

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
9/火	◆	赤飯 沢煮わん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフル和え *桜ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、三つ葉 野菜ふりかけ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米、もち米 パン粉、小麦粉 桜ゼリー	菜種油 ごま	763 29.2	入学・進級お祝い献立です。	
10/水		ごはん アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖	カレールウ ドレッシング	756 25.9	ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。	
12/金	■	ごはん あおさ入りすまし汁 みそカツ(みそだれ) けいちゃん	牛乳 かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ とり肉、みそ	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん、ピーマン	玉ねぎ、えのきたけ にんにく、キャベツ	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	739 29.1	今月の旅する給食は、東海地方です。	
15/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ ちりめんじゃこ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 ごま、ごま油	805 31.4		
16/火		ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 塩昆布和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ からふとししゃも 昆布	しいたけ、大根、ごぼう キャベツ、きゅうり	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油 ごま	795 28.6		
17/水		さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) 白みそ汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	牛乳 さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 豆腐、とり肉	牛乳 わかめ	にんじん、三つ葉	枝豆 玉ねぎ、大根、えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖、でん粉	ごま	740 30.6	具とごはんを混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。	
18/木		五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	米 白玉うどん でん粉 でん粉	菜種油	752 32.6		
19/金	◎	ごはん 春野菜の含め煮 いわしの梅煮 三色きんぴら	牛乳 とり肉、生揚げ いわし	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	たけのこ、ふき 梅 ごぼう	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま油、ごま	792 31.3	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
22/月		麦ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 いちご	米、麦 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	841 26.5		
23/火		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げの豚汁 キャベツの青菜和え	牛乳 とり肉 豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ 大根葉	しょうが、切り干し大根 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖		740 35.5	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
24/水	★	ミルクロールパン コンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホウトクソ 菜種油	848 31.8	六ツ美中学校のリクエストランチです。	
25/木		ごはん じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ ベーコン、大豆	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜	玉ねぎ とうもろこし、にんにく	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	オリーブオイル	870 40.6		
26/金		ごはん たけのこのみそ汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 小松菜とあさりの和え物 味付け小魚	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ とりレバー あさり	牛乳 いわし	にんじん、三つ葉 小松菜	たけのこ、えのきたけ	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	763 31.3		
30/火		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん しそ	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	759 32.8		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。									平均	783 31.2	給食回数 14回

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食から学び、身につけたいこと

(食育の視点)

食事の重要性 美味しいね	心身の健康 元気!	食品を選択する能力
感謝の心 	社会性 	食文化



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

岡崎市の学校給食について

主食

- ごはん、パン、めんの3種類があります。
- ごはんには、岡崎市産の米「愛知のかおりSBL」が使われています。



今日の
おすすめレシピ

ひじきサラダ

こちらから

おかず

- 主菜…魚や肉、卵、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそ煮、厚焼き卵などが登場します。
- 副菜…野菜を中心としたおかずです。旬の野菜や不足しがちな海そう、小魚などを取り入れた、サラダや和え物、いため物などが登場します。
- 汁物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるような食品を取り入れています。



牛乳

- 成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。
- 愛知県産の牛乳を使用しています。



令和6年 5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目	献立名	⑧主に体の組織をつくる食品		⑨主に体の調子を整える食品		⑩主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1/水		ごはん 大豆と豚肉のみそ煮 レバー入り白ごまつくね(3) じゃこてん茶ふりかけ	牛乳	豚肉、大豆、みそ とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖		807	八十八夜の献立です。じゃこてん茶ふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。	
2/木	◆	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ かしわ餅	牛乳	油揚げ とり肉、かまぼこ、豆腐 かつお	にんじん、 てん茶 にんじん、ほうれん草	しいたけ 大根	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	34.3		
7/火		ごはん 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、きくらげ キャベツ	米 こんにゃく、砂糖	ごま油 菜種油	756	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。	
8/水	★	ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) 冷凍みかん	牛乳	ソフトめん 牛肉、豚肉 まぐろ	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース とうもろこし	ソフトめん	ごま、ごま油	25.9		
9/木	◇	ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんこんのきんぴら 八丁みそまんじゅう	牛乳	みそ 豚肉、 みそ 豚肉	にんじん、ねぎ、三つ葉	とうがん、ごぼう、 もやし 、 キャベツ	米、麦 じゃが芋	菜種油 ごま、ごま油	896	本宿小学校のリクエストランチです。	
10/金		カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	牛乳	豚肉 スクミミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ	34.9		
13/月		ごはん 高野豆腐の卵とじ コロケ 春キャベツともやしのいため物	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 豚肉、牛肉	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖	菜種油	849	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。	
14/火		小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) *抹茶プリン	牛乳	ちりめんじゃこ 豚肉、ちくわ ウインナー		キャベツ、 もやし	じゃが芋、パン粉、小麦粉	ごま、ごま油	31.5		
15/水		ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスの具) 野菜スープ ハンバーグ	牛乳	ウインナー ベーコン	トマト、パセリ にんじん、小松菜	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	米 砂糖	オリーブオイル	752	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。	
16/木	◎	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	ごま油	758		
17/金		わかめごはん じゃが芋の煮付け 揚げどりの甘辛だれ さやいんげんの梅おかか和え	牛乳	わかめ、牛乳 豚肉 とり肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	ごま油	30.6	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。	
20/月	■	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 北海道野菜たっぷりみそ汁 *ハスカップゼリー	牛乳	豚肉 豚肉、みそ	ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	米 砂糖	ごま油	811		
21/火		ごはん 生揚げの中華いため 中華風卵巻き コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、生揚げ 卵、かに	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、 白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし 、 キャベツ 、とうもろこし	米 砂糖、でん粉	ごま油	745	今月の旅する給食は北海道です。具をごはんのせて豚丼にして食べましょう。	
22/水		スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー	牛乳	ベーコン 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖	ごま油	28.0		
23/木		ごはん とり団子と野菜の含め煮 あじフライ ひじきの煮付け	牛乳	とり団子 あじ	にんじん、ねぎ にんじん	しめじ、 キャベツ	米 じゃが芋	ごま油	748	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
24/金		ごはん わかめスープ ピピンバ(肉) ピピンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	豆腐 豚肉、卵	にんじん、ねぎ ほうれん草	玉ねぎ、グリーンピース にんにく	米 砂糖	ごま油	30.4		
27/月	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、 みそ いか	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ	米 砂糖	ごま油	775	福岡中学校のリクエストランチです。	
28/火		ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	豚肉 スクミミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	ごま油	29.3		
29/水		ごはん 若竹汁 さばのおろし煮 野菜のえごまドレッシング和え キャンディチーズ(2)	牛乳	かまぼこ さば	にんじん、ねぎ にんじん、ほうれん草	たけのこ 大根 キャベツ、 もやし	米 砂糖	ごま油	824	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄附されたえごま油が使用されています。	
30/木		ごはん たぬき汁 レバーととり肉のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	豆腐 とり肉、とりレバー	にんじん、ねぎ しそ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 こんにゃく	ごま油	778		
31/金		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) もやしのナムル	牛乳	豚肉、豆腐 とり肉	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ もやし 、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	29.1	具をごはんのせて、ピピンバにして食べましょう。	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用しません。</p>									平均		788
									30.3		

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

早寝♪早起♪朝ごはん ～朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン!～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか? 令和5年度に市内の中学2年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人は、その理由として約8割が「食べる時間がない」、約6割が「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「早寝・早起・朝ごはん」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間を確保でき、食欲のリズムも整えることができます。

今日の
おすすめレシピ

スラッピージョー

こちらから



令和6年 6月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
3/月		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		764	
								33.8		
4/火		わかめごはん ちゃんこ煮 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳	わかめ、牛乳	にんじん、にら	大根、ごぼう、白菜、もやし キャベツ、きゅうり	米 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	783	
								31.7		
5/水	◎	ごはん 野菜のみそいため 和風肉団子(2) 三色きんぴら	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ とり肉	にんじん にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ ごぼう	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	805	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
								29.5		
6/木		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ	米 でん粉 ワンタンの皮	ごま油	752	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。
				ヨーグルト				28.2		
7/金	■	深川めし (ごはん、深川めしの具) かんぴょうの卵とじ 山ぞく焼き	牛乳	あさり 豆腐、卵 とり肉	にんじん、ねぎ にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ 白菜、かんぴょう しょうが、にんにく	米 こんにゃく、砂糖 でん粉 でん粉	菜種油	746	今月の旅する給食は関東地方です。具をごはんに混ぜて深川めしにして食べましょう。
								34.3		
10/月		ごはん 肉団子のインド煮 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	肉団子 ベーコン	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 切干大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	803	
								24.6		
11/火		ごはん なすのみそ汁 ミンチカツ いんげんとちくわのいため物	牛乳	油揚げ、みそ 豚肉 ちくわ	にんじん、ねぎ さやいんげん	なす、えのきたけ 玉ねぎ もやし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	766	
								26.3		
12/水		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 お好みはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳	豚肉、生揚げ 魚すり身 まぐろ、かつお節	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖		747	
				あおさ ひじき、ちりめんじゃこ				31.0		
13/木	★	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) 野菜かき揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ	にんじん、ねぎ にんじん、春菊 しそ	玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ キャベツ	白玉うどん でん粉 小麦粉	菜種油	801	岩津小学校のリクエストランチです。
								26.0		
14/金		ごはん 親子煮 いわしの梅煮 海そうサラダ(香味ドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 いわし	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ 梅 キャベツ	米 砂糖	ドレッシング	767	
				七味、黒酢、お酢、しょう油				32.1		
17/月		ごはん けんちん汁 和風コロッケ きゅうりの青じそ和え	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん きゅうり	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	738	
								23.2		
18/火		ごはん 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、生揚げ たら	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	792	
				ちりめんじゃこ				30.4		
19/水	◇	ごはん 岡崎夏のポーク入りスープカレー あおさ入りくろむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	牛乳	豚肉、みそ くろむつ	ピーマン	玉ねぎ、なす	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	848	愛知を食べる学校給食の日です。
				あおさ		グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし		30.2		
20/木		ごはん 沢煮わん けんちんしのだのみそかけ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	豚肉 豆腐、たら、油揚げ、みそ ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米 砂糖、でん粉 こんにゃく	ごま油、ドレッシング	759	
				ひじき				26.7		
21/金		サンドイッチロールパン 大豆のトマト煮 ロングウインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー	牛乳	とり肉、大豆 ウインナー	にんじん、黄ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋	オリーブオイル 菜種油	768	
								34.5		
24/月		麦ごはん どさんこ汁 ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉、豆腐、みそ とり肉、豚肉	にんじん	とうもろこし、白菜 玉ねぎ、大根 ごぼう、枝豆	米、麦 じゃが芋 砂糖	ドレッシング	790	
								30.5		
25/火		ごはん 八杯汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 冷凍みかん	牛乳	ちくわ、豆腐 とりレバー	にんじん、三つ葉	大根、白菜 みかん	米 こんにゃく、でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	749	
								24.2		
26/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため ショールンポー(2) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 ショールンポーの皮	ごま油 ごま油	811	豆腐のオイスターソースのための作り方は下記の二次元コードから確認できます。
								30.3		
27/木	★	ミルクロールパン パンプキンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳	ベーコン とり肉	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ 桃	パン じゃが芋	バター、ホワドルウ 菜種油	858	小豆坂小学校のリクエストランチです。
								31.0		
28/金		ごはん 五目煮 さばのおかか煮 たくあん和え	牛乳	とり肉、大豆、はんぺん さば、かつお節	にんじん、さやいんげん	キャベツ、たくあん漬	米 じゃが芋、砂糖	ごま	800	
								30.6		

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

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



6月は食育月間です!



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

今月おすすめレシピ

豆腐のオイスターソースいため

こちらから

令和6年 7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1/月		豚丼 (ごはん・豚丼の具) とり団子汁 *フローズンバナナヨーグルト	豚肉 とり団子、豆腐	牛乳 ヨーグルト		しょうが、玉ねぎ えのきたけ、 とうがん	米 砂糖		801 33.2	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
2/火		わかめごはん とうがん入りみそ汁 揚げどりの三河みりんだれ 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	油揚げ、豆腐、みそ とり肉	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん にんにく 枝豆、キャベツ、とうもろこし	米 でん粉、砂糖 菜種油、ごま ドレッシング		770 35.7		
3/水		ごはん 豆じゃが さばのみそ煮 きゅうりのごまじょうゆ和え	豚肉、 大豆 さば、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ きゅうり	米 砂糖 ごま、ごま油		801 31.9		
4/木		サンドイッチロールパン キャラットスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖、パン粉 バター、ホワイトル ドレッシング		764 29.2	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
5/金	◆	あなご丼 (ごはん・あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形照り焼きハンバーグ ミニももゼリー	あなご、卵 魚そめん、豆腐 とり肉	牛乳	三つ葉 にんじん、オクラ	ごぼう 玉ねぎ、大根、いたけ、えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま 砂糖、でん粉 ももゼリー		785 30.0	七夕の行事食です。具をごはんにのせて、あなご丼にして食べましょう。	
8/月	◎	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 茗わかめの中華いため	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 ごま油、ごま		765 31.5	茗わかめの中華いためは今月のみかみ献立です。	
9/火	■	チキンピラフ (ごはん・チキンピラフの具) ミートボールのラタトゥイユ オムレツ コーヒー牛乳の素	とり肉 肉団子 卵	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、かぼちゃ、トマト、黄ピーマン	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ、 なす 、ズッキーニ	米 菜種油 コーヒー牛乳の素		791 31.7	今月の旅する給食はフランスです。具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。	
10/水		塩ラーメン (中華めん・塩ラーメンのつゆ) 焼きぎょうざ(2) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん、 ねぎ	キャベツ、メンマ、 もやし キャベツ とうもろこし、枝豆	中華めん ぎょうざの皮 ドレッシング		742 29.0		
11/木		ごはん モロヘイヤの中華卵スープ 豚肉とピーマンのオイスターソースいため 冷凍みかん	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	牛乳	にんじん、モロヘイヤ ピーマン	玉ねぎ にんにく、たけのこ みかん	米 でん粉 砂糖、でん粉 ごま油、ごま		744 28.7		
12/金	★	麦ごはん 夏野菜カレー グリーンポテト フルーツゼリーミックス	とり肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、 なす 桃	米、麦 じゃが芋 レモンゼリー		761 24.4	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。	
16/火		ごはん 高野豆腐のうま煮 いわしのしょうが煮 キャベツのカラフル和え	とり肉、高野豆腐、ちくわ いわし	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖、でん粉 ごま		802 34.4		
17/水		ごはん なすの豚汁 レバー入り白ごまつくね(3) ゴーヤチャンプルー	豚肉、油揚げ、 みそ とり肉、とりレバー	牛乳	にんじん、 ねぎ	なす 玉ねぎ ゴーヤ	米 じゃが芋 ごま マヨネーズ		793 31.4		
18/木		ごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	豚肉 ベーコン、おから	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ		804 25.0		
★ 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 (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	779 30.5	給食回数 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。



スポーツと食事



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

バランスのよい食事



トレーニングにあった食事や補食

主食	…エネルギーになる 炭水化物 ごはん・パン・めん類など	
主菜	…筋肉をつくる・エネルギーになる たんぱく質、脂質、無機質 肉・魚・大豆・卵などのおかず	
副菜	…体の調子を整える ビタミン、無機質、食物せんい 野菜・きのこ・いも・海そう類などのおかず	
牛乳・乳製品	…骨や筋肉をつくる 無機質、たんぱく質、脂質 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	
果物	…体の調子を整える ビタミン、無機質、食物せんい みかん・もも・キウイフルーツなど	

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

<意識してとりたい栄養素>

- ・たんぱく質：筋肉をつくる、疲労回復
- ・カルシウム：骨を強くする、けが予防、筋肉をスムーズに動かす
- ・鉄：スポーツ貧血の防止、集中力低下の防止
- ・ビタミン：疲労回復、炭水化物やたんぱく質などの代謝を助ける

<必要な栄養素の量>



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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	⑩主に体の組織をつくる食品		⑪主に体の調子を整える食品		⑫主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
8月	30/金	麦ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナのサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	牛乳	とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、 なす とうもろこし	米、麦 じゃが芋 ぶどうゼリー	カレールウ マヨネーズ	845 24.7	有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。
9月	2/月	ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやし中華和え	牛乳	豚肉、豆腐 とり肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ 玉ねぎ もやし 、きゅうり	米 砂糖、でん粉	ごま油	777 31.1	
	3/火	クファージュシー (ごはん、クファージュシーの具) アーサ汁 ゴーヤチャンプルー *パインクレープ	牛乳	豚肉、油揚げ 豆腐 ベーコン、豆腐、卵、かつお節	牛乳 昆布 あおさ	にんじん にんじん	しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、 もやし ゴーヤ	米 砂糖 パインクレープ	マヨネーズ	740 27.6	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ージュシーにして食べましょう。
	4/水	ごはん ホィコーロー コーンしゅうまい(3) 茎わかめ中華いため	牛乳	豚肉、 みそ たら	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	菜種油 ごま油、ごま	769 28.5	
	5/木	ごはん コンソメスープ 野菜たっぷりドライカレー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	牛乳	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、玉ねぎ、 なす 切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン	米 じゃが芋 砂糖	カレールウ ごま油、マヨネーズ	784 25.9	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	ごはん 高野豆腐の卵とじ レバー入り白ごまつくね(2) なし	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とり肉、とりレバー なし	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ なし	米 砂糖	ごま	761 30.0	なしは今月のかみかみ献立です。
	9/月	ごはん 菊かまぼこ入りすまし汁 さばの八丁みそ煮 れんこんの甘いいため	牛乳	とり肉、かまぼこ、豆腐 さば、 みそ 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、えのきたけ れんこん	米 砂糖	ごま、ごま油	739 34.0	重陽の節句の行事食です。
	10/火	ごはん ハヤシシチュー オムレツ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	821 28.2	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/水	★ 小型ロールパン 焼きそば 焼きぎょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳	豚肉、ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ みかん	米 パン 焼きそばめん ぎょうざの皮	菜種油	793 31.9	大門小学校のリクエストランチです。
	12/木	ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 けんちんしのだのみそかけ キャベツともやしのいため物	牛乳	とり肉 豆腐、たら、油揚げ、 みそ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 もやし 、キャベツ	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	822 30.7	
	13/金	ごはん かきたま汁 いわしのしょうが煮 三色きんぴら	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 いわし	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	しいたけ、玉ねぎ しょうが ごぼう	米 でん粉 砂糖	ごま油	738 28.4	
	17/火	◆ ごはん 月見汁 さけのおろし煮 きゅうりのごまじょうゆ和え 月見団子	牛乳	豚肉、豆腐 さけ	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、ごぼう 大根 きゅうり	米 里芋、でん粉 月見団子	ごま、ごま油	771 30.6	十五夜の行事食です。
	18/水	ごはん そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) なすととうがんのみそ汁 厚焼き卵	牛乳	とり肉 生揚げ、 みそ 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが、切り干し大根 とうがん、 なす	米 砂糖		759 35.6	具をごはんのにのせてそぼろ丼にして食べましょう。
19/木	ごはん 五目煮 お好みつくね チンゲンサイの煮びたし しそふりかけ	牛乳	豚肉、 大豆 、はんぺん とり肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん	キャベツ	米 じゃが芋、砂糖		778 28.1		
20/金	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	牛乳	豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし、シマ、えのきたけ、白菜 もやし 、きゅうり、にんにく	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	752 27.2		
24/火	カレー南蛮さしめん (さしめん、カレー南蛮のつゆ) きんぴらはんぺん 切り干し大根とベーコンのいため煮 *フロースンみかんヨーグルト	牛乳	とり肉、油揚げ 魚すり身 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが、玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 みかん	米 さしめん でん粉 砂糖	カレールウ	810 34.3		
25/水	ごはん マーボー豆腐 ショーロンポー(2) ザーサイソテー	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ ザーサイ、 もやし 、キャベツ	米 砂糖、でん粉 ショーロンポーの皮	ごま油 ごま油、ごま	818 29.9		
26/木	わかめごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 きんぴら包み焼き キャベツのゆかり和え	牛乳	豚肉、はんぺん とり肉、豆腐	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん しそ	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう キャベツ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖		787 30.9		
27/金	★ ごはん みそ汁 ハムとチーズのはさみ揚げ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豆腐、油揚げ、 みそ ハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん、ねぎ	大根 とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	844 28.5	矢作北中学校のリクエストランチです。	
30/月	サンドイッチパンズパン コーンスープ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ トマト	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	バター、ホワトルウ 菜種油	791 32.6	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。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。									平均	785 29.9	給食回数 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。

不老長寿を願う「重陽の節句」

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



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

今月の
おすすめレシピ
切り干し大根サラダ
こちらから
↓ ↓ ↓

令和6年 10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	⑧主に体の組織をつくる食品		⑨主に体の調子を整える食品		⑩主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/火		秋の吹き寄せ丼 (ごはん、秋の吹き寄せ丼の具) 沢煮わん 里芋コロケ	牛乳	とり肉 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん、三つ葉	れんこん、しめじ ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 砂糖、でん粉	ぎんなん 菜種油	750 29.3	具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。
2/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	808 33.2		
3/木	◎	ごはん 野菜と生揚げの煮付け ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、生揚げ ちくわ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、白菜	米 砂糖、こんにゃく、でん粉 天ぷら粉	菜種油 ドレッシング	776 30.4	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
4/金		ごはん 卵汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳	豆腐、卵 さば、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	白菜	米 でん粉 砂糖 砂糖		744 33.3	
7/月		豚丼 (麦ごはん、豚丼の具) お吸い物 *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 かまぼこ、豆腐	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉ねぎ えのきたけ	米、麦 砂糖		754 30.0	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
8/火		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	牛乳	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま 砂糖	743 24.9	目の愛護デーにちなんだ献立です。
15/火		ごはん 大根と豚肉の煮物 さつま芋コロケ さけの梅風味ふりかけ	牛乳	豚肉、はんぺん 豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根 玉ねぎ 梅	米 こんにゃく、砂糖 さつま芋、パン粉、でん粉	菜種油 ごま	789 27.2	
16/水		ごはん じゃが芋入り親子煮 照り焼きハンバーグ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 こんにゃく	菜種油 ごま油、ドレッシング	828 34.0	
17/木	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ キャベツ	米 中華めん ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	735 28.9	秦梨小学校のリクエストランチです。
18/金		ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 りんご	牛乳	とり団子 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	しめじ、白菜 梅 りんご	米 じゃが芋		788 28.8	
21/月	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 さわらの西京焼き 赤こんにゃくの甘辛煮	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ さわら、みそ かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	米 砂糖、でん粉		742 35.7	今月の旅する給食は近畿地方です。
22/火		ごはん たぬき汁 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳	生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 こんにゃく でん粉	ごま油 菜種油 ごま	740 33.2	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
23/水		卵ツナサンド (スライスパン(2)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ) 大豆のトマト煮	牛乳	まぐろ、卵 とり肉、大豆	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	米 パン	菜種油、マヨネーズ 菜種油	804 33.9	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
24/木		ごはん 里芋のそぼろ煮 きびなごのかりかり揚げ(4~5) 小松菜のおひたし	牛乳	豚肉、はんぺん きびなご かつお節	牛乳	にんじん	しょうが、グリーンピース 小松菜	米 じゃが芋	菜種油	756 28.4	
25/金		ごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) みかん	牛乳	豚肉 まぐろ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、枝豆 みかん	米 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	811 25.4	
28/月		ごはん 生揚げの中華いため 卵の五目あんかけ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、生揚げ 卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ ねぎ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 たけのこ、しいたけ とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油 ドレッシング	791 31.7	
29/火	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 元気サラダ	牛乳	豚肉、豆腐、みそ いか	牛乳	にんじん、ねぎ	大根 レモン	米 里芋 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油 菜種油	814 33.0	連尺小学校のリクエストランチです。
30/水		ごはん じゃが芋の煮付け 和風肉団子(2) 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖		791 26.6	
31/木		ミルクロールパン さつま芋のクリームシチュー ロングウインナーソーセージ 野菜ソテー	牛乳	とり肉 ウインナー	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 パン	ごま油 ホワイトルウ 菜種油	824 32.7	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (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	779 30.5	給食回数 19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。

秋の味覚を味わおう

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

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

秋が旬の食べ物



今日の
おすすめレシビ

とり肉の
竜田揚げ
25から

食材メモ

里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありますか？

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

令和6年 10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/火		秋の吹き寄せ丼 (ごはん、秋の吹き寄せ丼の具) 沢煮わん 里芋コロッケ	牛乳	とり肉 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん、三つ葉	れんこん、しめじ ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 砂糖、でん粉 里芋、パン粉、小麦粉	ぎんなん 菜種油	750 29.3	具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。
2/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	808 33.2		
3/木	◎	ごはん 野菜と生揚げの煮付け ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、生揚げ ちくわ 青のり	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、白菜 ごぼう、とうもろこし	米 砂糖、こんにゃく、でん粉 天ぷら粉	菜種油 ドレッシング	776 30.4	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
4/金		ごはん 卵汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳	豆腐、卵 さば、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	白菜 もやし	米 でん粉 砂糖 砂糖	ごま	744 33.3	
7/月		豚丼 (麦ごはん、豚丼の具) お吸い物 *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 かまぼこ、豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉ねぎ えのきたけ	米、麦 砂糖		754 30.0	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
8/火		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	牛乳	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	743 24.9	
15/火		ごはん 大根と豚肉の煮物 さつま芋コロッケ さけの梅風味ふりかけ	牛乳	豚肉、はんぺん 豚肉 さけ	牛乳	にんじん、さやいんげん しそ	大根 玉ねぎ 梅	米 こんにゃく、砂糖 さつま芋、パン粉、でん粉	菜種油 ごま	789 27.2	
16/水		ごはん じゃが芋入り親子煮 照り焼きハンバーグ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 こんにゃく	ごま油、ドレッシング	828 34.0	
17/木	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ キャベツ もやし、メンマ	中華めん ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	735 28.9	秦梨小学校のリクエストランチです。
18/金		ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 りんご	牛乳	とり団子 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	しめじ、白菜 梅 りんご	米 じゃが芋		788 28.8	
21/月	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 さわらの西京焼き 赤こんにゃくの甘辛煮	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ さわら、みそ かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 ごぼう	米 砂糖、でん粉 赤こんにゃく、砂糖		742 35.7	今月の旅する給食は近畿地方です。
22/火		ごはん たぬき汁 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳	生揚げ とり肉	牛乳 昆布	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ キャベツ、きゅうり	米 こんにゃく でん粉	ごま油 菜種油 ごま	740 33.2	
23/水		卵ツナサンド (スライスパン(2)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ) 大豆のトマト煮	牛乳	まぐろ、卵 とり肉、大豆	牛乳	パセリ にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	パン じゃが芋	菜種油、マヨネーズ 菜種油	804 33.9	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
24/木		ごはん 里芋のそぼろ煮 きびなごのかりかり揚げ(4~5) 小松菜のおひたし	牛乳	豚肉、はんぺん かつお節	牛乳 きびなご	にんじん 小松菜	しょうが、グリーンピース もやし	米 こんにゃく、里芋、砂糖、でん粉 じゃが芋	菜種油	756 28.4	
25/金		ごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) みかん	牛乳	豚肉 まぐろ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、枝豆 みかん	米 じゃが芋	カレールウ マヨネーズ	811 25.4	
28/月		ごはん 生揚げの中華いため 卵の五目あんかけ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、生揚げ 卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 たけのこ、しいたけ とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉	ごま油 ごま油 ドレッシング	791 31.7	
29/火	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 元気サラダ	牛乳	豚肉、豆腐、みそ いか ハム、かつお節	牛乳 昆布	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 里芋 パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖	菜種油 菜種油	814 33.0	連尺小学校のリクエストランチです。
30/水		ごはん じゃが芋の煮付け 和風肉団子(2) 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま油	791 26.6	
31/木		ミルクロールパン さつま芋のクリームシチュー ロングウインナーソーセージ 野菜ソテー	牛乳	とり肉 ウインナー	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン さつま芋	ホワイトルウ 菜種油	824 32.7	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (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	779 30.5	給食回数 19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。

秋の味覚を味わおう

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

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。

秋が旬の食べ物



今月のおすすめレシピ
とり肉の竜田揚げ
25から55分
↓ ↓ ↓
QRコード

食材メモ

里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありますか？
これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の結晶で、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりにくいといわれています。

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

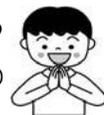
中学校

実施日	特別献立の日	献立名	⑧主に体の組織をつくる食品		⑨主に体の調子を整える食品		⑩主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1/金		ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	米	こんにゃく、砂糖	761	
5/火		ごはん 関東煮 あじフライ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	大根	米	こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	775	関東煮の作り方は 下記の二次元コード から確認できます。
6/水	◎	かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 みかん	牛乳	牛乳	にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ みかん	米 砂糖、でん粉	ごま油	754	
7/木		親子南蛮うどん (白玉うどん、親子南蛮うどんのつゆ) 栗コロッケ 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉	じゃが芋、パセリ、小麦粉 菜種油、栗 菜種油	792	かみかみ丼は今月の かみかみ献立です。 具をごはんにのせて、 かみかみ丼にして 食べましょう。
8/金	★	ごはん カレーシチュー ハンバーグ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	じゃが芋 カレールー ドレッシング	867	
11/月	■	ごはん だんご汁 さばの塩焼き ちくわのきんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、しめじ	米	里芋、米粉団子	794	今月の旅する給食は 中国地方です。
12/火		ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやしときゅうりの和え物	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜 玉ねぎ	米	砂糖、でん粉 ごま油	738	
13/水		クロスロールパン むらさき妻のケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみ揚げ 大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ	むらさき妻	パン オリーブオイル パン粉、小麦粉 菜種油 ドレッシング	855	
14/木		ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米	砂糖、でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油	803	
15/金		ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんのはさみ揚げ おひたし	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 れんこん	米	砂糖 パン粉、小麦粉 菜種油	796	
18/月		ごはん けんちん汁 ミンチカツ(ソース) れんこんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう 玉ねぎ	米	ごま油 パン粉、小麦粉 菜種油	806	
19/火	◇	むらさき妻ごはん なめこのみそ汁 いわしのしょうが煮 たくあん和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なめこ しょうが キャベツ、たくあん漬け	米、むらさき妻	じゃが芋 ごま	738	
20/水		ごはん 肉団子のインド煮 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) みかん	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 みかん	米	じゃが芋、砂糖 ハヤシルウ ドレッシング	811	
21/木		ごはん 八杯汁 揚げどりの甘酢だれ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜 にんにく キャベツ、もやし	米	こんにゃく、でん粉 でん粉、砂糖 菜種油	747	
22/金		ミルクロールパン パンプキンスープ 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)	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	パン	じゃが芋 バター、ホワトルウ ドレッシング	785	
25/月		ごはん 生揚げと白菜のみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ りんご	牛乳	牛乳	ねぎ	えのきたけ、白菜	米	でん粉、さつま芋、砂糖 菜種油、ごま	777	
26/火		わかめごはん のっぺい ごぼう入りつくね(3) キャベツともやしのなめたけ和え	牛乳	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ	大根、れんこん ごぼう、玉ねぎ キャベツ、もやし、えのきたけ	米	里芋、こんにゃく、でん粉	774	
27/水	★	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *いちごクレープ	牛乳	わかめ	ほうれん草	とろろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米	砂糖 ごま、ごま油	759	美川中学校のリクエスト ランチです。具をごは んにのせて、ビビンバ にして食べましょう。
28/木		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 納豆 ブロッコリーのドレッシング和え(香味ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米	じゃが芋、こんにゃく、砂糖 ドレッシング	766	
29/金		ごはん キムチスープ煮 春巻き 茗わかめの中華いため	牛乳	牛乳	にら	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ もやし、キャベツ	米	春巻きの皮 菜種油 ごま油	744	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品</p> <p>* 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。)</p> <p>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。</p> <p>岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>									782	給食回数 20回
平均									29.5	

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

食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

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



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

今日の
おすすめレシピ

関東煮
こちらから
↓↓↓

令和6年 12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実				
2/月	★	ごはん 白みそ汁 いかフライ 元気サラダ	牛乳	油揚げ、みそ いか ハム、かつお節	牛乳	ねぎ にんじん	大根 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 菜種油	742 26.6	宮崎小学校のリクエストランチです。	
3/火		ごはん 大根のそぼろ煮 厚焼き卵 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	豚肉、生揚げ 卵 まぐろ	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま、菜種油	752 30.6	冬野菜とひじきのサラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。		
4/水	★	ミルクロールパン コーンスープ フランクフルトソーセージ フルーツゼリーミックス	牛乳	とり肉 ソーセージ	牛乳	牛乳、スキムミルク にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	米 じゃが芋 りんごゼリー	バター、ホワトルウ	815 31.9	竜南中学校のリクエストランチです。	
5/木		ごはん 生揚げの中巻いため 揚げぎょうざ(3) もやしのナムル	牛乳	豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 キャベツ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 菜種油 ごま油、ごま	837 28.1	789 25.1	
6/金		ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳	とり肉 ベーコン、おから	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん 枝豆、とうもろこし りんご	米 カレールウ マヨネーズ				
9/月		豚キムチ丼 (まごはん・豚キムチ丼の具) ワタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ 玉ねぎ、きくらげ、キャベツ	米、麦 でん粉 ワタンの皮	ごま油	749 27.8	具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。	
10/火	■	ごはん 治部煮 ソースカツ(ソース) もやしとほうれん草のごまみそ和え	牛乳	とり肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ、たけのこ、白菜 もやし	米 里芋、砂糖、でん粉 パン粉、でん粉 砂糖	菜種油 ごま	765 30.1	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ます。	
11/水		ごはん 豆じゃが 照り焼き豆腐ハンバーグ 三色きんぴら	牛乳	豚肉、大豆 豆腐、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油、ごま	782 27.8	758 31.9	
12/木		ごはん 高野豆腐のうま煮 わかさぎの南蛮漬(4~5) みかん	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ わかさぎ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ、白菜 しょうが みかん	米 砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖	菜種油			
13/金		ソフトめん チーズカレーソース オムレツ 花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	スキムミルク、チーズ にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ カリフラワー、とうもろこし	ソフトめん	カレールウ ドレッシング	897 39.3	791 33.8	切り干し大根のハリハリ漬は今月のかみかみ献立です。
16/月	◎	ごはん 親子煮 いわしの梅煮 切り干し大根のハリハリ漬	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 いわし ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ 梅 切り干し大根、キャベツ	米 砂糖 砂糖	ごま油			
17/火		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、小松菜	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	804 31.8	760 27.7	冬至の行事食です。
18/水	◆	ごはん 根菜入り豚汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ かぶのゆず香和え	牛乳	豚肉、豆腐、みそ とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ 小松菜、にんじん	大根、ごぼう、れんこん かぶ、ゆず	米 でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま			
19/木		ピラフ (ごはん・ピラフの具) 野菜スープ フライドチキン *プチケーキ	牛乳	ベーコン ウインナー とり肉	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	とうもろこし、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋 でん粉 プチケーキ	オリーブオイル 菜種油	810 32.5	具とごはんを混ぜて、ピラフ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 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 (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	791 30.4	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。

12月21日は冬至だよ どうし 冬至クイズ～正しいのはどっち？～

Q1 冬至は、1年で何が一番短い日のこと？



A 太陽が出ている時間 B 月が出ている時間

Q2 冬至の日にお風呂に入ると風邪をひかないといわれるものは？



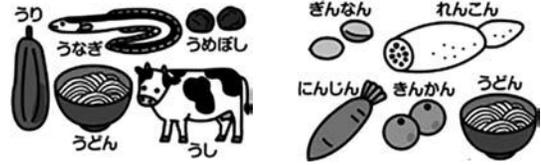
A 牛乳 B ゆず

Q3 冬至に食べると長生きするといわれる「かぼちゃ」は漢字で書くと？



A 西瓜 B 南瓜

Q4 冬至に食べると「運」がつくとされるのは？



A 「う」がつく食べ物 B 「ん」がつく食べ物

Q5 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至に食べられる食べ物は？

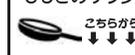


A 小豆 B トマト

Q1…A 冬至を過ぎると、日が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」と信じられていました。
Q2…B ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味でお風呂に入れる風習があります。
Q3…B 別名「なんぎん」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。

今日の
おすすめレシピ

冬野菜と
ひじきのサラダ


こちらから
↓↓↓




令和7年 1月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

※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。

実施日	特別献立 除去食 献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
10/金	七草ごはん (ごはん、七草ごはんの具) けんちん汁 さばのみそ煮	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ	大根、かぶ しいたけ、大根、ごぼう にんじん、ねぎ	米	ごま油、ごま ごま油	740 35.2	人日の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。	
14/火	ソフトめん ミートソース オムレツ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛肉、豚肉 卵 ベーコン	にんじん、トマト キャベツ	ソフトめん 玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース こんにゃく	ハヤシルウ ごま油、ドレッシング	859 37.3	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す。	
15/水	ごはん キムチスープ煮 しゅうまい(3) ザーサイソテー *りんごヨーグルト	牛乳	豚肉、みそ、あさり、豆腐 豚肉	にんじん、にら 大根、白菜、しめじ、白菜キムチ 玉ねぎ ザーサイ、キャベツ、もやし りんご	米	しゅうまいの皮 ごま油、ごま	776 30.4		
16/木	ごはん 煮しめ レバーと大豆の甘辛煮 野菜のごまじょうゆ和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	とり肉 とりレバー、大豆	にんじん、さやえんどう にんじん 昆布 抹茶	米	こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖 菜種油 ごま、ごま油	815 32.4		
17/金	ごはん カレースチュー とり肉のマーマレード焼き 野菜サラダ(ノンオイル玉ねぎドレッシング)	牛乳	豚肉 スキムミルク とり肉	にんじん にんじん、ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ	米 じゃが芋 マーマレード	900 33.2		
20/月	ごはん マーボー豆腐 肉団子の甘酢あん(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 とり肉	にんじん、ねぎ にんじん、さやえんどう	米	砂糖、でん粉 ごま油	788 31.4		
21/火	わかめごはん 大根のそぼろ煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ みかん	牛乳	豚肉、生揚げ とり肉、豚肉	にんじん、さやえんどう にんじん、玉ねぎ みかん	米	ごま油 ごま油	792 30.3		
22/水	ミルクロールパン パンキンスープ いかフライ キャベツソテー	牛乳	ベーコン いか	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 パン粉、小麦粉 菜種油	794 31.4	北中学校のリクエストランチです。	
23/木	ビーンズチャップ井 (ごはん、ビーンズチャップ井の具) 野菜スープ フルーツゼリーミックス	牛乳	豚肉、ベーコン、大豆 ウインナー	ピーマン にんじん、パセリ	米	じゃが芋 りんごゼリー	750 26.0	具をご飯にのせて、ビーンズチャップ井にして食べましょう。	
24/金	ごはん すいとん めひかりのから揚げ(4~5) おひたし	牛乳	とり肉、油揚げ めひかり かつお節	にんじん、ねぎ ほうれん草 白菜	米	すいとん でん粉 菜種油	806 28.5		
27/月	ごはん 煮みそ 厚焼き卵 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳	豚肉、みそ、はんぺん 卵 ベーコン、大豆	にんじん、ねぎ にんじん、小松菜	米	こんにゃく、里芋、砂糖 オリーブオイル	756 29.7	大豆とひじきのカラフルいためは、具とごはんを混ぜて、下記の二次元コードから確認できます。	
28/火	ごはん 高野豆腐のうま煮 さばの塩焼き 三色きんぴら	牛乳	豚肉、ちくわ、高野豆腐 さば	にんじん、さやえんどう にんじん	米	こんにゃく、砂糖、でん粉 ごぼう、枝豆 ごま油、ごま	876 36.4	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
29/水	ごはん 宮城風芋煮汁 まぐろのミンチカツ ひき菜いり	牛乳	豚肉、豆腐、みそ まぐろ 油揚げ	にんじん、ねぎ にんじん	米	ごぼう、しめじ、白菜 里芋、こんにゃく パン粉、小麦粉 菜種油	772 27.8	今月の旅する給食は東北地方です。	
30/木	法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ井 (ごはん、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ井の具) かきたま汁 りんご	牛乳	豚肉 とり肉、かまぼこ、卵	にんじん、ねぎ にんじん	米	菜種油 でん粉	743 30.3	給食週間記念献立です。具とごはんを混ぜて、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ井にして食べましょう。	
31/金	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんごんの梅おかか和え *抹茶プリン	牛乳	みそ 豚肉、みそ かつお節	にんじん、大根葉、ねぎ、三つ葉	米、麦 かぶ、白菜、なす、ごぼう れんこん、梅	771 27.1	岡崎市の「もった家康公」プロジェクトの一環として、家康公メニューです。三根五菜みそ汁のれんごんに、有機栽培されたものを使用しています。		
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品								796	給食回数 15回
* 業者配送 卵除去食 乳製品除去食 (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。								平均 31.2	

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

1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持つ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。戦争の影響で一時的に中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今日の
おすすめレシピ

大豆とひじきのカラフルいため

こちらから

昭和22年ごろの給食

トマトシチュー・ミルク

海外からの支援物資を使い、給食が再開されました。

昭和40年代ごろの給食

ミートスバゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

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。

昭和25年ごろの給食

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。

昭和50年代ごろの給食

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

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。

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井」は、広幡小学校6年生の山本里圭さんが考えた料理で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、「法性寺ねぎ」が使われています。



令和7年 2月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	⑧主に体の組織をつくる食品		⑨主に体の調子を整える食品		⑩主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
3/月	◆		ごはん みぞれ汁 いわしの蒲焼き ほうれん草のごま和え 節分豆	牛乳	とり肉、豆腐 いわし 大豆	にんじん、三つ葉 ほうれん草	しいたけ、えのきたけ、大根 もやし	米 でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油 ごま	779 33.2	節分の行事食です。	
4/火			ごはん 里芋のそぼろ煮 けんちんしのだのみそかけ ブロッコリーのおかか和え コーヒー牛乳の素	牛乳	豚肉、はんぺん 豆腐、たら、油揚げ、みそ かつお節	にんじん にんじん ブロッコリー	しょうが、グリーンピース	米 ごぼう、野、砂糖、でん粉 砂糖 コーヒー牛乳の素		832 31.0		
5/水			むらさき麦ごはん 根菜カレー あじフライ コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	牛乳	豚肉 あじ	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、むらさき麦 パン粉、小麦粉 菜種油 ドレッシング	カレールウ	848 29.4	根菜カレーの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
6/木			ごはん じゃが芋の含め煮 和風肉団子(2) 小松菜の煮びたし のりたまふりかけ	牛乳	とり肉、はんぺん とり肉 油揚げ 卵、けずり節	にんじん、さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	ごま	809 28.2		
7/金	★		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) わかめスープ ガトーショコラ	牛乳	豚肉 豆腐	にら ねぎ	もやし、白菜キムチ とうもろこし、メム、えのきたけ、白菜	米 でん粉 ごま油 ガトーショコラ		743 26.3	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。	
10/月	◎		ごはん 卵汁 レバーとさつま芋のごまがらめ 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豆腐、卵 とりレバー ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	白菜 切り干し大根、キャベツ	米 でん粉 でん粉、さつま芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま ごま油	766 26.2		
12/水			豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 焼きぎょうざ(3) 青菜いため アーモンド入り味付け小魚	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	きくらげ、キャベツ、もやし キャベツ にんにく	中華めん ぎょうざの皮 ごま油 アーモンド		782 33.6		
13/木	◎		かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 *ぶどうゼリー	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メム 大根、えのきたけ	米 砂糖、でん粉 ぶどうゼリー	ごま、ごま油	766 29.0	かみかみ丼は今年のかみかみ献立です。具をご飯にのせて、かみかみ丼にして食べましょう。	
14/金			ごはん 豚汁 厚焼き卵 ひじきの煮付け	牛乳	豚肉、豆腐、みそ 卵	にんじん、ねぎ にんじん		米 じゃが芋 砂糖 菜種油		761 31.4		
17/月			ごはん 五目煮 とり肉の甘酢だれ コーンともやしの和え物 スライスパン(2)	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん とり肉	にんじん、さやいんげん 昆布	玉ねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	ごま	828 33.9		
18/火		◎	白菜のクリームシチュー 照り焼きハンバーグ ポイルキャベツ	牛乳	とり肉 とり肉、ぶた肉	にんじん	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ キャベツ	米 パン 砂糖、でん粉	ホワイトルウ	826 35.5	パンに照り焼きハンバーグとポイルキャベツをはさんで食べましょう。	
19/水			ごはん 白みそ汁 ほっけフライ(ソース) 菜の花和え *ヨーグルト	牛乳	生揚げ、みそ わかめ	にんじん	大根 キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	800 27.2		
20/木			ごはん 肉団子のインド煮 おからサラダ(マヨネーズ) いよかん	牛乳	肉団子 ベーコン、おから	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし いよかん	米 じゃが芋、砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ		803 24.8		
21/金	★		ごはん ずき焼き ハムとチーズのはさみ揚げ キャベツのゆかり和え *プリン	牛乳	牛肉、かまぼこ、豆腐 ハム	ねぎ しそ	玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 プリン	菜種油	931 34.8	生平小学校のリクエストランチです。	
25/火			小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉、ちくわ ウインナー	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	米 パン 焼きそばめん 菜種油	ごま、ドレッシング	773 32.8		
26/水	■		とりめし (ごはん、とりめし) だご汁 さつま揚げ	牛乳	とり肉 豚肉、油揚げ、みそ はんぺん	にんじん 三つ葉	ごぼう、しいたけ 大根、白菜、しめじ	米 砂糖 里芋、すいとん	ごま油	741 28.8	今月の旅する給食は九州地方です。具をご飯と混ぜて、とりめしにして食べましょう。	
27/木	◎		ごはん 高野豆腐の卵とじ さばのおかか煮 きんかん(2)	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 さば、かつお節	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖 砂糖、でん粉		822 37.0		
28/金			ごはん 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、生揚げ たら	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	785 30.9		
<p>★ 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</p> <p>◎ 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。)</p> <p>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。</p> <p>岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>										平均	800 30.8	給食回数 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。

地場産物の活用

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



生産者をより近くに感じることで、食材に対して、親しみをもつことができます。

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



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



身近な場所でとれた新鮮でおいしい食材を使うことができます。

岡崎市の給食で使用されている主な地場産物



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

中学校

実施日	特別献立の目	除去対応献立	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
3月	◆	○	菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具) あさり入りかきたま汁 ハンバーグのごまじょうゆかけ	牛乳	さけ あさり、豆腐、卵 とり肉、豚肉	にんじん、 菜の花 にんじん、 ほうれん草	かんぴょう えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖、でん粉 いがまんじゅう		813 29.5	ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。	
4月	■		いがまんじゅう しっぽくうどん (白玉うどん、しっぽくうどんのつゆ) かつおフライ 清見オレンジ	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ かつお	にんじん、ねぎ	ごぼう、大根、しいたけ	白玉うどん 里芋、でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	763 33.9	今月の旅する給食は四国地方です。	
5月	◆		赤飯 あおさりすまし汁 とり肉の竜田揚げ たくあん和え いちごスティックケーキ	牛乳	小豆 豆腐、かまぼこ とり肉	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米、もち米 でん粉	菜種油 ごま	783 32.9	卒業のお祝い献立です。	
6月			ごはん 生揚げとキャベツのみそ汁 いわしの梅煮 ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	生揚げ、みそ いわし	ねぎ	えのきたけ、キャベツ 梅 とうもろこし、枝豆	米		758 29.2		
10月			ごはん 高野豆腐のうま煮 厚焼き卵 キャベツとわかめのからしじょうゆ	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	米 砂糖、でん粉		769 33.2		
11月			ごはん マーボー豆腐 ショーロンポー(2) もやしの中華和え	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ もやし 、きゅうり	米 砂糖、でん粉	ごま油	830 29.5	マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
12月		◎	ごはん 大根のそぼろ煮 さばのみぞれ煮 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豚肉、生揚げ さば ベーコン	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ 大根 切り干し大根、 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		866 35.2	「ゆすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。	
13月			ごはん 春野菜の豚汁 照り焼きチキン チンゲンサイとツナのいため煮 かつおふりかけ	牛乳	豚肉、豆腐、 みそ とり肉 まぐろ かつお	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋 砂糖		776 34.3		
14月			ごはん 豆じゃが いかカツレツ おひたし	牛乳	豚肉、 大豆 いか かつお節	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ ほうれん草 白菜	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	838 31.2		
17月		○	ごはん 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(シーサードレッシング) *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛肉 ベーコン	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	839 27.2		
18月			ごはん ホイコーロー 卵の中華あんかけ きゅうりのごまじょうゆ和え	牛乳	豚肉、 みそ 卵	にんじん、ピーマン ねぎ	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ しいたけ きゅうり	米 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油 ごま、ごま油	752 30.0		
19月			ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 レバーとじゃが芋のアーモンド和え 三つ葉ともやしのツナ和え	牛乳	とり団子 とりレバー まぐろ	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、アーモンド	808 29.5		
21月		★	サンドイッチロールパン クリームシチュー スラッピージョー ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) *ココアムース	牛乳	とり肉 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう、枝豆	米 じゃが芋 砂糖、パン粉	ホワイトルウ ドレッシング	888 33.1	上地小学校のリクエストランチです。パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
<p>★ 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</p> <p>○ 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。)</p> <p>材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>										平均	806 31.4	給食回数 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。

クイズ

1年間の学校給食を振り返ろう!

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

今月のおすすめレシピ

マーボー豆腐

こちらから

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

① 楽しむ ② 旅する ③ 味わう

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

① 重陽の節句 ② 端午の節句 ③ 十五夜

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

① かつおぶし ② 青じそ ③ お茶の葉

Q4. 「ひなまつり」の行事食として出るのはどれでしょう。

① かしわもち ② 月見団子 ③ いがまんじゅう

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