# 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

		774	470
- 1	小	类	校
	٠,٠	<b>T</b>	12

実施	<sup>計</sup> <b>献 立 名</b>				エネルギー (kcal)	お知らせ
日日		() 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	たんぱく質 (g)	40 /H 9 E
9	ごはん ぎゅうにゅ <sup>-</sup> さわにわん	う こめ	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	595	
火	チキンカツ(ソース) キャベツのカラフルあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま	とりにく	キャベツ、やさいふりかけ	25.4	
10	ごはん ぎゅうにゅう アルファベットスープ	ため じゃがいも、マカロニ	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	591	ひじきサラダの作り方
水	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)	こむぎこ、さとう、カレールウ ドレッシング	ぶたにく ひじき	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、えだまめ	21.2	は、下記の二次元コー ドから確認できます。
12	ごはん ぎゅうにゅう あおさいりすましじる	<b>こめ</b>	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	587	今月の旅する給食
金	みそカツ(みそだれ) けいちゃん	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう さとう、ごまあぶら		にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	24.2	は、東海地方です。
15	ごはん ぎゅうにゅっとうふのオイスターソースいため		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	657	
月	やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぶたにく ちりめんじゃこ	キャベツ <b>もやし</b> 、メンマ	26.8	
16	ごはん ぎゅうにゅうけんちんじる		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	605	
火	こもちししゃもフライ (2) (ソース) しおこんぶあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま	からふとししゃも	キャベツ、きゅうり	22.9	
17	さけのさくらちらし ぎゅうにゅう (ごはん、さけのさくらちらしのぐ)		ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ	えだまめ	585	具とごはんを混ぜて、
水	しろみそしるとうふハンバーグのごまじょうゆかけ	じゃがいも さとう、でんぷん、ごま	あぶらあげ、みそ、わかめ とうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば たまねぎ	24.8	さけの桜ちらしにして 食べましょう。
18		<b>こめ</b> 、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	607	* W W M M M M
	◆ とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく	キャベツ、しそ	22.2	入学・進級お祝い献 立です。
	*さくらゼリー ごはん ぎゅうにゅう	さくらゼリー 5 <b>こめ</b>	ぎゅうにゅう			- // <b>2.)</b> 3000 12 A D
19	はるやさいのふくめに いわしのうめに	じゃがいも、さとう	とりにく、なまあげ いわし	にんじん、たけのこ、ふき うめ	629	三位きんぴらは今月 のかみかみ献立で
金	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	26.2	す。
22	── むぎごはん ぎゅうにゅ・ - チキンカレー	<b>う こめ</b> 、むぎ じゃがいも、カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ	687	
月	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	マヨネーズ	ベーコンヨーグルト	ごぼう、えだまめ いちご	22.7	
23	そぼろどん ぎゅうにゅっ (ごはん、そぼろどんのぐ)	う <b>こめ</b> さとう	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん	578	具をごはんにのせて、
火	なまあげのぶたじる		ぶたにく、なまあげ、 <b>みそ</b>	にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、だいこんば	28.6	そぼろ丼にして食べま しょう。
24	ミルクロールパン ぎゅうにゅ <sup>2</sup>	が パン なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	649	六ツ美中学校のリクエ
水	★ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	なたねあぶら レモンゼリー	とりにく	£ £	23.9	ストランチです。
25	ごはん ぎゅうにゅ・ じゃがいもいりおやこに		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	701	
木	さばのみそに だいずとひじきのカラフルいため	さとう オリーブオイル	さば、みそ ひじき、ベーコン、 <b>だいず</b>	にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	34.3	
26	ごはん ぎゅうにゅったけのこのみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば	587	
金	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	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま さとう		こまつな	22.5	
30	ごはん ぎゅうにゅっ こうやどうふのそぼろに	<b>こめ</b> こんにゃく、さとう、でんぷん	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	619	
火	あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごまあぶら、さとう	たまご ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	28.0	
	リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行 業者配送 (材料の都合により、献立を変更)		立 <b>太字</b> は岡崎産の食品		620	<b>公</b> 合同粉
材料 岡嶋	Aは、すべてを記載しているものではありません 奇市の給食では、そば・落花生・キウイフル-	。アレルギー物質については、食 -ツ・くるみ・カシューナッツ・			25.3	給食回数 14 回
^-	- ゼルナッツ・マカダミアナッツを使用してい	ません。			20.0	

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

がっこうきゅうしょく 学校給食から学び、身につけたいこと



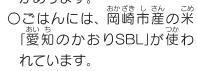


新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子供たちの健やかな成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

# 岡崎市の学校給食について



○ごはん、パン、めんの3種類 があります。





## おかず

○主菜…競や肉、が、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜笛揚げやさばのみそ

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。 筍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。



で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	献立名	おもにエネルギーになる食品	動 おもに体をつくる食品	<ul><li></li></ul>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1 / 水	ごはん ぎゅうにゅう だいずとぶたにくのみそに レバーいりしろごまつくね(2)	こんにゃく、さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず、みそ</b> とりにく、とりレバー	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ	620	八十八夜の献立です。じゃ こてん茶ふりかけには岡崎 市宮が地区で生産された
2	じゃこてんちゃふりかけ さんさいごはん ぎゅうにゅう (ごはん、さんさいごはんのぐ)	ごまあぶら、さとう <b>こめ</b> こんにゃく、さとう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、しいたけ、 <b>てんちゃ</b> にんじん、いたけ、わらび、みずな、やまうど、なめこ、たけのこ、えのきたけ	675	てん茶を使用しています。 端午の節句の行事食 です。具とごはんを混
木	すましじる かつおフライ かしわもち	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ かしわもち	とりにく、かまぽこ、とうふ かつお	にんじん、だいこん、ほうれんそう	27.9	ぜて、山菜ごはんにし て食べましょう。
7	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ	でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ	580	
火	あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ ソフトめん ぎゅうにゅう	なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら ソフトめる	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b>	21.0	
8/水 ★	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	ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ	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、グリンピース とうもろこし、パセリ	685	本宿小学校のリクエス トランチです。
9	むぎごはん ぎゅうにゅう さんこんごさいみそしる	じゃがいも	ぎゅうにゅう <b>みそ</b>	みかん にんじん、とうがん、ごぼう、 <b>もやし、キャベツ</b> 、ねぎ、みつば	709	岡崎市の「もっと家康 公"ど"まんなかプロジ
木	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	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう さとう、ごま、ごまあぶら みそまんじゅう	ぶたにく、 <b>みそ</b> ぶたにく	れんこん	25.8	ェクト」の一環としての 家康公メニューです。
10	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー	·	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ	632	
金	オムレツ アスパラソテー	なたねあぶら	たまご ベーコン	キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス	22.1	
13	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ コロッケ	さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう 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	685	
月	コロッケ	ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	キャベツ、 <b>もやし</b>	26.6	
14 火	やきそば ポークウインナー(2) *まっちゃプリン	なたねあぶら、やきそばめん まっちゃプリン	ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、 <b>キャベツ</b>	669	
15	ケチャップライス ぎゅうにゅう (ごはん、ケチャップライスのぐ)		ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ	576	具とごはんを混ぜて、 ケチャップライスにして
水	やさいスープ ハンバーグ	じゃがいも	ベーコン とりにく、ぶたにく	にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ	21.8	食べましょう。
16   ◎	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、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	618	切り干し大根の中華 煮は今月のかみかみ
17	きりぼしだいこんのちゅうかに わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	26.2	献立です。
	じゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ	こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース にんにく	000	
金				-	30.4	
金 20 _	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう	<b>こめ</b>	かつおぶし ぎゅうにゅう	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ	30.4 587	今月の旅する給食は 北海道です。目をご
- ме	さやいんげんのうめおかかあえ		かつおぶし	-		北海道です。具をご
20 月 21	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため	<b>こめ</b> さとう じゃがいも ハスカップゼリー	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ	587 - 22.6 - 596	北海道です。具をご はんにのせて豚丼に
20月	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん ぎゅうにゅう 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま パン	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし	587 22.6 596 25.7	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。
20 月 21 火	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん ぎゅうにゅう 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう スラッピージョー	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ	587 22.6 596 25.7 624	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。 パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ
20 月 21 火 22 水	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん を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 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 ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、さくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ	587 22.6 596 25.7	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。 パンにスラッピージョー
20月	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん を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 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 ごはん をりたんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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 てめ 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	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうにしなう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ	587 22.6 596 25.7 624 23.6	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。 パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ
20 月 21 火 22 水 23	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん ぎゅうにゅう 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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 ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま 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 こめ 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	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b> ぎゅうにゅう とうふ、わかめ	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、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 たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ にんじん	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655	パンにスラッピージョー をはさんで食べましょう。 見をごはんにのせて、
20 月 21 火 22 水 23 木	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん ぎゅうにゅう 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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 てめ 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	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ざゅうにく、ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく でゅうにんご あじ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2	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。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、
20 月 21 火 22 水 23 木	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん を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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー 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 ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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 こめ 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 こめ さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b> ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b>	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b>	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596	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。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べま
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん ぎゅうにゅう (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん ぎゅうにゅう 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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 ごはん ぎゅうにゅう カかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう 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)	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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 こめ 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 こま ごま。ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう べーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく きゅうにん。ぶたにく でかうにん。であじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト 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	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b>	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596	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。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん を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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん を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 ごはん ぎゅうにゅう レビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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 こめ 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 こま ごま。ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうにんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> にんじん、だいこん、ねぎ レモン	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644	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。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。  福岡中学校のリクエス
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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 ごはん ぎゅうにゅう カかめスープ ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう 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) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら  ごま パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとうれぶら こめ 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 こめ  さとう こま、ごまあぶら こめ  なたねあぶら、パンこ、こむぎこなたねあぶら、さとう こま、ごまあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきゅうにゅう ぶたにく、おおらあげ、とうふ、みそ いか くきゅうにゅう ぶたにく、おがらあげ、とうふ、みそ いか くきゅうにゅう ぶたにく、おがらあげ、とうふ、みそ いか くきゅうにゅう	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8	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。  バンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。  福岡中学校のリクエストランチです。
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん をあらかふうたまごまき コーンともやしのあえもの スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん あじフライ ひじきのにつけ ごはん ぎゅうにゅう かがみスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう 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) ごはん がゅうにゅう ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのおろしに	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとたれあぶら こめ 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 こま、ごまあぶら こめ なたねあぶら、バンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ こめ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b> ぎゅうにゅう とったく、たまご コーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> いきのうにゅう とうたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> いか くきのうにゅう くきのうにゅう くきのうだと、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b>	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8	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。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。  福岡中学校のリクエス
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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 ごはん ぎゅうにゅう レビンバ(にく) ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう 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) ごはん がらけっす いからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま 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 こめ 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 ごま、ごまあぶら こめ さとう ごま、ごまあぶら とう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう アンス こむぎこ、さとう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに 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 ぎゅうになう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト 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 ぎゅうにゅう ぶたにく、おから ぶたにく、かまご コーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく、おがらあげ、とうふ、みそ いか くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、カかめ ぎゅうにゅう がたにく、カがらのう がたにく、カがらのう がたにく、カかめ ぎゅうにゅう がたにく、カかめ ぎゅうにゅう がたにく、カかめ ぎゅうにゅう がたにく、カかめ ぎゅうにゅう がたにく、カかめ ぎゅうにゅう がたにく、カかめ ぎゅうにっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっしゃっ	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン たけのこ、にんじん、ねぎ	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8 593	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。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。  福岡中学校のリクエストランチです。  野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー 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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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 ごはん ぎゅうにゅう レビンバ(にな) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト にはん ぎゅうにゅう 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) ごはん ぎゅうにゅう カからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん ぎゅうにゅう 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 キャンディチスプ(2) ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま 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 こめ 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 ごま、ごまあぶら こめ さとう ごま、ごまあぶら とう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう アンス こむぎこ、さとう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう べーコン、ぎゅうにゅう きゅうにく、ぶたにく ぎゅうにんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにんご あじ ひじき、あぶらあげ、たいず ぎゅうにゅう とうたにく、たまご コーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきのうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうか、みそ いきのうにゅう ぶたにく、あぶらあば、とうか、なると いきのうにゅう がたにく、あがらあば、とうか、なると いきのうにゅう がたにく、あがらあば、とうか、なると いきのうにゅう がたにく、あがらあば、とうか、なると いきのうにゅう がたにく、おから ぎゅうにゅう がたにく ベーコン、おから ぎゅうにゅう からば チーズ ぎゅうにゅう とうふ	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし、キャベツ たまれぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし、メロン たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ほうれんそう	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8 593 22.4	北海道です。具をごはんにのせて下豚丼にして食べましょう。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンパにして食べましょう。  「ロー学校のリクエストランチです。  「野菜のえごまドレッシング和えには、太大田油脂油から冷付されたえごま油油
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん を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 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 ごはん を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 ごはん がたじる 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) ごはん カからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん おかたけじる 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) ごはん をゅうにゅう たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ キャベツのあおじそあえ ごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとたれるぶら こめ 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 こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ こめ こまあぶら、さとう こまあぶら、さとう こまあぶら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう べーコン、ざっうにゅう ぎゅうにんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにんご あじ ひじき、あぶらあげ、たいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきのうにゅう ぶたにく、でーコン、おから ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、おから きゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば チーズ ぎゅうにゅう とりた、とりレバー	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ほうれんそう	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8 593	北海道です。具をごはんにのせて下豚丼にして食べましょう。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンパにして食べましょう。  「ロー学校のリクエストランチです。  「野菜のえごまドレッシング和えには、太大田油脂油から冷付されたえごま油油
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火 29 水	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー ごはん を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 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 ごはん ぎゅうにゅう 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 こはん がたじる 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) ごはん わからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん おからけうダ(マヨネーズ) メロン ごはん おかたけじる 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 キャベツのあおじそあえ	こめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ごま 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 でめ 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 こめ さとう ごま、ごまあぶら こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ こめ こまあぶら、さとう こまあぶら、さとう	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう べーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいず ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト 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 ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきのうにゅう ぶたにく、あがらあげ、とうふ、みそ いか くきのうにゅう ぶたにく、ボカルめ ぎゅうにゅう ぶたにく、ボーコン、おから ぎゅうにゅう がたにく ベーコン、おから ぎゅうにゅう がとにく ベーコン、おから きゅうにゅう かとば チーズ きゅうにゅう とうふ。とりにく、とりレバー	さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ 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 しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん 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、 <b>もやし</b> 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし、キャベツ たまれぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし、メロン たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ほうれんそう	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8 593 22.4 588 24.6	北海道です。具をごはんにのせて下豚丼にして食べましょう。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンパにして食べましょう。  「ロー学校のリクエストランチです。  「野菜のえごまドレッシング和えには、太大田油脂油から冷付されたえごま油油
20 月 21 火 22 水 23 木 24 金 27 月 28 火 29 水 30 木 31 31 31 31 31 31 31 31 31 31 31 31 31	さやいんげんのうめおかかあえ ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる **ハスカップゼリー ごはん を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 スライスパン(2) ぎゅうにゅう キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー ごはん ぎゅうにゅう 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 ごはん ぎゅうにゅう レビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *ヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう 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) ごはん ぎゅうにゅう かからサラダ(マヨネーズ) メロン ごはん ぎゅうにゅう カかたけじる 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) ごはん ぎゅうにゅう たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ キャベツのあおじそあえ ごばん ぎゅうにゅう	こめ     さとう     じゃがいも     こか     さとう、でんぶん、ごまあぶら     ごま     パン     バター、じゃがいも、ホワイトルウ     さとうれあぶら     でをかいもなたねあぶら、パンこ、こむぎこなたねあぶら、さとう     ごま、ごまあぶら     さとう     ごま、ごまあぶら     こめ     なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとうドレッシング     こめ     じゃがいも、さとう、ハヤシルウマヨネーズ     こめ     ごまあぶら、さとう     こめ     こまあぶら、こんにゃくなたねあぶら、こんにゃくなたねあぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら、こんだゃくなたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま     でんぶん     さとう、ごまあぶら、ごま     旅する給食 ◇ 特別献立ます。)	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ぎゅうにゅう べーコン、ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、だいす ぎゅうにして、なまらなび、だいす ぎゅうにゅう とうにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきかうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ いか くきかかめ ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあば、とうふ、みそ いか くきかかめ ぎゅうにゅう がとこく、なから がしまでして、かから がとにく、あがらあば、とうふ、みそ いか くきかかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ボーコン、おから ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ きゅうにゅう かまばこ、たまご	さやいんげん、もやし、うめ 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 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 たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、いたけ ほうれんそう、もやし にんじん 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 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 たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし、キャベツ たけのこ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン 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 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 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	587 22.6 596 25.7 624 23.6 655 26.2 596 26.0 636 26.7 644 19.8 593 22.4 588 24.6 594	北海道です。具をごはんにのせて下豚丼にして食べましょう。  パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。  具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。  「関中学校のリクエストランチです。  「野菜のえごまドレッシング和えには、太大田油・油脂から冷付されたえごま油油

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。

# 





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」と同答しました。そこでおすすめなのが「草食・草起き・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、食べる時間をしつ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。

************************************							1
## 100mm	実施口	献 立 名				(kcal) たんぱく質	お知らせ
1		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
**** *** *** *** *** *** *** *** ***		あつやきたまご	こんにゃく、さとう、でんぷん	たまご			
		わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
************************************	/		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ		にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、 <b>もやし</b> 、にら		
おかしていることでは、	H				<b>キャベツ</b> 、きゅうり		二名きたパたけ今日
## 25.45.75			なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら				のかみかみ献立で
1986年の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の				ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ピーマン		
************************************	/						豚キムチ丼にして食
★   「日はん、かからかたこと」	不	*ファイバーヨーグルト	T th				
### Act (できた、 この) ****	7/	(ごはん、ふかがわめしのぐ)	こんにゃく、さとう	あさり		588	東地方です。具をごはん
10	金	さんぞくやき	なたねあぶら、でんぷん	とりにく		28.1	
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		650	
17	月	メロン				21.0	
Add Ac Sc かのいためもの	11	なすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、 <b>みそ</b>		604	
2	火	いんげんとちくわのいためもの	ごま、さとう	ちくわ	74 57 144 4	21.6	
10 日本としてのありかけ   20   20   20   20   20   20   20   2	12	ぶたにくとやさいのしょうがに		ぶたにく、なまあげ		587	
***	水	ひじきとじゃこのふりかけ		ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし	, , ,	25.4	
*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	13	(しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ)			にんじん、たまねぎ、しいたけ、 <b>ねぎ</b>	643	岩津小学校のリクエス
数字にに	木	▼ やさいかきあげ キャベツのゆかりあえ	なたねあぶら、こむぎこ			22.2	トランチです。
17	14				にんじん、たまねぎ、ねぎ	626	
17	金		ドレッシング	. 13 -	7 **3	28.0	
対している	17	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		592	
18	月	わふうコロッケ			れんこん		
1	18	ごはん ぎゅうにゅう				616	
19	火	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		
本	19	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		679	<b>愛知な食べる学校</b> 給
20	水	あおさいりくろむつフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ			25.3	
****	20	ごはん ぎゅうにゅう				611	
21		けんちんしのだのみそかけ		とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、 <b>みそ</b>	にんじん	23.2	
たいよのゲャトに   オリークオイル、じゃかいも   とりにく、たいか   とりにもり   とりにもり   とりにもり   とりにもい。とうが、とうか   とりにもい。たいか   とりにく、にんにく、にんじん、チンケンサーイ   とりにく、にんにく、にんじん、チンケンサーイ   とりにく、こんぶ、だいり、はんにん。とやいんげん   とは、かりおが   としにく、こんぶ、だいり、はんにん。とやいんげん   とは、かりおが   としにく、こんぶ、だいり、はんにん。とやいんげん   としにく、こんぶ、だいり、はんしん。とやいんげん   とりにく、こんぶ、だいり、はんしん。とやいんげん   としにん。ためんあり   としにく、こんぶ、だいり、はんしん。とやいんげん   とは、かりおが   としにく、こんぶ、だいり、はんしん。とやいんげん   としにん。ともいんがはり   とりにく、こんぶ、だいり、はんしん。とやいんげん   としにんが、かりなが   とりにく、こんぶ、だいり、ながにり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながになり、ながは下記の一なだになり、ながになり、ながは下記の一なだになり、ながは下記の一なだにないたいとり、ながには下記の一なだにく、こんにく、こんにく、こんにく、こんにく、こんにく、こんにく、こんにん、かばちゃ、ことがにないないないは下記の一なだにないないないには下記の一なだにないないないないには下記の一なだにないた。とりに下のよりには下記の一なだにくにんにく、こんにん、たいにん、がはちゃ、たいにんにん、たいにんにん、たいにんにん、たいにんにん、たいにんにん、たいにんにん、たいにんにん、たいにん、たい	H	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			
24		ロングウインナーソーセージ					
A	$\vdash$	むぎごはん ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> 、むぎ				
1		ハンバーグのおろしソースかけ	さとう		たまねぎ、だいこん		
たいっとじゃがいものごまがらめ   なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、をとう、ごま   とりレバーとじゃがいものごまがらめ   なたねあぶら、でんぶん、じょがいも、をとう、ごま   とりレバー   スかん   20.0   20.	_	ごはん ぎゅうにゅう	こめ				
26		レバーとじゃがいものごまがらめ					
この	Н	ごはん ぎゅうにゅう					豆腐のオイスターソー
27							スいためは下記の二 次元コードから確認で
★		1 - 1			にんにく、にんじん、チンゲンサイ		きます。
へ フルーツゼリーミックス       マスカットゼリー       もも       24.6         28 ごはん ぎゅうにゅう こもくに さばのおかかに たくあんあえ       ごもくに さばのおかかに たくあんあえ       ごま       ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、だいず、はんべん さば、かつおぶし       にんじん、さやいんげん きなのんがん さば、かつおぶし       25.6         ★ リクエストランチ ③ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ● 旅する給食 ◇ 特別献立 ● 旅する給食 ◇ 特別献立 ● 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 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)       新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ● 投入の本で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・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       全額	/				たまねぎ、にんじん、かぽちゃ、パセリ		小豆坂小学校のリク エストランチです。
28		フルーツゼリーミックス	マスカットゼリー		<b>&amp;&amp;</b>		. , ,
<ul> <li>並 たくあんあえ</li> <li>★ リクエストランチ ③ 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 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)</li> <li>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。</li> </ul>		ごもくに		とりにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん	にんじん、さやいんげん		
(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。	_	たくあんあえ				25.6	
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルキー物質については、食物アレルケンチェックリストで確認してください。	(	材料の都合により、献立を変更する場合があり。	ます。)			623	給食回数
ヘーゼルナッツ・マカタミアナッツを使用していません。	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・			24 5	
	_				- m+ 1.0 NH /		

-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。



# がつ はくいくげっかん 6月は食育月間です!



である。 つうには、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 はらたしゅうは 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。



# 令和6年 7月分給食献立表

#### 岡崎市西部学校給食センター

- 1	, I s	<b>¥</b>	440
- 1	小	-	校
- 1	٠, ٠,	<u> </u>	

実施	\$ IJ 4 + <b>+ ト                                 </b>				エネルギー (kcal)	
施日 日	献立名	働 おもにエネルギーになる食品	参 おもに体をつくる食品	❸ おもに体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	お知らせ
1	ぶたどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643	具をごはんにのせて、
	(ごはん・ぶたどんのぐ) とりだんごじる	667	とりだんご、とうふ	しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、 <b>とうがん</b> 、ねぎ		豚丼にして食べましょ
月	*フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト	1210 0101 1230 012111 0231111 132	27.1	う。
2	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		613	
<u></u>	とうがんいりみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、 <b>とうがん</b> 、ねぎ	013	
火	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 ドレッシング	とりにく	にんにく	30.1	
	えだまめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)   ごはん		ぎゅうにゅう	えだまめ、キャベツ、とうもろこし		
3	まめじゃが	こんにゃく、じゃがいも、さとう		しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	662	
Ĺ	さばのみそに	さとう	さば、みそ		00.7	
k	きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり	28.7	
4	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		618	パンにスラッピージョー
<b>'</b>	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、スキムミルク、ぎゅうにゅう		010	をはさんで食べましょ
k	スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ	24.1	う。
	コールスローサラダ(コールスロードレッシング) あなごどん ぎゅうにゅう	ドレッシング	ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
5	(ごはん・あなごどんのぐ)	さとう、ごま	あなご、たまご	ごぼう、みつば	605	七夕の行事食です。
	たなばたすましじる	23,7,35.	さかなそうめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、えのきたけ、オクラ		具をごはんにのせて、
È .	ほしがたてりやきハンバーグ	さとう、でんぷん	とりにく	たまねぎ	23.8	あなご丼にして食べましょう。
	ミニももゼリー	ももゼリー			20.0	しよう。
3	<i>ごはん</i> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625	茎わかめの中華いた
/   @	マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ		めは今月のかみかみ
] [	/ しゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	<b>ごまあぶら、ごま</b>	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	27.2	献立です。
	チキンピラフ ぎゅうにゅう	*	ぎゅうにゅう	1270 070		今月の旅する給食は
	(ごはん・チキンピラフのぐ)	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	619	フランスです。具とご
/ ■	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、 <b>なす</b> 、ズッキーニ、トマト、きピーマン		はんを混ぜて、チキン
۱,	オムレツ		たまご		24.9	ピラフにして食べま
+	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				しょう。
)	しおラーメン ぎゅうにゅう (ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ)	■ちゅっかめん ■ごまあぶら	ぎゅうにゅう   ぶたにく、かまぼこ	にんじん、キャベツ、メンマ、 <b>もやし、ねぎ</b>	645	
	やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ		
	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	25.0	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		596	
!	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	590	
-	ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため	ごまあぶら、さとう、ごま、でんぷん	ぶたにく	にんにく、たけのこ、ピーマン	23.9	
+	れいとうみかん   おぎごはん   ぎゅうにゅう	7 th + 1 to 10	**	みかん		
2	むぎごはん   ぎゅうにゅう   なつやさいカレー	カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト	608	六ツ美南部小学校の
1	グリーンポテト	じゃがいも	2912	パセリ	40.0	リクエストランチです。
È	フルーツゼリーミックス	レモンゼリー		もも	19.8	
3	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637	
7	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	007	
١.	いわしのしょうがに	~ <del>1</del>	いわし	しょうが	28.8	
	キャベツのカラフルあえ   ごはん   ぎゅうにゅう	ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ、やさいふりかけ		
7	なすのぶたじる	じゃがいも	さゅうにゅう   ぶたにく、あぶらあげ、 <b>みそ</b>	 にんじん、 <b>なす、ねぎ</b>	615	
	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	05.0	
۲	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		25.3	
3	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644	
7	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	044	
-	おからサラダ (マヨネーズ) メロン	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	19.8	
k			・ 立 <b>太字</b> は岡崎産の食品 * 第		26-	
	料の都合により、献立を変更する場合があり		******		625	給食回数
	は、すべてを記載しているものではありません。					
	市の給食では、そば・落花生・キウイフルー		ピスタチオ・ブラジルナッツ・	ペカンナッツ・	25.3	13 回
<b>^</b> -	・ゼルナッツ・マカダミアナッツを使用している	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。





与月の おすすめレシビ あなご丼



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洋曽していますか? 活躍しているスポーツ選挙は、凸々のトレーニングだけでなく、篒事も关切にしている人が多くいます。篒事 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

…エネルギーになる

炭水化物

ごはん・パン・めん類など



主食

…筋肉をつくる・エネルギーになる たんぱく質、脂質、無機質







…体の調子を整える

…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



果物

·骨や筋肉をつくる 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど

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準とし、トレーニングにあわせて食事の <sup>1</sup> 量や栄養素の量を調整します。朝・昼・夕の3回の後事で定りない。 | 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、黛草ガ低下の防止

・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>





スポーツに 必要な栄養

# 令和6年 8·9月分給食献立表

### 岡崎市西部学校給食センター

- 1			
- 1	小	<b>¥</b>	校
- 1	/11		M
- 1	٠, ٠,	3	12

ħ	包	特別献立の日	献立名	<ul><li>おもにエネルギーになる食品</li></ul>	<ul><li>おもに体をつくる食品</li></ul>	<ul><li></li></ul>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お 知 ら せ
<b>8</b> 月	30 全	:	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ゆうきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	<b>こめ</b> 、むぎ カレールウ <b>じゃがいも</b> 、マヨネーズ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト とうもろこし、パセリ	690 20.1	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。
	2 月	-	ごはん ぎゅうにゅう 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) もやしのちゅうかあえ	さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら	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、チンゲンサイ たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり	610 25.6	
	3 火		クファジューシー ぎゅうにゅう (ごはん、クファジューシーのぐ) アーサじる ゴーヤチャンプルー	さとうマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ とうふ、あおさ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、しいたけ にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 <b>もやし</b> ゴーヤ	587 22.1	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。
	4 / 水	:	*パインクレープ ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー コーンしゅうまい(2)	なたねあぶら、さとう、でんぷん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> たら	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ビーマン とうもろこし、たまねぎ	595 23.1	160 (14 14047)
	5/木	:	くきわかめのちゅうかいため ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ やさいたっぷりドライカレー	じゃがいも カレールウ	くきわかめ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ しよが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 <b>なす</b> 、ピーマン、トマト	616	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。
	6 金	0	きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーいりしろごまつくね(2) なし	さとう、ごまあぶら、マヨネーズ <b>こめ</b> さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりにく、とりレバー	きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン 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 なし	628	なしは今月のかみか み献立です。
	9	•	なし ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにゅう きくかまぼこいりすましじる さばのはっちょうみそに れんこんのあまからいため	<b>こめ</b> さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ さば、 <b>みそ</b> ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば れんこん	578 27.3	重陽の節句の行事食です。
	10		だれたいののながらいたの ぎゅうにゅうごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ やさいのえごまドレッシングあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、グリンピース にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	648	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。
	11	*	でものなったとはドレッシングのえ こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそば やきぎょうざ(2) れいとうみかん		ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ キャベツ みかん	647 26.3	大門小学校のリクエストランチです。
	12 木		ごはん ぎゅうにゅう つくねとやさいのさっぱりに けんちんしのだのみそかけ キャベツともやしのいためもの	<b>こめ</b> さとう、でんぷん ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりだんご とうふ、たら、あぶらあげ、 <b>みそ</b> 、ひじき ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい	653 25.6	
9	13 金	:	ごはん ぎゅうにゅうかきたまじる いわしのしょうがに さんしょくきんぴら		ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ しょうが	586 23.8	
I <sup>A</sup>	17 火	<b>.</b>	ごはん ぎゅうにゅう つきみじる さけのおろしに きゅうりのごまじょうゆあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ さけ	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん きゅうり	633 25.9	十五夜の行事食です。
	18		つきみだんご そぼろどん ぎゅうにゅう (ごはん、そぼろどんのぐ) なすととうがんのみそしる	<u>つきみだんご</u> <b>こめ</b> さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、 <b>みそ</b>	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、とうがん、 <b>なす</b> 、ねぎ	607	具をごはんにのせて そぼろ丼にして食べま しょう。
	19		あつやきたまご ごはん ぎゅうにゅう ごもくに おこのみつくね	<b>こめ</b> じゃがいも、さとう	とりにく	にんじん、さやいんげん キャベツ	629	
	本 20		チンゲンサイのにびたし しそふりかけ ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ		あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ、わかめ	チンゲンサイ しそ とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい	24.0 597	
	金 24	:	ヤンニョムチキン もやしのナムル カレーなんばんきしめん (きしめん、カレーなんばんのつゆ)	なたねあぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま きしめん カレールウ、でんぶん	とりにく ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ	<b>もやし</b> 、きゅうり、にんじん、にんにく にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ	22.6 627	
	火 25		きんぴらはんぺん きりぽしだいこんとベーコンのいために ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	さかなすりみ ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ	にんじん、ごぼう きりぼしだいこん、さやいんげん にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	27.9 668	
	水 26	:	ショーロンポー(2) ザーサイソテー わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに きんぴらつつみやき	ショーロンボーのかわ ごまあぶら、ごま <b>こめ</b> じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぶたにく わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく、とうふ	キャベツ、たまねぎ ザーサイ、 <b>もやし</b> 、キャベツ しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ごぼう	24.7 608	
	木 27 金	* '	キャベツのゆかりあえ ごはん ぎゅうにゅう みそしる ハムとチーズのはさみあげ	<b>こめ</b> じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、 <b>みそ</b> ハム、チーズ	キャベツ、しそ にんじん、だいこん、ねぎ	23.9 667 23.5	矢作北中学校のリク エストランチです。
	30	:	ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) サンドイッチバンズパン ぎゅうにゅう コーンスープ ハンバーグのトマトソースかけ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう	ひじき ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	とうもろこし、えだまめ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、トマト	23.5 640 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。
( 材	材料	クエ 4の者 は、す	キャベツソテー ストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 你合により、献立を変更する場合があります すべてを記載しているものではありません。 ◆舎では、そば、茶花生・キロイフリーツ。	。) アレルギー物質については、食物	<b>物アレルゲンチェックリストで確</b>	認してください。  平 均	626	給食回数 20 回
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。							24.6	<b>4</b> ∪ 円

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。

# 

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。



論さらば、 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。



#### 10月分給食献立表 令和6年

## 岡崎市西部学校給食センター

実施	特 외	E _ E			エネルギー	
施	oo				(kcal)	お知らせ
				V	たんぱく質	40 /II / C
且			おもに体をつくる食品	→ おもに体の調子を整える食品	(g)	
1,	あきのふきよせどん ぎゅうにゅう (ごはん、あきのふきよせどんのぐ)	<b>ごめ</b> ぎんなん、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	  にんじん、れんこん、しめじ	590	具をごはんにのせて、
14	さわにわん	270-2701	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	00.0	秋の吹き寄せ丼にし
火	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		23.9	て食べましょう。
2	ごはん ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	630	
	とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2)	ことり、でんぶん、こまあぶら   しゅうまいのかわ	ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうか、 にんしん、 たまねさ、 たけのこ、 さくらけ、 ねさ たまねぎ		
水	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	26.7	
3	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649	
	○ やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ	さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ	とりにく、なまあげ あおのり、ちくわ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん	043	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
木	ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	なたねめふり、 こんふりこ   ドレッシング	8809, 511		26.6	かみかみ附立.です。
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	
4	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	394	
金	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	さとう さとう、ごま	さば、みそ	<b>もやし</b> 、ほうれんそう	28.0	
$\vdash$	ぶたどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	TO ( IS ) ALIVE )	205	
7	(むぎごはん、ぶたどんのぐ)	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	605	具をごはんにのせて、 豚丼にして食べましょ
月	おすいもの		かまぽこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	24.4	が开にして良べましょう。
	*ファイバーヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう		-	
8	なすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、 <b>みそ</b>	にんじん、 <b>なす</b> 、えのきたけ、ねぎ	588	目の愛護デーにちな
火	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	んだ献立です。
	にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん	20.4	
15	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにもの	<b>こめ</b> こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう   ぶたにく、はんぺん	  にんじん、だいこん、さやいんげん	623	
<u>/</u>	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		たまねぎ	20.0	
火	さけのうめふうみふりかけ	ごま	さけ	うめ、しそ	22.2	
16	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもいりおやこに		ぎゅうにゅう	)-1101 bbb 2 bb1 1181	649	
	てりやきハンバーグ	じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ		
水	マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング		キャベツ	27.5	
17	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	
	★ (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2)	 なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ   キャベツ		秦梨小学校のリクエス
木	ありきょうさ(2)   もやしとメンマのいためもの	なにねめふら、きょうさのかわ   ごまあぶら	ちりめんじゃこ	<b>もやし</b> 、メンマ	24.1	トランチです。
18	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630	
	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	030	
金	いわしのうめに りんご		いわし	うめ   りんご	24.2	
0.1	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	9700	586	
21	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	300	今月の旅する給食は
月	■ さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに	あかこんにゃく、さとう	さわら、みそ かつおぶし		29.4	近畿地方です。
22	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		500	とり肉の竜田揚げの
22	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	590	作り方は下記の二次
火	とりにくのたつたあげ しおこんぶあえ	なたねあぶら、でんぷん ごま	とりにく こんぶ	   キャベツ、きゅうり	28.3	元コードから確認できます。
23	たまごツナサンド ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	11 17 2 2 4 7 9	662	具をスライスパンに
	(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ)		まぐろ、たまご	たまねぎ、パセリ、キャベツ		はさんで、卵ツナサンド
水	だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく、 <b>だいず</b>	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	にして食べましょう。
24	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに	<b>こめ</b> こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース	588	
木	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		23.1	
^\	こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな、 <b>もやし</b>	23.1	
25	ごはん   ぎゅうにゅう     きのこのカレーシチュー	<b>こめ</b> カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ	638	
	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	10.0	
金	みかん			みかん	19.9	
28	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため	<b>こめ</b> さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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	630	
	たまごのごもくあんかけ	さとう、でんぷん、こまあぶら   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	05.0	
月	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	25.9	
29	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650	連口小学校の225000
	★ ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに	さといも  なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> いか	にんじん、だいこん、ねぎ   レモン		連尺小学校のリクエス トランチです。
火	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	27.5	
30	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653	
	じゃがいものにつけ わふうにくだんご(2)	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ		
水	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	たまねさ   きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	23.2	
31	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654	
	さつまいものクリームシチュー   ロングウインナーソーセージ	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 ウインナー	にんじん、たまねぎ	"	
木	やさいソテー	 なたねあぶら	2127	にんじん、キャベツ	26.0	
*	リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す		- 岡崎産の食品 * 業者配送		005	
(7	材料の都合により、献立を変更する場合がありる	ます。)			622	給食回数
	料は、すべてを記載しているものではありません。 は大の公金では、そば、落ちた。されてユリ				25.3	19 回
	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・ トーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。					19 凹
	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。

# 

くり 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。





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野状の 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

#### 10月分給食献立表 令和6年

## 岡崎市西部学校給食センター

実施	特 외	E _ E			エネルギー	
施	oo				(kcal)	お知らせ
				V	たんぱく質	40 /II / C
且			おもに体をつくる食品	→ おもに体の調子を整える食品	(g)	
1,	あきのふきよせどん ぎゅうにゅう (ごはん、あきのふきよせどんのぐ)	<b>ごめ</b> ぎんなん、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、れんこん、しめじ	590	具をごはんにのせて、
14	さわにわん	270-2701	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	00.0	秋の吹き寄せ丼にし
火	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		23.9	て食べましょう。
2	ごはん ぎゅうにゅう	<b>こめ</b> さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	630	
	とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2)	ことり、でんぶん、こまあぶら   しゅうまいのかわ	ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうか、 にんしん、 たまねさ、 たけのこ、 さくらけ、 ねさ たまねぎ		
水	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	26.7	
3	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649	
	○ やさいとなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ	さとう、こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ	とりにく、なまあげ あおのり、ちくわ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん	043	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
木	ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	なたねめふり、 こんふりこ   ドレッシング	8809, 511		26.6	かみかみ附立.です。
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	
4	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	394	
金	さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	さとう さとう、ごま	さば、みそ	<b>もやし</b> 、ほうれんそう	28.0	
$\vdash$	ぶたどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	TO ( IS ) ALIVE )	205	
7	(むぎごはん、ぶたどんのぐ)	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	605	具をごはんにのせて、 豚丼にして食べましょ
月	おすいもの		かまぽこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	24.4	が开にして良べましょう。
	*ファイバーヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう		-	
8	なすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、 <b>みそ</b>	にんじん、 <b>なす</b> 、えのきたけ、ねぎ	588	目の愛護デーにちな
火	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	んだ献立です。
	にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん	20.4	
15	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにもの	<b>こめ</b> こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう   ぶたにく、はんぺん	  にんじん、だいこん、さやいんげん	623	
<u>/</u>	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		たまねぎ	20.0	
火	さけのうめふうみふりかけ	ごま	さけ	うめ、しそ	22.2	
16	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもいりおやこに		ぎゅうにゅう	)-1101 bbb 2 bb1 1181	649	
	てりやきハンバーグ	じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ		
水	マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング		キャベツ	27.5	
17	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	
	★ (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2)	 なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ   キャベツ		秦梨小学校のリクエス
木	ありきょうさ(2)   もやしとメンマのいためもの	なにねめふら、きょうさのかわ   ごまあぶら	ちりめんじゃこ	<b>もやし</b> 、メンマ	24.1	トランチです。
18	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630	
	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	030	
金	いわしのうめに りんご		いわし	うめ   りんご	24.2	
0.1	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	9700	586	
21	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	300	今月の旅する給食は
月	■ さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに	あかこんにゃく、さとう	さわら、みそ かつおぶし		29.4	近畿地方です。
22	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		500	とり肉の竜田揚げの
22	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	590	作り方は下記の二次
火	とりにくのたつたあげ しおこんぶあえ	なたねあぶら、でんぷん ごま	とりにく こんぶ	   キャベツ、きゅうり	28.3	元コードから確認できます。
23	たまごツナサンド ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	11 17 2 2 4 7 9	662	具をスライスパンに
	(スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ)		まぐろ、たまご	たまねぎ、パセリ、キャベツ		はさんで、卵ツナサンド
水	だいずのトマトに	なたねあぶら、じゃがいも	とりにく、 <b>だいず</b>	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	にして食べましょう。
24	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに	<b>こめ</b> こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、グリンピース	588	
木	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		23.1	
^\	こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな、 <b>もやし</b>	23.1	
25	ごはん   ぎゅうにゅう     きのこのカレーシチュー	<b>こめ</b> カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ	638	
	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	10.0	
金	みかん			みかん	19.9	
28	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため	<b>こめ</b> さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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	630	
	たまごのごもくあんかけ	さとう、でんぷん、こまあぶら   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	05.0	
月	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	25.9	
29	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650	<b>連日小冷松の225~~</b>
	★ ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに	さといも  なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> いか	にんじん、だいこん、ねぎ   レモン		連尺小学校のリクエス トランチです。
火	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	27.5	
30	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653	
	じゃがいものにつけ わふうにくだんご(2)	こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ、グリンピース たまねぎ		
水	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	たまねさ   きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	23.2	
31	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654	
	さつまいものクリームシチュー   ロングウインナーソーセージ	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 ウインナー	にんじん、たまねぎ	"	
木	やさいソテー	 なたねあぶら	2127	にんじん、キャベツ	26.0	
*	リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す		- 岡崎産の食品 * 業者配送		005	
(7	材料の都合により、献立を変更する場合がありる	ます。)			622	給食回数
	料は、すべてを記載しているものではありません。 は大の公金では、そば、落ちた。されてユリ				25.3	19 回
	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・ トーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。					19 凹
	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。

# 

くり 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。





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野状の 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

### 岡崎市西部学校給食センター

- 1	小	224	校
- 1	/11	<u>'Z'</u>	M
- 1	٠, ٦	<b>5</b>	

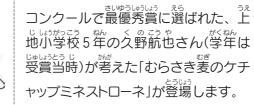
実施日	日	おもにエネルギーになる食品     おもにエネルギーになる	<ul><li>おもに体をつくる食品</li></ul>	録 おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
1	ごはん ぎゅうにゅう だいずととりにくのみそに	<b>こ</b> め こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず、みそ</b>	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん	594	
金	あつやきたまご こまつなのごまあえ しそふりかけ	さとう、ごま	たまご	こまつな、はくさい しそ	26.7	
5	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに	こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ	にんじん、だいこん	590	関東煮の作り方は 下記の二次元コード
火	あじフライ キャベツのあおじそあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ	<b>キャベツ</b> 、しそ	24.1	から確認できます。
6	かみかみどん ぎゅうにゅう ○ (ごはん、かみかみどんのぐ)	<b>こめ</b> さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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、
水		しらたまうどん	とりだんご、とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ みかん	23.9	かみかみ丼にして 食べましょう。
7/	(しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ) くりコロッケ	しらにまりとん でんぷん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり	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	
木	こんさいとひじきのピリからいため ごはん ぎゅうにゅう	なたねあぶら	ひじき、ベーコン ぎゅうにゅう	ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	25.5	
8	★ カレーシチュー ハンパーグ	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ たまねぎ	679	大樹寺小学校のリク エストランチです。
金	かんてんサラダ (やさいいっぱいドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	ドレッシング <b>こめ</b>	かんてんぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	24.1	- 1,717,7
11	■ だんごじる さばのしおやき	さといも、こめこだんご	とりにく、みそ さば	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	628	今月の旅する給食は 中国地方です。
月	ちくわのきんぴら ごはん ぎゅうにゅう	さとう <b>アめ</b>	ちくわ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん	25.2	中国地方です。
12	ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2)	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、こまつな たまねぎ	576	
火	もやしときゅうりのあえもの クロスロールパン ぎゅうにゅう	さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	<b>もやし</b> 、きゅうり	23.3	
13	むらさきむぎのケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみあげ	オリーブオイル、 <b>むらさきむぎ</b> なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく ハム、チーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	710	
水	だいこんサラダ (フレンチドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう	ドレッシング <b>こめ</b>	まぐろぎゅうにゅう	だいこん、きゅうり	28.6	
14	マーボーどうふ コーンしゅうまい(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ	628	
木	きりぼしだいこんのちゅうかに ごはん ぎゅうにゅう	さとう、ごまあぶら <b>こめ</b>	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	23.9	
15	こうやどうふのたまごとじ れんこんのはさみあげ	さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、こうやどうふ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん れんこん	618	
金	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、 <b>もやし</b>	27.5	
18	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ミンチカツ(ソース)	ごまあぶら	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 たまねぎ	610	
月	れんこんのうめおかかあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ 	がつおぶし ぎゅうにゅう	れんこん、うめ	23.2	
19	なめこのみそしる いわしのしょうがに	<b>こめ、むらさきむぎ</b> じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、 <b>みそ</b> いわし	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ しょうが	579	
火	たくあんあえ ごはん ぎゅうにゅう	ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ、たくあんづけ	22.3	
20	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	651	
水	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) みかん		まぐろ	ごぼう、えだまめ みかん	21.7	
21	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる あげどりのあまからだれ	こんにゃく、でんぷん	ぎゅうにゅう   ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、ねぎ	593	
木	やさいのしおこうじいため	でんぷん、なたねあぶら、さとう	とりにく	にんにく にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	22.7	
22	ミルクロールパン ぎゅうにゅう   パンプキンスープ   オムレツ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	624	
金	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	たまご	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	25.1	
<b>25</b>	ごはん ぎゅうにゅう なまあげとはくさいのみそしる レバーとさつまいものごまがらめ	<b>この</b> なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ 	えのきたけ、はくさい、ねぎ	621	
月	りんご わかめごはん ぎゅうにゅう		とりレバー     わかめ、ぎゅうにゅう	りんご	19.7	
26	わかめこはん さゅうにゅう のっぺい ごぼういりつくね(2)	さといも、こんにゃく、でんぷん	わかめ、きゅうにゅう とりにく、なまあげ とりにく	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ ごぼう、たまねぎ	602	
火	ニはついりつくね(2) キャベツともやしのなめたけあえ ごはん ぎゅうにゅう	Z.M.	ぎゅうにゅう	<b>キャベツ、もやし</b> 、えのきたけ	25.6	
27	たした さゅうにゅう わかめスープ ★ ビビンバ(にく)	<b>さ</b> とう	きゅうにゅう   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 1115th	623	美川中学校のリクエス トランチです。具をごは
水	★ ピピンハ(にく) ビビンバ(やさい) *いちごクレープ	さとう ごま、ごまあぶら いちごクレープ	かたし、だまに	にんにく、しいたけ ほうれんそう、 <b>もやし</b>	24.9	んにのせて、ビビンバ にして食べましょう。
28	*いらこグレーク ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに		ぎゅうにゅう 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	627	
木	なっとう ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング)		なっとう	しょうか、にんしん、たまねき、さやいんけん ブロッコリー	26.6	
29	プロッコリーのドレッシングのス(こうみドレッシング) ごはん ぎゅうにゅう キムチスープに		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ	プロッコッー だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら	592	
<b>金</b>	はるまき (くきわかめのちゅうかいため	なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ぶたにく、みて、めさり、とりぶ ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、もやし、キャベツ にんじん	20.9	
	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1			619	<b>从太</b> □Ψ
材	業者配送 (材料の都合により、献立を変更す 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			013	給食回数
	崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルー ーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用している。		ヒスタチオ・フラジルナッツ・	ベカンナッツ・	24.3	20 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。

# た もの しょくたく とど 食べ物が食卓に届くまで ~11月23日は勤労感謝の日~



いる後事は、生産者や運送業者など、多くの人の働きによって、後草まで届けられています。後事を支える人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」の後数をし、後べ物を大切にいただけるとよいですね。



こんげつ さくねんど がっこうきゅうしょく 今月は、昨年度の学校給食メニュー



# 令和6年 12月分給食献立表

## 岡崎市西部学校給食センター

- 1			
- 1	, I.	쓰	475
- 1	小	<u>'Z'</u>	校
- 1	.,	<b>5</b>	

						1
実施日	特 別				エネルギー (kcal)	
施	献 立 名				たんぱく質	お知らせ
且	Ĭ	▋ 餓 おもにエネルギーになる食品	湯 おもに体をつくる食品	縁 おもに体の調子を整える食品	(g)	
2	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	
2	★ しろみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	<b>だいこん</b> 、ねぎ	000	宮崎小学校のリクエス
月	へ いかフライ げんきサラダ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ   さとう、なたねあぶら	いか 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	22.3	トランチです。
			ぎゅうにゅう	とりもろこし、にんしん、キャペク、きゅうり		4 mz +t-) -t-) -k
3	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	601	冬野菜とひじきのサラ   ダの作り方は下記の
14	あつやきたまご		たまご		25.6	二次元コードから確認
	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、 <b>キャベツ</b> 、こまつな	25.6	できます。
4	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685	
17	★ コーンスープ ★ コニン クコルトン・トージ	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	000	竜南中学校のリクエス
水	<u> </u>	h ) = 1211	ソーセージ	2 3	26.2	トランチです。
	フルーツゼリーミックス ごはん ぎゅうにゅう	りんごゼリー	ぎゅうにゅう	<b>8 8 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b>		
5	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、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ	646	
<b> </b> /	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		
木	もやしのナムル	さとう、ごまあぶら、ごま		<b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく	23.3	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		GEO	
6	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、 <b>だいこん</b> 、ごぼう、れんこん	659	
金	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	
<u>яг</u>	りんご			りんご	41.0	
9	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	•	ぎゅうにゅう	<b>4.15.</b> 1 (2.5 (1.7 (1.7 (1.7 (1.7 (1.7 (1.7 (1.7 (1.7	597	具をごはんにのせて、
	(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 ベーコン	<b>もやし</b> 、にら、はくさいキムチ		豚キムチ丼にして食
月	ワンタンスープ   *ファイバーヨーグルト	ワンタンのかわ	ペーコン   ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	22.7	べましょう。
$\vdash$		7.th	ぎゅうにゅう			今月の旅する給食は
10	しぶに	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、 <b>はくさい</b>	607	今月の旅する給食は 北陸地方です。 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
4.	ソースカツ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、でんぷん			05.1	崎市で生産された特
火	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、 <b>もやし</b>	25.1	別私培木を使ってい  ます。
11	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		622	
	まめじゃが	じゃがいも、さとう	ぶたにく、 <b>だいず</b>	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	022	
水	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	23.5	
	さんしょくきんぴら	ごまあぶら、さとう、ごま   <b> </b>	ي دري بهر	にんじん、ごぼう、ピーマン		
12	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう 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、 <b>はくさい</b> 、さやいんげん	611	
<b> </b> /.	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		ねぎ、しょうが		
木	みかん		1777 C E	みかん	27.0	
1,0	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		C70	
13	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	672	
金	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	30.2	
16	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	630	切り干し大根のハリハ
1	○ おやこに いわしのうめに	さとう	とりにく、かまぼこ、たまご いわし	にんじん、たまねぎ、 <b>ねぎ</b> うめ		リ漬けは今月のかみ
月	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	うめ   きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	28.0	かみ献立です。
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	2 913 0724 2700 1 7 1 7 1 1 10 070		
17	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、 <b>ねぎ</b>	627	
火	しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	95.5	
<u> </u>	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	25.5	
18	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		607	
['%	<b>▲</b> こんさいいりぶたじる		ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ	007	冬至の行事食です。
水	レバーとかぼちゃのごまがらめ	<b>☆</b> 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	1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1
H	かぶのゆずかあえ ピラフ ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	かぶ、こまつな、にんじん、ゆず		
19	ピフノ   (ごはん・ピラフのぐ)	<b>この</b>   オリーブオイル	さゆうにゆう   ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ	644	具とごはんを混ぜて、
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、パセリ		ピラフにして食べま
$ _{\mathbf{k}} $	フライドチキン	なたねあぶら、でんぷん	とりにく	7. S. M. C.	26.3	しょう。
L.	*プチケーキ	プチケーキ			20.5	
*	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			A HUKS	627	給食回数
	料は、すべてを記載しているものではありません		物アレルゲンチェックリストで	確認してください。 平均		
	崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルー				25.0	14 回
	ーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用してい				25.0	

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。

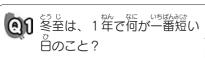


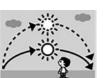


# 冬至クイズ~症しいのはどっち?~















◎ 冬室の台にお園宮に入れると風茶を ひかないといわれるものは?

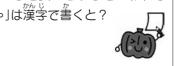




B ゆず

A 生乳

**(18)** 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?







# 





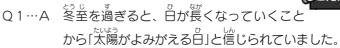
A「う」がつく食べ物 B 「ん」がつく食べ物

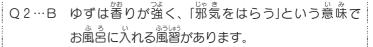
## **Q5** 赤い色が邪気をはらうとされ、 を至に食べられる食べ物は?





A 小豆 Bトマト





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。

# 1月分給食献立表

※今月はシミュレーションのため、除去食の提供はありません

# 岡崎市西部学校給食センター

## 小学校A

		ンミュレーションのため、除去食の提供は	ありません。				1
実施日	除去対応	献立名				エネルギー (kcal) たんぱく質	お知らせ
日日	献立		歯 おもにエネルギーになる食品	励 おもに体をつくる食品	縁 おもに体の調子を整える食品	たんは〈質 (g)	
10		ななくさごはん ぎゅうにゅう (ごはん、ななくさごはんのぐ)		ぎゅうにゅう	21\77 &\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	605	人日の節句の行事食 です。具とごはんを混
∕   ♦	·	(こはん、ななくさこはんのく)	ごまあぶら、ごま ごまあぶら	ちりめんじゃこ   とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、かぶ、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	24.4	ぜて、七草ごはんにし
金		めひかりのからあげ(3~4)   ソフトめん ぎゅうにゅう	でんぷん、なたねあぶら	めひかり ぎゅうにゅう		24.4	て食べましょう。
14 ★		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	689	北野小学校のリクエス
火 🔻		チキンナゲット(2)   マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	なたねあぶら こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	とりにく ベーコン	キャベツ	30.0	トランチです。
		ごはん   ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	++ </td <td><b>-</b></td> <td></td>	<b>-</b>	
15		キムチスープに   はるまき	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら にんじん、もやし、キャベツ	665	
水		ぜーサイソテー	ごまあぶら、ごま	2016	ザーサイ、 <b>キャベツ、もやし</b>	23.3	
		*りんごヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	716	ヨーグルト ぎゅうにゅう	りんご	1 20.0	
16		にしめ	<b>こめ</b>  こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう	624	
木		ハンバーグのみぞれソースかけ やさいのごまじょうゆあえ	さとう ごま、ごまあぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、だいこん		
		こんぶとまっちゃのふりかけ	_ こま、こま <i>の</i> ふり _ こめ	こんぶ	にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b> まっちゃ	24.6	
17		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ー/ ドノ - ねまわざ	630	
/		カレーシチュー   オムレツ	じゃがいも、カレールウ	ぶたにく たまご	にんじん、たまねぎ	917	
金		やさいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)	7 14	+t' 2) 2	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	21.7	
20		ごはん   ぎゅうにゅう   マーボーどうふ	<b>さと</b> う、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b>	661	
月		あげしゅうまい(2)	なたねあぶら、しゅうまいのかわ	ぶたにく	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	26.2	
04		きりぼしだいこんのちゅうかに   わかめごはん ぎゅうにゅう	さとう、ごまあぶら <b>こめ</b>	わかめ、ぎゅうにゅう	さりはしたいこん、にんしん、メンマ、さていんけん	676	
21		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	676	
火		さばのみそに   みかん	さとう	さば、みそ	みかん	31.0	
22		ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	b. b. b. W. ber 2 10 2 1 100 b	681	パンプキンスープ、キ
	. (Ŧ)	「パンプキンスープ 「とりにくのマーマレードやき	バター、じゃがいも、ホワイトルウ マーマレード	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	00.0	ャベツソテーは北中学 校のリクエストメニュー
水		キャベツソテー	なたねあぶら		キャベツ	29.0	です。
23		ビーンズチャップどん ぎゅうにゅう   (ごはん、ビーンズチャップどんのぐ)	<u>ි</u> ව	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、 <b>だいず</b>	たまねぎ、ピーマン	589	具をご飯にのせて、
木		やさいスープ	じゃがいも りんごゼリー	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	20.8	ビーンズチャップ丼に して食べましょう。
04		フルーツゼリーミックス   ごはん		ぎゅうにゅう	<i>5.5</i>	500	
24		すいとん	すいとん	とりにく、あぶらあげ いわし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ うめ	592	
金		いわしのうめに おひたし		かつおぶし	プル   <b>ほうれんそう</b> 、はくさい	24.2	
27		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ラーナドナー かいファーラムノン ( <b>45-1</b> 2)	616	大豆とひじきのカラフ
月		にみそ   あつやきたまご	こんにゃく、さといも、さとう	ぶたにく、 <b>みそ</b> 、はんぺん たまご	にんじん、だいこん、はくさい、 <b>ねぎ</b>	05.7	ルいための作り方は 下記の二次元コード
$\vdash$		だいずとひじきのカラフルいため	オリーブオイル	ひじき、ベーコン、 <b>だいず</b> ぎゅうにゅう	にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	25.7	から確認できます。
28 ⁄ ©		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに	こんにゃく、さとう、でんぷん	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	671	三色きんぴらは今月のかなかながまって
<b>火</b>		レバーとじゃがいものあまからに さんしょくきんぴら	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	とりレバー	にんじん、ごぼう、えだまめ	27.6	のかみかみ献立で   す。
20		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		639	
29		みやぎふういもにじる さばのなんぶやき	さといも、こんにゃく さとう、でんぷん、ごま	ぶたにく、とうふ、みそ さば	にんじん、ごぼう、しめじ、 <b>はくさい</b> 、ねぎ		今月の旅する給食は 東北地方です。
水	<u> </u>	ひきないり	さとう	あぶらあげ	にんじん、だいこん	28.5	水心がりくり。
30		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 (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)	<b>こめ</b> たたわあぶら	ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b>	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 <b>ねぎ</b>	583	給食週間記念献立で す。具とごはんを混ぜて、
/  木	) (P)	(こはん、ほうしょうしねさとふだにくのしおこうしとんのく) かきたまじる	でんぷん	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい	24.4	法性寺ねぎと豚肉の塩こ
T		りんご むぎごはん ぎゅうにゅう	<b>アめ</b> わぎ	ぎゅうにゅう	りんご	24.4	うじ丼にして食べましょう。 岡崎市の「もっと家康公
31		さんこんごさいみそしる		にぼし、 <b>みそ</b>	<b>にんじん</b> 、かぶ、 <b>はくさい</b> 、なす、ごぼう、だいこんば、ねぎ、みつば	632	"ど"まんなかプロジェクト]
金	>	とりにくのみそやき れんこんのうめおかかあえ	さとう	とりにく、 <b>みそ</b> かつおぶし	れんこん、うめ		の一環としての家康公メニ   ューです。三根五菜みそ汁
317	<u> </u>	れんこんのうめおかかめえ   *まっちゃプリン	まっちゃプリン	N- 74020	1111 (171)	24.7	のにんじんは、有機栽培されたものを使用しています。
		エストランチ・メニュー ◎ かみかみ献』 配送 卿 卵除去対応献立 乳 乳製品除去			·。)	637	給食回数
材料 岡崎	は、 市の	すべてを記載しているものではありません。 )給食では、そば・落花生・キウイフルー	アレルギー物質については、食 ツ・くるみ・カシューナッツ・	物アレルゲンチェックリストで研	確認してください。 平均	25.7	15 回
^-	ゼル	ナッツ・マカダミアナッツを使用している	<b>きせん</b> 。				

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 戸24日~30日は

# 全国学校給食週間



ができょうはく めいじょか はがい はがらできる いまましくがとう も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資が再開されま 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「空国学校給食週間」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。



#### ● 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。



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・ブリン



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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。



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・パナナ

# 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年生の山本里主さん 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。

# 1月分給食献立表

※今目はシミュレーションのため

## 岡崎市西部学校給食センター

小学校B

		/ ミュレーションのため、除去食の提供は	. <b>めりょせん</b> 。				<u>'</u>
実施 日	除去対応献立	献立名	● おもにエネルギーになる食品	<ul><li>おもに体をつくる食品</li></ul>	<ul><li>おもに体の調子を整える食品</li></ul>	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 (ごはん、ななくさごはんのぐ) けんちんじる さばのみそに	<b>こめ</b>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ	だにん、かぶ、せり、なずな、ごぎら、はべら、ほどがぎ、すずな、すずしろ にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	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 / *		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース オムレツ	ソフトめん ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリンピース	653	ミートソース、マンナンサ ラダは北野小学校の リクエストメニューで
火			こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング <b>こめ</b>	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ	29.3	す。
15 水		キムチスープに しゅうまい(2) ザーサイソテー	しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら たまねぎ ザーサイ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b>	611	
		*りんごヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう	りんご	624	
16 木		にしめ ハンバーグのみぞれソースかけ やさいのごまじょうゆあえ	こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう ごま、ごまあぶら	とりにく  とりにく、ぶたにく	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b>	24.6	
17		こんぶとまっちゃのふりかけ ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー	こめ <b>こめ</b> じゃがいも、カレールウ	こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく	まっちゃ にんじん、たまねぎ	666	
金		チキンナゲット (2) やさいサラダ (ノンオイルたまねぎドレッシング)	なたねあぶら	とりにく	にんじん、たまねき にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	22.4	
20		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ にくだんごのあまずあん(2)	<b>こめ</b> さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ	618	
月 21		きりぼしだいこんのちゅうかに わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ、ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	25.4 669	
火		だいこんのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ みかん	こんにゃく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	ぶたにく、なまあげ とりレバー	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん みかん	25.2	
/ 🛪	<b>%</b>	ミルクロールパン ぎゅうにゅう パンプキンスープ	バター、じゃがいも、ホワイトルウ		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	681	パンプキンスープ、キャベツソテーは北中学
水		とりにくのマーマレードやき キャベツソテー ビーンズチャップどん ぎゅうにゅう	マーマレード なたねあぶら こめ	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ	29.0	校のリクエストメニューです。
23 木		(ごはん、ビーンズチャップどんのぐ) やさいスープ	しゃがいも   りんごゼリー	ぶたにく、ベーコン、 <b>だいず</b> ウインナー	たまねぎ、ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ もも	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。
24		フルーツゼリーミックス ごはん ぎゅうにゅう すいとん		ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	592	
金		いわしのうめに おひたし ごはん ぎゅうにゅう	<i>z</i> th	いわし かつおぶし ぎゅうにゅう	うめ <b>ほうれんそう</b> 、はくさい	24.2	1 = 1 = 1 = 1 = 1
27 / 月		にみそ めひかりのからあげ(3~4) だいずとひじきのカラフルいため	こんにゃく、さといも、さとう なたねあぶら、でんぷん オリープオイル	ぶたにく、 <b>みそ</b> 、はんべん めひかり ひじき、ベーコン、 <b>だいず</b>	にんじん、だいこん、はくさい、 <b>ねぎ</b> にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	26.6	大豆とひじきのカラフル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。
28		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに		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	621	三色きんぴらは今月のかみかみ献立で
火		あつやきたまご さんしょくきんぴら ごはん ぎゅうにゅう	ごまあぶら、さとう、ごま <b>こめ</b>	たまご ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、えだまめ	27.4	す。
29 / 水		みやぎふういもにじる さばのなんぶやき	さといも、こんにゃく さとう、でんぷん、ごま	ぶたにく、とうふ、みそ さば	にんじん、ごぼう、しめじ、 <b>はくさい</b> 、ねぎ	639 28.5	今月の旅する給食は 東北地方です。
30		ひきないり 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 (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)	なたねあぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b>	にんじん、だいこん しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 <b>ねぎ</b>	583	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
木	<b>M</b> *	かきたまじる りんご むぎごはん ぎゅうにゅう	でんぷん <b>こめ</b> 、むぎ	とりにく、かまぽこ、たまご ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい りんご	24.4	うじ丼にして食べましょう。
31		さんこんごさいみそしる とりにくのみそやき	č と う	にぽし、 <b>みそ</b> とりにく、 <b>みそ</b>	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	632	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
金		れんこんのうめおかかあえ *まっちゃプリン ニストメニュー ◎ かみかみ献立 <b>■</b> 旅	まっちゃプリン する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別	かつおぶし    献立 新献立 <b>大字</b> は岡崎	れんこん、うめ   	24.7	のにんじんば、有機栽培されたものを使用しています。
* 業 材料は 岡崎市	者配 は、 う うの:	- ヘトハーユー ・	対応献立(材料の都合により、 アレルギー物質については、食 ツ・くるみ・カシューナッツ・	献立を変更する場合があります 物アレルゲンチェックリストで	た。) 確認してください。 平 均	630 25.7	給食回数 15 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。

# 1 月24日~30日は

# 全国学校給食週間



ができょうはく めいじょか はがい はがらできる いまましくがとう も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資が再開されま 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「空国学校給食週間」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。



0

#### ● 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。



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

米飯が給食に導入され、

給食の内容が豊かになって

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・ブリン



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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。

きました。 カレーライス・牛乳・塩もみ・パナナ

# 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年生の山本里主さん 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。



実施日	特別献立の日	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	録 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		ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる	<b>こめ</b> でんぷん	ぎゅうにゅう 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	580	
月	•	いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	さとう、ごま	いわし だいず	しょうが <b>もやし</b> 、ほうれんそう	25.4	節分の行事食です。
4		ごはん ぎゅうにゅう 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	<b>+</b>	しょうが、にんじん、グリンピース	697	
火		けんちんしのだのみそかけ   ブロッコリーのおかかあえ   コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう、でんぷん   さとう   コーヒーぎゅうにゅうのもと	とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、 <b>みそ</b> かつおぶし	にんじん   プロッコリー	27.2	
5		こんさいカレー	<b>こめ、むらさきむぎ</b> カレールウ	ぎゅうにゅう 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	630	根菜カレーの作り方は 下記の二次元コード
水		オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング) ごはん ぎゅうにゅう		たまご ぎゅうにゅう	<b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	23.0	から確認できます。
6		じゃがいものふくめに あじフライ	こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、はんぺん あじ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	693	
木		こまつなのにびたし のりたまふりかけ ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	ごま <b>こ</b> あ	あぶらあげ のり、たまご、けずりぶし ぎゅうにゅう	こまつな	26.4	       
7 / 金	*	(ごはん、ぶたキムチどんのぐ) わかめスープ	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく とうふ、わかめ	<b>もやし</b> 、にら、はくさいキムチ とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい、ねぎ	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。
$\vdash$		ガトーショコラ   ごはん	ガトーショコラ <b>こめ</b>	ぎゅうにゅう			ナドーして良べましょう。
10	<b>(FI</b> )	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	641	
月		さばのおかかに きりぼしだいこんのハリハリづけ	さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	さば、かつおぶし ベーコン	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	29.3	
12		とんこつラーメン ぎゅうにゅう (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2)	ちゅうかめん   なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぽこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ねぎ キャベツ	629	
水		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	24.2	
13	O	かみかみどん ぎゅうにゅう (ごはん、かみかみどんのぐ)	<b>こめ</b> さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ	612	かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具を
木	·····	とりだんごじる  *ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	とりだんご、とうふ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 <b>ねぎ</b>	23.5	ご飯にのせて、かみかみ 丼にして食べましょう。
14		ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	<b>こめ</b> じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、ねぎ	717	
金		ほっけフライ(ソース) ひじきのにつけ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう	ほっけ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	にんじん	27.9	
17		* プリン   ごはん ぎゅうにゅう	プリン <b>こめ</b>	ぎゅうにゅう		650	
月   //		ごもくに   わふうにくだんご(2)	じゃがいも、さとう	ぶたにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ	25.2	
$\vdash$		コーンともやしのあえもの スライスパン(2) ぎゅうにゅう	ごま パン	ぎゅうにゅう	<b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし		
18	Ð	はくさいのクリームシチュー ハムカツ(ソース)	ホワイトルウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい	699	パンにハムカツとボイ ルキャベツをはさんで
火		ボイルキャベツ			キャベツ	26.0	食べましょう。
19		ごはん ぎゅうにゅう しろみそしる	じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ	だいこん、にんじん	668	
水		とりにくのあまずだれ なのはなあえ	さとう、でんぷん さとう	とりにく	<b>なのはな</b> 、キャベツ、とうもろこし	27.0	
20		*ヨーグルト   ごはん               ぎゅうにゅう   にくだんごのインドに		ヨーグルト ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	651	
木		おからサラダ (マヨネーズ)	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ	ベーコン、おから	たまねき、にんしん、さやいんけん   えだまめ、とうもろこし   いよかん	21.1	
21	*	ごはん ぎゅうにゅう すきやき	<b>こめ</b> こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、かまぽこ、とうふ	たまねぎ、はくさい、 <b>ねぎ</b>	579	すき焼き、キャベツの ゆかり和えは、生平小
金	^	あつやきたまご   キャベツのゆかりあえ		たまご	キャベツ、しそ	27.2	学校のリクエストメニ ューです。
	$\rightarrow$		1827	ぎゅうにゅう		COO	
25		こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそげ			しょうが にんじん たまわぎ キャベツ	693	
25 火		こがたロールパン ぎゅうにゅう やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、ドレッシング	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、にんじん、とうもろこし	27.4	
		やきそば ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、ドレッシング	ぶたにく、ちくわ			今月の旅する給食は 九州地方です。具を
火	<b>=</b>	やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ	なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、ドレッシング <b>こめ</b>	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、とうもろこし	27.4	今月の旅する給食は 九州地方です。貝を ご飯と混ぜて、とりめ しにして食べましょう。
火 26		やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる	なたねあぶら、やきそばめんなたねあぶら、パンこ、こむぎこごま、ドレッシング こま、ドレッシング こめ こまあぶら、さとうさといも、すいとん	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、ごぼう、しいたけ	27.4	九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめ
火 26 水		やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ きんかん(2)	なたねあぶら、やきそばめんなたねあぶら、パンこ、こむぎこごま、ドレッシング こめ ごまあぶら、さとうさといも、すいとん こめ さとうなたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ はんべん ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、はくさい、しめじ、みつば	27.4 584 24.1	九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめ
火 26 水 27		やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ きんかん(2)	なたねあぶら、やきそばめんなたねあぶら、パンこ、こむぎこごま、ドレッシング こめ ごまあぶら、さとうさといも、すいとん こめ さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ はんべん ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、はくさい、しめじ、みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん きんかん	27.4 584 24.1 663	九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめ
火 26 水 27 木		やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ きんかん(2) ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2)	なたねあぶら、やきそばめんなたねあぶら、パンこ、こむぎこでま、ドレッシング こめ ごまあぶら、さとうさといも、すいとん こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま こめ さとう、でんぷん、ごまあぶらしゅうまいのかわ	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ はんべん ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、はくさい、しめじ、みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん きんかん 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 とうもろこし、たまねぎ	27.4 584 24.1 663 25.6	九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめ
火 26 水 27 木 28 金	<b>(P)</b>	やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ きんかん(2) ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため	なたねあぶら、やきそばめんなたねあぶら、パンこ、こむぎこでま、ドレッシング こめ ごまあぶら、さとうさといも、すいとん こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま ととう、でんぷん、ごまあぶらしゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ はんべん ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら ちりめんじゃこ	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、はくさい、しめじ、みつば  にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん きんかん 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 とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ	27.4 584 24.1 663 25.6 611 25.6	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。
火 26 水 27 木 28 金 *	明りなる。	やきそば ハムとチーズのはさみあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ レバーとさつまいものごまがらめ きんかん(2) ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2)	なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、ドレッシング こめ ごまあぶら、さとう さといも、すいとん  こめ さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら 立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 対応献立(材料の都合により、	ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ はんべん ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら ちりめんじゃこ 新献立 太字は岡崎産の 献立を変更する場合があります	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、はくさい、しめじ、みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん きんかん 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 とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ 食品 。)	27.4 584 24.1 663 25.6 611	九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめ

-毎月19日は「<mark>食育の日~おうちでごはんの日~」</mark>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。

#### じ ば さんぶつ 地場産物の活用

がっこうきゅうしょく おかざき し あいち けん じょくざい じょくさい じょうきょくてき と い 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。







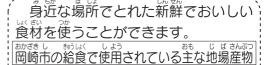
生産者をより近り くに感じること で、食材に対し て、親しみをもつ

近くでとれた食材を使う方が 地売の食材を使うこと 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。





: 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。











ねぎ 大豆 ほうれん草 ぶどう ,

#### 岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施 日 特別献立の日		<ul><li>おもにエネルギーになる食品</li></ul>	おもに体をつくる食品	<ul><li>おもに体の調子を整える食品</li></ul>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
3	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる	<b>こめ</b> でんぷん	ぎゅうにゅう   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	580	Mr. october
月 🔷	いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	さとう、ごま	いわし だいず	しょうが <b>もやし</b> 、ほうれんそう	25.4	節分の行事食です。
4	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに	<b>こめ</b> こんにゃく、さといも、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、グリンピース	696	
火	ハムとチーズのはさみあげ   ブロッコリーのおかかあえ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ハム、チーズかつおぶし	プロッコリー	25.7	_
5	コーヒーぎゅうにゅうのもと むらさきむぎごはん ぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅうのもと <b>こめ、むらさきむぎ</b>	ぎゅうにゅう		630	根菜カレーの作り方に
水	こんさいカレー   オムレツ	カレールウ	ぶたにく たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん	23.0	下記の二次元コートから確認できます。
6	コールスローサラダ (コールスロードレッシング) ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものふくめに		ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん	<b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、さやいんげん	669	
	わふうにくだんご(2) こまつなのにびたし		とりにく   とりにく   あぶらあげ	たまねぎ		
	のりたまふりかけ ぶたキムチどん ぎゅうにゅう	ごま <b>こめ</b>	のり、たまご、けずりぶし ぎゅうにゅう		24.6	塩周小学校のリクェー
7 / 金	(ごはん、ぶたキムチどんのぐ) わかめスープ	ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく とうふ、わかめ	<b>もやし</b> 、にら、はくさいキムチ とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい、ねぎ	596	梅園小学校のリクエントランチです。具をご 飯にのせて、豚キムラ
10	ガトーショコラ ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.2	丼にして食べましょう。
月 月	たまごじる さばのおかかに	でんぷん さとう、でんぷん	とうふ、たまご、わかめ さば、かつおぶし	にんじん、はくさい、ねぎ	29.3	
12	きりぼしだいこんのハリハリづけ とんこつラーメン ぎゅうにゅう	ごまあぶら、さとう ちゅうかめん	ベーコン ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	620	
水	(ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく、かまぼこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ねぎ キャベツ	25.5	
13	あおないため ごはん ぎゅうにゅう	<u> ごまあぶら</u> <b>こめ</b>	ベーコン ぎゅうにゅう しゎギノデーレニと	にんにく、にんじん、チンゲンサイ	679	
    本	とりだんごじる ほっけフライ(ソース) * ぶどうゼリー	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ぶどうゼリー	とりだんご、とうふ ほっけ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 <b>ねぎ</b>	24.5	
14	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる		ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、ねぎ	579	
金	あつやきたまご ひじきのにつけ	なたねあぶら、さとう	たまご ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	にんじん	25.2	
17	ごはん ぎゅうにゅう ごもくに	<b>こめ</b> じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	666	
月	レバーとさつまいものあまからに コーンともやしのあえもの	なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう ごま		<b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし	23.7	
/	スライスパン(2) ぎゅうにゅう はくさいのクリームシチュー てりやきハンバーグ	ホワイトルウ	ぎゅうにゅう   とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、はくさい	663	パンに照り焼きハン バーグとボイルキャインをはさんで食べる
火	ボイルキャベツ ごはん ぎゅうにゅう	さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ	28.2	しょう。
19	しろみそしる とりにくのあまずだれ	じゃがいも さとう、でんぷん	なまあげ、みそ、わかめ とりにく	だいこん、にんじん	668	
水	なのはなあえ *ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	<b>なのはな</b> 、キャベツ、とうもろこし	27.0	
20	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのインドに	<b>こめ</b> じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	651	
木	おからサラダ (マヨネーズ) いよかん	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	21.1	
21	ごはん ぎゅうにゅう すきやき	<b>こめ</b> こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、かまぼこ、とうふ	たまねぎ、はくさい、 <b>ねぎ</b>	645	すき焼き、キャベツの ゆかり和えは、生平小
金 ★	きんぴらはんぺん キャベツのゆかりあえ	-0 U X	さかなすりみ	にんじん、ごぼう キャベツ、しそ	27.7	学校のリクエストメニューです。
25	*プリン   こがたロールパン ぎゅうにゅう   やきそば	プリン バン なたねあぶら、やきそばめん	   ぎゅうにゅう   ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	632	
火	ヤっては   ポークウインナー   ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	なにねめから、やさてはめん     ごま、ドレッシング	ウインナー	ごぼう、にんじん、とうもろこし	26.3	
26	とりめし ぎゅうにゅう (ごはん、とりめしのぐ)		ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ	629	今月の旅する給食は 九州地方です。具
水	だごじる あじのなんばんづけ(2)	さといも、すいとん なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ あじ	だいこん、はくさい、しめじ、みつば しょうが、ねぎ	28.3	ご飯と混ぜて、とりぬしにして食べましょう。
27	かみかみどん ぎゅうにゅう (ごはん、かみかみどんのぐ)	<b>こめ</b> でんぷん、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、メンマ、エリンギ	594	かみかみ丼は今月のたみかみ献立です。具
木	こうやどうふのたまごとじ きんかん (2)	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 きんかん	27.0	ご飯にのせて、かみかみ 丼にして食べましょう。
28	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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	648	
金	あげしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	なたねあぶら、しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	おりめんじゃこ	たまねぎ <b>もやし</b> 、メンマ	27.5	
* 業者酉	Cストランチ・メニュー ◎ かみかみ献] 記送 ⑩ 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		638	給食回数
岡崎市の	すべてを記載しているものではありません。 給食では、そば・落花生・キウイフルー ナッツ・マカダミアナッツを使用していき	ツ・くるみ・カシューナッツ・			25.6	18 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。** 

### じ ば さんぶつ 地場産物の活用

がっこうきゅうしょく おかざき し あいち けん じょくざい じょくさい じょうきょくてき と い 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。





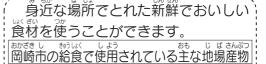
生産者をより近り くに感じること で、食材に対し て、親しみをもつ

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。





: 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。











ほうれん草 ぶどう . ねぎ

# 令和7年 3月分給食献立表

## 岡崎市西部学校給食センター

## 小学校A

実施日	特別献立の日 は は は は は は は は は は は は は	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
3		なのはなちらしずし ぎゅうにゅう (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) あさりいりかきたまじる	<b>こめ</b> さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さけ あさり、とうふ、たまご	かんぴょう、にんじん、 <b>なのはな</b> にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b>	658	ひなまつりの行事食 です。具とごはんを混
月	<b>V</b>	とりにくのたつたあげ いがまんじゅう	なたねあぶら、でんぷん いがまんじゅう	とりにく		28.8	ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。
4		(しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ)	<b>しらたまうどん</b> さといも、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ かつお、かつおぶし	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	598	今月の旅する給食は
火		そうだかつおのおかかに きよみオレンジ ごはん ぎゅうにゅう	Z th	ぎゅうにゅう	きよみオレンジ	29.6	四国地方です。.
5		ビーフシチュー 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)	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリンピース ブロッコリー、キャベツ	681	
水 6		*ファイバーヨーグルト ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ヨーグルト ぎゅうにゅう		21.8 609	
木		なまあげとキャベツのみそしる いかカツレツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか	えのきたけ、キャベツ、 <b>ねぎ</b>	22.6	
7		<u>ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)</u> たまごそぼろどん ぎゅうにゅう (ごはん、たまごそぼろどんのぐ)	ドレッシング <b>こめ</b> さとう、なたねあぶら	ひじき ぎゅうにゅう とりにく、たまご	とうもろこし、えだまめ さやいんげん	586	
金		つくねとやさいのさっぱりに みつばともやしのツナあえ	さとう	とりだんご まぐろ	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ みつば、 <b>もやし</b>	26.4	
10		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう 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	634	
月		レバーとじゃがいものあまからに キャベツとわかめのからしじょうゆ ごはん ぎゅうにゅう	なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら、ごま <b>こめ</b>	とりレバー わかめ、ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ	27.2	
11    火		マーボーどうふ しゅうまい(2)	さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ	633	マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コード
12		もやしのちゅうかあえ ごはん ぎゅうにゅう	さとう、ごまあぶら <b>こめ</b>	ぎゅうにゅう	<b>もやし</b> 、きゅうり	26.4	から確認できます。 「ゆうすげ村の小さな旅館」
-  水	0	だいこんのそぼろに さばのみぞれに きりぼしだいこんのハリハリづけ	こんにゃく、さとう、でんぷん さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	ぶたにく、なまあげ さば ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげんだいこん きりぼしだいこん、 <b>キャベツ</b> 、にんじん	31.7	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。
13		ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのぶたじる		ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 <b>ねぎ</b>	580	
木		ハンバーグのごまじょうゆかけ チンゲンサイとツナのいために	さとう、でんぷん、ごま	とりにく、ぶたにく まぐろ	たまねぎ チンゲンサイ	24.4	
14		ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが あつやきたまご	<b>こめ</b> じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	609	
金		おひたし しそふりかけ		かつおぶし	<b>ほうれんそう</b> 、はくさい しぞ	24.7	
17		せきはん ぎゅうにゅう あおさいりすましじる てりやきチキン	<b>こめ</b> 、もちごめ さとう	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまばこ、あおさ とりにく	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	661	卒業のお祝い献立で
月月	•	たくあんあえ いちごスティックケーキ	ごま いちごスティックケーキ	2012	キャベツ、たくあんづけ	26.3	す。
18		ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー	<b>こめ</b> なたねあぶら、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b>	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン	652	
火		はるまき きゅうりのごまじょうゆあえ サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、キャベツ きゅうり	24.0	
21	<b>★</b>	ザントイッチロールハン さゅうにゅう クリームシチュー スラッピージョー	バン じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	とりにく、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	733	上地小学校のリクエストランチです。パンにス
金	* * *********	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) * ココアムース			ごぼう、えだまめ	27.5	ラッピージョーをはさん で食べましょう。
M	卵除去	ストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅す 気対応献立 ② 乳製品除去対応献立 (材料	料の都合により、献立を変更する	る場合があります。)		640	給食回数
岡	崎市の	すべてを記載しているものではありません。 給食では、そば・落花生・キウイフルー ナッツ・マカダミアナッツを使用している	ツ・くるみ・カシューナッツ・			26.3	13 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。** 



まっうしょく し かん す こんねん と きゅうしょく 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。



- **Q1.** 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「○○○ **Q3.** 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食 <sup>ಕゅうしょく</sup> 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



- として出たものでしょう。 (1) 重陽の節句 ② 端午の節句





- **Q2.** 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食 が 材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。
  - かつおぶし
     着じそ
     お茶の葉







- **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







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。)

# 令和7年 3月分給食献立表

## 岡崎市西部学校給食センタ・

_				
		224	477	
/	ı	<u>'Z'</u>	校	Н
٠.,	•	3	T.A.	

日 当							
数のはなちらしずしのでの	実 特別献立 除去対応	献立名				(kcal)	お知らせ
	日日町立		黄 おもにエネルギーになる食品	患 おもに体をつくる食品	縁 おもに体の調子を整える食品		
◆ 動 表 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3		•		かんぴょう にんじん <b>なのはな</b>	646	ひなまつりの行事食
### 1							です。具とごはんを混
						00.0	ぜて、菜の花ちらしず
しっぱくうどん   つのぱくうどんの   つのまっとから   10   10   10   10   10   10   10   1	·····			2012/ 2012/	/c & 4d C	23.8	しにして食べましょう。
************************************				ぎゅうにゅう			
# うがかつおのおかかに きゅうにゅう こめ さったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい か	4				にんじん ブぼう だいこん しいたけ わぎ	598	今月の旅する給食に
************************************	/ <b>                                    </b>		221.8, (103.10		12/00/00, 214 ), /21/2/00, 01/2/00, 442		四国地方です。
2	人			1/1- Jac 11- Jacas C	きトカナレンジ	29.6	四国地方(9。
ピーフンチュー			7.M	ギルうにゅう	230400		
プロップと社会へののシャサカダ(シャナトリックの) 1 (シェング ローロン コークル) フロッコリー、キャベフ 21.8 まっては 1 (こはん、ままごをほうどんのく) 2 (こはん、ままごをほうどんのく) 2 (シェクルト) 2 (シェクルト	5				たまわぎ じんじん グリンピース	681	
# マファイバーコープルト たまごをはるどんの() 書うにゅう とも、なたもあぶら とりにく、たまご きゃいんがん 589 とり、なたもあぶら さらいのきっぱりに 1人は ぎゅうにゅう こめ まあげ、カマ えのきたけ、キャベク、 20 で 549 とりにとかりいものファーモンドあえ たいとは、ボース・アンド・カラ 1人はん かくた きゅうにゅう こくなとやきいのファーモンドあえ たいとは、あいというのは、はいというのは、はいというのは、はいというのは、はいというのき はいというのよう 1人はん かくしょうか 1人はん かくしょうか 1人はん かくしょうか 1人はん かくしょうか 1人はん たいさん たきもま、はらい きゃいんがん 582 とう。できるぶら、ごま たいこの 500 まらうにゅう 1人はん ちゃし、キャベク 267 にはん まっとうふ はっというのよう はっというのように 1人にん ちゃし、キャベク 267 にはん まゅうにゅう 1人はん ひゃし、キャベク 249 でからのみぞれに 250 でんがん こまあぶら からい ちりがんし ちゃし、きゃり でんがん こまあぶら 250 でんがん 1人はん たいとん たきもま、たがのこ 1人にん ちゃし、キャベク 249 でからのからしじょうか 250 でんがん 250 でんがんがん 250 でんがん 250 でんがんがん 250 でんがん 250 でんがん 250 でんがん 250 でんがん 250 でんがん 250 でんがん 250 でんがんがん 250 でんがん 250 でんがんがん 250 でんがん	<u> </u>			L			
	(		1 1 2 2 2 2		71919 (14 )	21.8	
にはん、大きご名はろどんの(**) さとう、なたねあぶら とりにく、たまご さいんけん 24.9 **  「		1 1	7 h				
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	6				+ 901 \ / 1#1	589	
□しまサラダ(わふうクリームドレッシング) ドレッシング ひじき とうもここ、えだまか 24.9 (1.5.4) (1	/		6C), 4/240000				
CUE が 1 ( 1 ( 1 / 2 )	<b>⋷</b> │		ド1/m3/2/ガ			24.9	
つくおとやきいのきっぱりに					C / もりこし、んだまめ		
1	,				1-1101 150, 71 2014111 1 210 14/h1 14/h	649	
またり、またいのツナあえ きゅうにゅう こめ さったのう まとう まぐら かったのう にんしん いかけ、たまれぎ、ほどい、多中いんげん たまれき、ほどい、きゃいんげん たまれき さんしん でしょうか さんぶん こうやどうふのうまに あつやきたまご たまご たんしん ボーマーツ 26.7 ことの さったの さんぶん こまあぶら、ごま わかめ、ちりかんしゃこ にんしん、キャベツ とわから ちゅうにゅう ことり、でんぶん こまあぶら がにく、みそ、とうぶ にんしん、キャベツ 25 からのある されらがら、はるまき なたれあぶら、はるまきのかわ ぶたにく、みそ、とうぶ にんしん。ちゃし、キャベツ 25 から開設 さらり、でんぶん ことり、でんぶん こまんがにない きゅうにゅう こんにん ぎゅうにゅう こんにん ぎゅうにゅう こんにん ぎゅうにゅう こんにん でく、ととり、でんぶん こまから さらいのがまいて さとり、でんぶん こまから さったいの 25 から開設 だいこんのがまいに さとり、でんぶん こまから、ととう マーニン きりぼしたいこん カハリハリづけ こまかぶら、とり マールン きりぼしたいこん、キャベツ、れんしん だまれぎ、きゃいんけん たんがら こんしん ぎゅうにゅう こんにん ぎゅうにゅう こんにん きゅうにゅう こんしん たまれぎ、キャベツ ねぎ からあいがカリンツ なたれあぶら、バンここむざこ いかかがシルリ ここにん ぎゅうにゅう こんしん きゅうにゅう こんしん たまれぎ、キャベツ ねぎ からあいり でんぶん こまから、シン からあいり ここにん ぎゅうにゅう こんれん ぎゅうにゅう こんれん ぎゅうにゅう こんれん ぎゅうにゅう こめ まっいいのうめに いわしのうめに からおぶし ほうれんそう はくさい からおぶし ほうれんそう こくさい からおぶし ほうれんそう こくさい からぶし ほうれんそう こくさい からぶし ほうれんそう こくさい カーカ まんり サース・ア・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	/	1 10 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	k k k k k k k k k k k k k k k k k k k		にんじん、たいこん、えのさだけ、しようか、はくさい、ねぎ		
カールともやしのリノカス   ぎゅうにゅう   こと   まつ   この   この   この   この   この   この   この   こ	<u> </u>				7 _13	25.0	
こうやどうふのうまに   まとう、でんぶん   としにく、こうやどうふ ちくわ   にんじん、しいかけ、たまねぎ、はくおいきやいんばん   502   まヤ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   26.7   マーボービうふ   さとう、ごまあぶら、こま   わかめ、ちりかんしゃこ   にんじん、キャベツ   24.9   から解記   でもし、きゃし、キャベツ   24.9   から解記   でもし、きゃし、キャベツ   24.9   から解記   でもし、きゃし、キャベツ   24.9   から解記   でもしがら、こまんがら、こまるぶら、ぶたはく、あそ、とうふ   にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ   でもしい   でものから   でんじん、でいこん、きゃし、キャベツ   24.9   から解記   でもしのみぞれに   さとう、でんぶん   ぶたにく、あまり   にんじん、だいこん、たまねぎ、きゃいんけん   さとう、でんぶん   さば   だいこん   たいこん   キャベツ、にんじん   さとう   でんぶん   さば   だいこん   キャベツ   こんじん   でもいしが   でもいしが   でもいもい   でもいもいはい   でもいもいもいもいはい   でもいもいはい   でもいもい   でもいもい   でもいもいもいはい   でもいもいもいもいはい   でもいもいも					みつは、 <b>もやし</b>		
カーマミルボン   カーマック	0				1.11.1	582	
# キャペツとわかめのからしじょうゆ さとう。ごまあぶら、ごま おかめ、ちりめんじゃこ にんじん、キャベツ 20.7 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で 3 で	/		さとう、でんぷん		にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんけん		
マーボーンと17mののかつもしょうか   ことり、でああから、こま   おから、こから、こかで、これんだ、これででした。   です。   でもできる   ことり、でんぶん、ごまあがら   ぶたにく   本をし、キャベツ   24.9   からはるまき   なたれあがら、はるまきのかわ   またし、なままが   なたし、たまれず、さやし、たまれが   でもでし、きゅうにゅう   でんしん、だいこん。たまれず、さやしんが、	1					26.7	
マーボーどうふ   さとう、でんぶん、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   なたねあぶら、はるまき   かたし、もやし、キャペツ   24.9   からゆうかあえ   さとう、でんぶん   さとう、でんぶん   さとう、ごまあぶら   さとう、ごまあぶら   さとう、ごまあぶら   さとう、ごまあぶら   さとう、でんぶん   さば   だいこん だいこん、たまねぎ、さやいんげん   687   だいこんのアギれに   さとう、でんぶん   さば   だいこん   だいこん   だいこん   たいこん   たいこん   だいこん   たいこん   たいこん   たいこん   たいこん   たいこん   たいこん   たいこん   たいこん   でいこん   でいまん   でいこん	-	·			にんじん、キャベツ		
マーボーとうか   さとう、でんぶん、こまあぶら   ぶたにく、かもと、ライ・マッ   24.9   はるまき   からし、きゅうり   24.9   から優勝   ではん   ぎゅうにゅう   ともし、きゅうり   24.9   ではん	1					687	マーボー豆腐の作り
株	'/			4		001	は下記の二次元コー
************************************	k			ぶたにく		2/0	から確認できます。
たいこんの子ぼろに   こんにゃく、きとう、でんぶん   ぶたにく、なまあげ   にんじん、だいこん、たまねぎ、きやいんげん   さばのみぞれに   さとう、でんぶん   さば   だいこん   たいこん   まりぼしたいこん、キャベツ、にんじん   さいこん   まりばしたいこんのハリハリづけ   ごまあぶら、さとう   ペーコン   まりばしたいこん、キャベツ、にんじん   たまねぎ、キャベツ、ねぎ   かりのがましじ   かっちありかけ   でかいも、ぶたにく、とうふ、みそ   にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ   かっちありかけ   でかいも、ぶたにく、とうふ、みそ   にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ   かっちありかけ   ではん   ぎゅうにゅう   でかいも、さとう   でかいも、ことう   でからいのり   しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん   たまねじいもし   うめ   でかいがし   でかいがし   でかいがし   でからいのり   しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん   たまねじいもし   でからいりか   ではん   できばん   でかいも、さとう   でからにゅう   できばん   できばん   できばん   できばん   できばん   できばん   できばん   でかいも、さとう   できばん   できばんもあぶら、でんぶん   できばん   できばら   できばん   できばん   できばん   できがら	`				<b>もやし</b> 、きゅうり	24.5	7 SPERGCES 7 8
たいたべんをあった   たいたべん (	2					687	「ゆうすげ村の小さな旅館
ではいのでれた   ではいたのこんのハリハリづけ   できるうにもう   でものではありにもう   でものではありにもう   でものではありません。   でものではありません。   でものではありません。   ではいたいこんのリハリリづけ   できるうにもう   でものではありません。   でものではありません。   ではいたいこんのリハリハリづけ   できるうにもう   でものしません。   でものにもう   でものにもう   でものにもう   でものにもう   でものにもう   でものにもっ   でまるがら、でんぶん   でものにもっ   でものには、がたにく   でものにもっ   でものにもっ   でものには、かっとのではありません。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。   平 均   からした	<i>-</i>			4		001	にちなんだ献立です。切
さりはという (	سل الله الله الله الله الله الله الله ال				AT T T	31.7	干し大根のハリハリ漬け 今月のかみかみ献立です
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、キャペツ、ねぎ (4) いかカツレツ なたねあぶら、バンこ、こむぎこ まぐろ チンゲンサイとソナのいために ごま かつね、のり こはん ぎゅうにゅう しゃがいも、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 いわしし うめ おさいりはましじる おりなし おりなし おりなし おりなし おりなし とりにくのたつたあげ なたねあぶら、でんぶん とりにく たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう でまる かったいの まず。 ぎゅうにゅう たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう ではん ぎゅうにゅう たまねぶら、でんぶん とりにく ホイコーロー なたねあぶら、さんさん ぶたにく、みそ しょか、にんば、たんがの、キャペツ、ピーマン から コーフンボーのか かった ぶたにく みそ しょか、にんば、たんじん、たけので、キャペツ、ピーマン なたねあぶら、さとう、でんぶん ぶたにく、みそ しょか、にんばん、たけので、キャペツ、ピーマン なっしつ ジョーロンボーの かり ジョーロンボーの かり ジョーロンボーの かり ジョーロンボーのかり ぶたにく みそ しょか、にんば、にんじん、たけので、キャペツ、ピーマン きゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆる こま、ごまるぶら きゅうりのごまじょうゆる カーフ・ボージ きゅうにゅう なたねがり ボース・アールバン ぎゅうにゅう たまねぎ こぼうとえだまめのサラダ (わふうり) ドレッシグ ココアムース クトラレング ココアムース クトラング ココアムース り 乳製品除た対方配対で 1 秋のかみの献立 1 休する給食 ◆ 行事食 1 新飲立 太字は同崎座の食品 * 業者配送 かけれい ボース・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。 平 均 対針は、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。 でき 対針は、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。 でき おん食	, ,			·	きりぼしだいこん、 <b>キャベツ</b> 、にんじん	01.1	フロッかのかの 臥立し
10						COO	
### ### ### #### ####################	3				にんじん、たまねぎ、キャベツ、 <b>ねぎ</b>	602	
### かつおよりかけ	<u>.    </u>		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ				
2	木				チンゲンサイ	24.8	
2			-				
************************************	A	<b>ごはん</b> ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		611	
おひたし   おひたし   おりたし   おりたし   おうれんそう、はくさい   20.9     世さはん   ぎゅうにゅう   こめ、もちごめ   あずき、ぎゅうにゅう   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   635   とりにくのたつたあげ   なたねあぶら、でんぶん   とりにく   セッベッ、たくあんづけ   27.2   27.2   27.2     27.2   27.2   27.2     27.2	4	まめじゃが	じゃがいも、さとう	ぶたにく、 <b>だいず</b>	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	044	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	<u> </u>	いわしのうめに		いわし	うめ	26.0	
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 と別にくのたつたあげ なたれあぶら、でんぶん とりにく キャベツ、たくあんづけ できゅうにゅう ではん ぎゅうにゅう こばん ぎゅうにゅう なたれあぶら、さとう、でんぶん ぶたにく、みそ しょが、にんにく、にんじん、だけのこ、キャベツ、ピーマン ちゅうりのごまじょうゆあえ ごま、ごまあぶら きゅうりのごまじょうゆあえ 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、こんじん、パセリ オンドイッチロールパン ぎゅうにゅう どっかいも、ホワイトルウ とりにく、ぎゅうにゅう たまねぎ こ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 ココアムース はっついっかり さとう、パンこ ぎゅうにく、ぶたにく たまねぎ こ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 ココアムース ボーストランチ ② 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 別 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。) 付料に、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。 平 均	IZ	おひたし		·	<b>ほうれんそう</b> 、はくさい	20.9	
### 17			<b>こめ</b> 、もちごめ			605	
とりにくのだったあけ なたねあぶら、でんぶん ごま キャベツ、たくあんづけ 27.2 す。	7				たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	635	卒業のお祝い献立
1	<b>∠</b>   <b>♦</b>	とりにくのたつたあげ	なたねあぶら、でんぷん	とりにく			
いちごスティックケーキ	月	たくあんあえ	ごま		キャベツ、たくあんづけ	27.2	<b>y</b> o
8		いちごスティックケーキ	いちごスティックケーキ				
************************************	10	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		GE 4	
ショーロンボー(2)   ショーロンボーのかわ   ぶたにく	9	ホイコーロー	なたねあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、 <b>みそ</b>	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン	054	
きゅうりのごまじょうゆあえ   ごま、ごまあぶら   きゅうり   24.6     サンドイッチロールパン   ぎゅうにゅう   バン   ぎゅうにゅう   ボン   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   トランチュー   こ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   ココアムース   ココアムース   第一の   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   新印除去対応献立   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。)   新印除去対応献立   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。)   本日の			ショーロンポーのかわ	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ	94.6	
# サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう だっかいも、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 たきとう、パンこ きゅうにく、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 ココアムース 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 郷 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。 平 均 おおいません。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。 平 均 おおいません。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。 平 均 おおいません。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。 平 均 おおいま ままま にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ ごぼう、えだまめ こぼう、えだまめ こばら で食べき かんしん で食いた ままま にんじん パセリ たまねぎ ごぼう、えだまめ こばら はんじん パイン で食べき ないまない ままま にんじん パセリ たまねぎ ごぼう えだまめ こぼう えだまめ まねず で食べき かん かん こまない にない はんじん パセリ たまねぎ ごぼう えだまめ こぼう えだまめ まねず で食べき かんしん アレルギー ない ない にない はんじん パセリ たまねぎ ごぼう えだまめ こぼう えばる はんじん パセリ たまねぎ ごぼう えだまめ こと にない はんじん パセリ たまねぎ ごばり えばる はんじん パース にない はんじん パース にない はんじん パース にない にない はんじん にない にない はんじん にない にない にない はんじん にない	^	きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり	24.6	
型   クリームンチュー		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			上抽小学坛のロケマ
★ スラッピージョー 金	21 🗓	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	733	上地小学校のリクエ
金	/  ★		•	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ		トランチです。パンに
*ココアム-ス   ココアム-ス   ココアム-ス   ココアム-ス   21.5   で食べる   * 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。)   645     * * * * * * * * * * * * * * * * *	金  ^		ドレッシング			27 5	ラッピージョーをはさん
★ 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 <b>太字</b> 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。)		*ココアムース	ココアムース			21.0	で食べましょう。
® 卵除去対応献立 ② 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、すべてを記載してください。  平 均	<b>▶</b> リクェ			・ 大字は岡崎彦の今旦 🎍 🕏	*************************************		
が						645	公全同粉
図は十の外をスは、スポー共生ともフラル・ツーノスカーよと、 ・ナ・ツー・ピスをイナー ブニジルナ・ツー・ペーン・ナ・ツー					短いアノださい 一		給食回数
御屋田の髪見てい、そい・多が生・老リオフルーフ・くろみ・カンスーナップ・ビスタキオ・フンルナッツ・ヘカフナッツ・ニューニューニューニュー							13
へーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。				ころダティ・ノフンルデッツ・	<u> ハルフノッフ・</u>	26.1	10 F



こんはつ こんねん と ま 今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどの まっうしょく し かん す こんねん と きゅうしょく 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。



- **Q1.** 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「○○○ **Q3.** 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食 <sup>ಕゅうしょく</sup> 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



- として出たものでしょう。 ① 重陽の節句 ② 端午の節句



- **Q2.** 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食 が 材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。
  - かつおぶし
     着じそ
     お茶の葉

答え







- **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







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。)