

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 キャベツのあおなあえ	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 にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	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 たまご	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	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



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。

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あり、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、おいしい給食作りを努めていきます。

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

令和6年 5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	特別献立の日	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 だいたくぶたにくのみそに レバーいりしろごまつくね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいたく、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、いんげい、おひな、やまびこ、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	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 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	
8	水	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんこんのきんぴら 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。
9	木		こがたロールパン やきそば ポークウインナー(2) *まっちゃんプリン	ごめ なたねあぶら、やきそばめん まっちゃんプリン	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	
10	金	◎	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	
13	月		ごはん じゃがいものにつけ きびなごのかりかりあげ(4~5) 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 なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース さやいんげん、 もやし 、うめ	602 21.5	
14	火	■	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたつぶりみそしる *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。
15	水		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	
16	木		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 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、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。
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 キャベツのおおじそあえ	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	わかめ、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	589 24.5	
20	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) ソフトめん	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	636 26.7	福岡中学校のリクエストランチです。
21	火	★	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	ごめ ソフトめん 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、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。
22	水	◎	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。
23	木		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 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。
24	金	◎	ごはん こうや豆腐のたまごとし コロケ 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、こうや豆腐、たまご ぶたにく、ぎゅうにゅう 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	
27	月		ごはん チゲンサイと豆腐のちゅうかに にくだんこのあまずあん(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、チゲンサイ たまねぎ もやし 、きゅうり、にんにく	594 26.1	
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 とりだんごやさしいふくめに あじフライ ひじきのにつけ スライスパン(2)	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	にんじん、しめじ、 キャベツ 、ねぎ にんじん	655 26.2	
30	木		ソーセージとやさしいスープに スラッピージョー キャベツソテー	ごめ パン じゃがいも さとう、パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 はくさい 、パセリ たまねぎ キャベツ	622 24.0	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
31	金		ごはん わかめスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさしい) *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	594 25.7	具をごはんのせて、ピピンバにして食べましょう。

★ 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	628 24.9	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。

今日のおすすめレシピ
スラッピージョー 

こちらから 