？



A 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

**Q2** 冬至の日にお風呂に入れると風邪をひかないといわれるものは？

A 牛乳

B ゆず

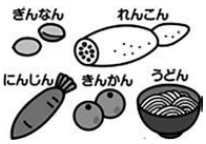
**Q3** 冬至に食べると長生きするといわれる「かぼちゃ」は漢字で書くと？

西瓜　　南瓜

A　　B

**Q4** 冬至に食べると「運」がつくとされるのは？

A「う」がつく食べ物




B「ん」がつく食べ物

**Q5** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至に食べられる食べ物は？

A 小豆

B トマト

Q１…A　冬至を過ぎると、日が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」と信じられていました。
Q２…B　ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味でお風呂に入れる風習があります。
Q３…B　別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。
Q４…B　「う」がつく食べ物は土用の丑の日に食べます。
Q５…A　小豆がゆや赤飯を食べる地域もあります。

# 令和7年　1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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10／金 | ◆ | | ななくさごはん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、ななくさごはんのぐ)<br>けんちんじる<br>さばのみそに | **こめ**<br>ごまあぶら、ごま<br>ごまあぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ<br>とりにく、とうふ、あぶらあげ<br>さば、みそ | だいこん、かぶ、せり、なすな、ごぼう、はくさい、ほうれんそう、すずな、すずしろ<br>にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、**ねぎ** | 580 | 28.8 | 人日の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。 |
| 14／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>にくだんごのあまずあん(2)<br>きりぼしだいこんのちゅうかに | **こめ**<br>さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、**みそ**、とうふ<br>とりにく | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、**ねぎ**<br>たまねぎ<br>きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | 618 | 25.4 | |
| 15／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>にしめ<br>あつやきたまご<br>やさいのごまじょうゆあえ<br>しそふりかけ | **こめ**<br>こんにゃく、じゃがいも、さとう<br>ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご | にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう<br>にんじん、きゅうり、**もやし**<br>しそ | 587 | 23.8 | |
| 16／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>キムチスープに<br>しゅうまい(2)<br>ザーサイソテー<br>＊りんごヨーグルト | **こめ**<br>しゅうまいのかわ<br>ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、みそ、あさり、とうふ<br>ぶたにく<br>ヨーグルト | にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら<br>たまねぎ<br>ザーサイ、キャベツ、**もやし**<br>りんご | 611 | 24.8 | |
| 17／金 | ★ | 乳 | ミルクロールパン　ぎゅうにゅう<br>パンプキンスープ<br>いかフライ<br>キャベツソテー | パン<br>バター、じゃがいも、ホワイトルウ<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>なたねあぶら | ぎゅうにゅう<br>ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう<br>いか | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ<br>**キャベツ** | 637 | 25.8 | 北中学校のリクエストランチです。 |
| 20／月 | | | ビーンズチャップどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、ビーンズチャップどんのぐ)<br>やさいスープ<br>フルーツゼリーミックス | **こめ**<br>じゃがいも<br>りんごゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ベーコン、**だいず**<br>ウインナー | たまねぎ、ピーマン<br>たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ<br>もも | 589 | 20.8 | 具をご飯にのせて、ビーンズチャップ丼にして食べましょう。 |
| 21／火 | | | わかめごはん　ぎゅうにゅう<br>だいこんのそぼろに<br>レバーとじゃがいものごまがらめ<br>りんご | **こめ**<br>こんにゃく、さとう、でんぷん<br>なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま | わかめ、ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ<br>とりレバー | にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん<br>りんご | 663 | 24.7 | |
| 22／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのうまに<br>ハンバーグのみぞれソースかけ<br>さんしょくきんぴら | **こめ**<br>こんにゃく、さとう、でんぷん<br>さとう<br>ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ<br>とりにく、ぶたにく | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん<br>たまねぎ、だいこん<br>にんじん、ごぼう、えだまめ | 651 | 28.2 | |
| 23／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>カレーシチュー<br>オムレツ<br>やさいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング) | **こめ**<br>じゃがいも、カレールウ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご | にんじん、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ | 630 | 21.7 | |
| 24／金 | ■ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>みやぎふういもにじる<br>まぐろのミンチカツ<br>ひきないり | **こめ**<br>さといも、こんにゃく<br>なたねあぶら、パンこ、こむぎこ<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、とうふ、みそ<br>まぐろ<br>あぶらあげ | にんじん、ごぼう、しめじ、**はくさい**、ねぎ<br>にんじん、だいこん | 593 | 22.3 | 今月の旅する給食は東北地方です。 |
| 27／月 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>にみそ<br>めひかりのからあげ(3～4)<br>だいずとひじきのカラフルいため | **こめ**<br>こんにゃく、さといも、さとう<br>なたねあぶら、でんぷん<br>オリーブオイル | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、**みそ**、はんぺん<br>めひかり<br>ひじき、ベーコン、**だいず** | にんじん、だいこん、はくさい、**ねぎ**<br>にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな | 694 | 26.6 | めひかりのから揚げは今月のかみかみ献立です。<br>大豆とひじきのカラフルいためのの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| 28／火 | ★ | | ソフトめん　ぎゅうにゅう<br>ミートソース<br>チキンナゲット(2)<br>マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ソフトめん<br>ハヤシルウ<br>なたねあぶら<br>こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく、ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン | たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース<br>キャベツ | 689 | 30.0 | 北野小学校のリクエストランチです。 |
| 29／水 | ◇ | 卵 | ほっしょうじねぎとぶたにくのしおこうじどん　ぎゅうにゅう<br>(ごはん、ほっしょうじねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ)<br>かきたまじる<br>みかん | **こめ**<br>なたねあぶら<br>でんぷん | ぎゅうにゅう<br>**ぶたにく**<br>とりにく、かまぼこ、たまご | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、**ねぎ**<br>にんじん、たまねぎ、しいたけ、**はくさい**<br>みかん | 589 | 24.9 | 給食週間記念献立です。具とごはんを混ぜて、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。 |
| 30／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう<br>すいとん<br>いわしのうめに<br>おひたし | **こめ**<br>すいとん | ぎゅうにゅう<br>とりにく、あぶらあげ<br>いわし<br>かつおぶし | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ<br>うめ<br>**ほうれんそう**、はくさい | 592 | 24.2 | |
| 31／金 | ◇ | | むぎごはん　ぎゅうにゅう<br>さんこんごさいみそしる<br>はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ)<br>れんこんのうめおかかあえ<br>＊まっちゃプリン | **こめ**、むぎ<br>なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう<br>まっちゃプリン | ぎゅうにゅう<br>にぼし、**みそ**<br>ぶたにく、**みそ**<br>かつおぶし | **にんじん**、かぶ、**はくさい**、**なす**、ごぼう、だいこんば、ねぎ、みつば<br>れんこん、うめ | 624 | 22.6 | 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。三根五菜みそ汁のにんじんは、有機栽培されたものを使用しています。 |
| | | | | | | 平　均 | 623 | 25.0 | 給食回数 15 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◆ 行事食　◇ 特別献立　　新献立　**太字**は岡崎産の食品
＊ 業者配送　卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 1月24日～30日は　全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持ってくることのできない子供たちへ昼食を出したのが始まりだといわれています。戦争の影響で一時中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、１月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

**今月のおすすめレシピ**
大豆とひじきのカラフルいため
こちらから

### 昭和22年ごろの給食

海外からの支援物資を使い、給食が再開されました。

トマトシチュー・ミルク

### 昭和40年代ごろの給食

給食にめんが登場しはじめます。ミルク（脱脂粉乳）が牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

### 昭和25年ごろの給食

アメリカから寄付された小麦粉を使ったパンが登場しはじめました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

### 昭和50年代ごろの給食

米飯が給食に導入され、給食の内容が豊かになってきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

### 学校給食メニューコンクール入賞献立

「みんな食べたくなる！混ぜごはん（丼もの）」をテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。

１月の給食に登場する「法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校６年生の山本里圭さんが考えた料理で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、「法性寺ねぎ」が使われています。

# 令和7年　2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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3／月 | ◆ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 622 | 28.1 | 節分の行事食です。 |
| | | | みぞれじる | でんぷん | とりにく、とうふ | にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば | | | |
| | | | いわしのかばやき | なたねあぶら、でんぷん、さとう | いわし | | | | |
| | | | ほうれんそうのごまあえ | さとう、ごま | | **もやし**、ほうれんそう | | | |
| | | | せつぶんまめ | | だいず | | | | |
| 4／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 645 | 23.7 | |
| | | | ぶたじる | | ぶたにく、とうふ、**みそ** | にんじん、だいこん、ねぎ | | | |
| | | | わふうコロッケ | なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ | | れんこん | | | |
| | | | ひじきのにつけ | なたねあぶら、さとう | ひじき、あぶらあげ、**だいず** | にんじん | | | |
| | | | のりたまふりかけ | ごま | のり、たまご | | | | |
| 5／水 | | | むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう | **こめ**、**むらさきむぎ** | ぎゅうにゅう | | 630 | 23.0 | 根菜カレーの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| | | | こんさいカレー | カレールウ | ぶたにく | しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん | | | |
| | | | オムレツ | | たまご | | | | |
| | | | コールスローサラダ(コールスロードレッシング) | ドレッシング | | **キャベツ**、きゅうり、とうもろこし | | | |
| 6／木 | | | こがたロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 632 | 26.3 | |
| | | | やきそば | なたねあぶら、やきそばめん | ぶたにく、ちくわ | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ | | | |
| | | | ポークウインナー | | ウインナー | | | | |
| | | | ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) | ごま、ドレッシング | | ごぼう、にんじん、とうもろこし | | | |
| 7／金 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 652 | 29.8 | |
| | | | たまごじる | でんぷん | とうふ、たまご、わかめ | にんじん、はくさい、ねぎ | | | |
| | | | さばのおかかに | さとう、でんぷん | さば、かつおぶし | | | | |
| | | | きりぼしだいこんのにつけ | さとう | あぶらあげ | きりぼしだいこん、にんじん | | | |
| 10／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 603 | 22.1 | |
| | | | とりだんごじる | | とりだんご、とうふ | にんじん、だいこん、えのきたけ、**ねぎ** | | | |
| | | | わかさぎのあまずだれ(3～4) | なたねあぶら、でんぷん、さとう | わかさぎ | しょうが | | | |
| | | | ＊ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | | | | | |
| 12／水 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 727 | 28.3 | 生平小学校のリクエストランチです。 |
| | | | すきやき | こんにゃく、さとう | ぎゅうにく、かまぼこ、とうふ | たまねぎ、はくさい、**ねぎ** | | | |
| | | | ハムとチーズのはさみあげ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ハム、チーズ | | | | |
| | | | キャベツのゆかりあえ | | | キャベツ、しそ | | | |
| | | | ＊プリン | プリン | | | | | |
| 13／木 | | | とんこつラーメン　ぎゅうにゅう | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | | 620 | 25.5 | |
| | | | (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) | | ぶたにく、かまぼこ | にんじん、きくらげ、キャベツ、**もやし**、ねぎ | | | |
| | | | やきぎょうざ(2) | ぎょうざのかわ | ぶたにく | キャベツ | | | |
| | | | あおないため | ごまあぶら | ベーコン | にんにく、にんじん、チンゲンサイ | | | |
| 14／金 | | 卵 | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 663 | 25.6 | |
| | | | こうやどうふのたまごとじ | さとう | とりにく、こうやどうふ、たまご | にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん | | | |
| | | | レバーとさつまいものごまがらめ | なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま | とりレバー | | | | |
| | | | きんかん(2) | | | きんかん | | | |
| 17／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 596 | 23.9 | |
| | | | ごもくに | じゃがいも、さとう | ぶたにく、こんぶ、**だいず**、はんぺん | にんじん、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| | | | あつやきたまご | | たまご | | | | |
| | | | コーンともやしのあえもの | ごま | | **もやし**、キャベツ、とうもろこし | | | |
| 18／火 | ■ | | とりめし　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 637 | 28.8 | 今月の旅する給食は九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめしにして食べましょう。 |
| | | | (ごはん、とりめしのぐ) | ごまあぶら、さとう | とりにく | にんじん、ごぼう、しいたけ | | | |
| | | | だごじる | さといも、すいとん | ぶたにく、あぶらあげ、みそ | だいこん、はくさい、しめじ、みつば | | | |
| | | | あじのなんばんづけ(2) | なたねあぶら、でんぷん、さとう | あじ | しょうが、ねぎ | | | |
| 19／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 611 | 25.6 | |
| | | | なまあげのちゅうかいため | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、なまあげ | 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 | | | |
| | | | コーンしゅうまい(2) | しゅうまいのかわ | たら | とうもろこし、たまねぎ | | | |
| | | | もやしとメンマのいためもの | ごま、ごまあぶら | ちりめんじゃこ | **もやし**、メンマ | | | |
| 20／木 | | 乳 | スライスパン(2)　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 663 | 28.2 | パンに照り焼きハンバーグとボイルキャベツをはさんで食べましょう。 |
| | | | はくさいのクリームシチュー | ホワイトルウ | とりにく、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、はくさい | | | |
| | | | てりやきハンバーグ | さとう、でんぷん | とりにく、ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | ボイルキャベツ | | | キャベツ | | | |
| 21／金 | ◎ | | かみかみどん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 607 | 24.5 | かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をご飯にのせて、かみかみ丼にして食べましょう。 |
| | | | (ごはん、かみかみどんのぐ) | さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく | ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ | | | |
| | | | じゃがいものふくめに | こんにゃく、じゃがいも、さとう | とりにく、はんぺん | にんじん、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| | | | こまつなのおひたし | | かつおぶし | こまつな、はくさい | | | |
| 25／火 | ★ | | ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 596 | 21.2 | 梅園小学校のリクエストランチです。具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。 |
| | | | (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) | ごまあぶら、でんぷん | ぶたにく | **もやし**、にら、はくさいキムチ | | | |
| | | | わかめスープ | | とうふ、わかめ | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい、**ねぎ** | | | |
| | | | ＊ガトーショコラ | ガトーショコラ | | | | | |
| 26／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 713 | 27.1 | |
| | | | さといものにつけ | こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん | ぶたにく、はんぺん | しょうが、にんじん、グリンピース | | | |
| | | | ミンチカツ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | ブロッコリーのおかかあえ | さとう | かつおぶし | ブロッコリー | | | |
| | | | コーヒーぎゅうにゅうのもと | コーヒーぎゅうにゅうのもと | | | | | |
| 27／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 676 | 24.6 | |
| | | | しろみそしる | じゃがいも | なまあげ、みそ、わかめ | だいこん、にんじん | | | |
| | | | ほっけフライ(ソース) | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ほっけ | | | | |
| | | | なのはなあえ | さとう | | **なのはな**、キャベツ、とうもろこし | | | |
| | | | ＊ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 28／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 651 | 21.1 | |
| | | | にくだんごのインドに | じゃがいも、さとう、ハヤシルウ | にくだんご | たまねぎ、にんじん、さやいんげん | | | |
| | | | おからサラダ(マヨネーズ) | マヨネーズ | ベーコン、おから | えだまめ、とうもろこし | | | |
| | | | いよかん | | | いよかん | | | |
| | | | | | | 平　均 | 641 | 25.4 | 給食回数 18 回 |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◆ 行事食　　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## 地場産物の活用

学校給食には岡崎市や愛知県でとれた食材（地場産物）を積極的に取り入れています。地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を活用することには多くのメリットがあります。

今月のおすすめレシピ
根菜カレー
こちらから

生産者をより近くに感じることで、食材に対して、親しみをもつことができます。

近くでとれた食材を使う方が輸送時間が短くなり、燃料費が削減できます。そのことは、環境保護にもつながります。

地元の食材を使うことにより、食文化や流通にかかわることを理解しやすくなります。

身近な場所でとれた新鮮でおいしい食材を使うことができます。

岡崎市の給食で使用されている主な地場産物

米　なす　ねぎ　大豆　ほうれん草　ぶどう

# 令和7年　3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 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 黄 おもにエネルギーになる食品 | 赤 おもに体をつくる食品 | 緑 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3／月 | ◆ | | なのはなちらしずし　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 646 | | ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。 |
| | | | (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) | さとう | さけ | かんぴょう、にんじん、**なのはな** | | | |
| | | 卵 | あさりいりかきたまじる | でんぷん | あさり、とうふ、たまご | にんじん、えのきたけ、**ほうれんそう** | | 23.8 | |
| | | | ハンバーグのごまじょうゆかけ | さとう、でんぷん、ごま | とりにく、ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | ＊いがまんじゅう | いがまんじゅう | | | | | |
| 4／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 712 | | |
| | | | まめじゃが | じゃがいも、さとう | ぶたにく、**だいず** | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| | | | キャベツいりミンチカツ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにく、ぶたにく | キャベツ | | 26.1 | |
| | | | おひたし | | かつおぶし | **ほうれんそう**、はくさい | | | |
| 5／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 582 | | |
| | | | こうやどうふのうまに | さとう、でんぷん | とりにく、こうやどうふ、ちくわ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん | | | |
| | | | あつやきたまご | | たまご | | | 26.2 | |
| | | | たくあんあえ | ごま | | **キャベツ**、たくあんづけ | | | |
| 6／木 | ■ | | しっぽくうどん　ぎゅうにゅう | **しらたまうどん** | ぎゅうにゅう | | 628 | | 今月の旅する給食は四国地方です。 |
| | | | (しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ) | さといも、でんぷん | とりにく、あぶらあげ、かまぼこ | にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ | | | |
| | | | かつおフライ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | かつお | | | 28.6 | |
| | | | きよみオレンジ | | | きよみオレンジ | | | |
| 7／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 654 | | |
| | | | ホイコーロー | なたねあぶら、さとう、でんぷん | ぶたにく、**みそ** | しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン | | | |
| | | | ショーロンポー(2) | ショーロンポーのかわ | ぶたにく | キャベツ、たまねぎ | | 24.6 | |
| | | | きゅうりのごまじょうゆあえ | ごま、ごまあぶら | | きゅうり | | | |
| 10／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 687 | | マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| | | | マーボーどうふ | さとう、でんぷん、ごまあぶら | ぶたにく、**みそ**、とうふ | にんじん、たまねぎ、たけのこ、**ねぎ** | | | |
| | | | はるまき | なたねあぶら、はるまきのかわ | ぶたにく | にんじん、もやし、キャベツ | | 24.9 | |
| | | | もやしときゅうりのあまずあえ | さとう、ごまあぶら | | **もやし**、きゅうり | | | |
| 11／火 | ◎ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 687 | | 「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。 |
| | | | だいこんのそぼろに | こんにゃく、さとう、でんぷん | ぶたにく、なまあげ | にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん | | | |
| | | | さばのみぞれに | さとう、でんぷん | さば | だいこん | | 31.7 | |
| | | | きりぼしだいこんのハリハリづけ | ごまあぶら、さとう | ベーコン | きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん | | | |
| 12／水 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 602 | | |
| | | | はるやさいのぶたじる | じゃがいも | ぶたにく、とうふ、**みそ** | にんじん、たまねぎ、**キャベツ**、ねぎ | | | |
| | | | いかカツレツ | なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | いか | | | | |
| | | | チンゲンサイとツナのいために | | まぐろ | チンゲンサイ | | 24.8 | |
| | | | かつおふりかけ | ごま | かつお、のり | | | | |
| 13／木 | ★ | | サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 733 | | 上地小学校のリクエストランチです。パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 |
| | | 乳 | クリームシチュー | じゃがいも、ホワイトルウ | とりにく、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、パセリ | | | |
| | | | スラッピージョー | さとう、パンこ | ぎゅうにく、ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | | | ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) | ドレッシング | | ごぼう、えだまめ | | 27.5 | |
| | | | ＊ココアムース | ココアムース | | | | | |
| 14／金 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 649 | | |
| | | | つくねとやさいのさっぱりに | | とりだんご | にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ | | | |
| | | | レバーとじゃがいものアーモンドあえ | なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、アーモンド | とりレバー | | | 25.0 | |
| | | | みつばともやしのツナあえ | さとう | まぐろ | みつば、**もやし** | | | |
| 17／月 | ◆ | | せきはん　ぎゅうにゅう | **こめ**、もちごめ | あずき、ぎゅうにゅう | | 635 | | 卒業のお祝い献立です。 |
| | | | あおさいりすましじる | | とうふ、かまぼこ、あおさ | たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう | | | |
| | | | とりにくのたつたあげ | なたねあぶら、でんぷん | とりにく | | | | |
| | | | キャベツとわかめのからしじょうゆ | さとう、ごまあぶら、ごま | わかめ、ちりめんじゃこ | にんじん、キャベツ | | 27.7 | |
| | | | ＊いちごスティックケーキ | いちごスティックケーキ | | | | | |
| 18／火 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 681 | | |
| | | | ビーフシチュー | じゃがいも、さとう、ハヤシルウ | ぎゅうにく | たまねぎ、にんじん、グリンピース | | | |
| | | | ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング) | ドレッシング | ベーコン | ブロッコリー、キャベツ | | 21.8 | |
| | | | ＊ファイバーヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 21／金 | | | たまごそぼろどん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 589 | | |
| | | | (ごはん、たまごそぼろどんのぐ) | さとう、なたねあぶら | とりにく、たまご | さやいんげん | | | |
| | | | なまあげとキャベツのみそしる | | なまあげ、みそ | えのきたけ、キャベツ、**ねぎ** | | 24.9 | |
| | | | ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | ドレッシング | ひじき | とうもろこし、えだまめ | | | |
| | | | | | | 平　均 | 653 | 給食回数 13 回 | |
| | | | | | | | 26.0 | | |

★ リクエストランチ　◎ かみかみ献立　■ 旅する給食　◆ 行事食　新献立　**太字**は岡崎産の食品　＊ 業者配送
卵 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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。

## クイズ　1年間の学校給食を振り返ろう！

今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどのように給食の時間を過ごしましたか？今年度の給食を振り返りながら、給食のクイズに答えてみてください。

今月のおすすめレシピ　マーボー豆腐　こちらから

**Q1.** 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「○○○給食」を行いました。○に入るのはどれでしょう。

① 楽しむ　② 旅する　③ 味わう

**Q2.** 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。

① かつおぶし　② 青じそ　③ お茶の葉

**Q3.** 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食として出たものでしょう。

① 重陽の節句　② 端午の節句　③ 十五夜

**Q4.** 「ひなまつり」の行事食として出るのはどれでしょう。

① かしわもち　② 月見団子　③ いがまんじゅう

**答え**　Q1＝②　Q２＝③（岡崎市の宮崎地区で生産されたお茶の葉を使った「じゃこてん茶ふりかけ」が出ました。）
Q3＝①（重陽の節句は、菊の節句ともいわれています。）　Q4＝③（「いがまんじゅう」は三河地方でよく食べられるひな菓子です。）