

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立 除去対応献立 | 献立名 | 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 | |
|---|----------------|--|---|--|---|---------------------------------|--------------------------------|-------------|
| 9/火 | | ごはん さわにわん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフルあえ | ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば キャベツ、やさいふりかけ | 595 25.4 | | |
| 10/水 | | ごはん アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | ごめ じゃがいも、マカロニ こむぎこ、さとう、カレールウ ドレッシング | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき | たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、えだまめ | 591 21.2 | ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。 | |
| 12/金 | | ごはん たけのこのみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおなあえ | ごめ なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま | ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー | にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば キャベツ、だいこんば | 576 21.2 | | |
| 15/月 | | ごはん とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの | ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ | 657 26.8 | | |
| 16/火 | | ごはん あおさいりすましじる みそカツ(みそだれ) けいちゃん | ごめ なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あおさ ぶたにく、みそ とりにく、みそ | たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン | 585 24.0 | 今月の旅する給食は、東海地方です。 | |
| 17/水 | | ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ | ごめ ごんにやく、さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ たまご ベーコン | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ | 619 28.0 | | |
| 18/木 | | せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー | ごめ、もちごめ なたねあぶら、でんぶん さくらゼリー | あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ とりにく | にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ | 607 22.2 | 入学・進級お祝い献立です。 | |
| 19/金 | | さけのさくらちらし (ごはん、さけのさくらちらしのぐ) しろみそしる とうふハンバーグのごまじょうゆかけ | ごめ じゃがいも さとう、でんぶん、ごま | ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ あぶらあげ、みそ、わかめ とうふ、とりにく | えだまめ にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば たまねぎ | 585 24.8 | 具とごはんを混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。 | |
| 22/月 | | むぎごはん チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト | ごめ、むぎ じゃがいも、カレールウ マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト | にんじん、たまねぎ ごぼう、えだまめ いちご | 687 22.2 | | |
| 23/火 | | ごはん じゃがいもいりおやこに さばのみそに だいずとひじきのカラフルいため | ごめ じゃがいも、さとう さとう オリーブオイル | ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ ひじき、ベーコン、 だいず | にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな | 701 34.3 | | |
| 24/水 | | そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのぶたじる こまつなとあさりのあえもの ミルクロールパン | ごめ さとう さとう | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、なまあげ、 みそ あさり | しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな | 587 29.6 | 具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。 | |
| 25/木 | | ごはん コーンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス | パン なたねあぶら、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら レモンゼリー | ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ もも | 649 23.9 | 六ツ美中学校のリクエストランチです。 | |
| 26/金 | | ごはん けんちんじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) しおこんぶあえ | ごめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま | ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ からふとししゃも こんぶ | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり | 605 22.9 | | |
| 30/火 | | ごはん はるやさいのふくめに いわしのうめに さんしょくきんぴら | ごめ じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ いわし | にんじん、たけのこ、ふき うめ にんじん、ごぼう、ピーマン | 629 26.2 | 三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。 | |
| ★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 ◎ 卵除去対応献立 ◎ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。 | | | | | | 平均 | 620 25.2 | 給食回数 14回 |

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

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食から学び、身につけたいこと

(食育の視点)

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| <p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> | <p>心身の健康</p> <p>元気!</p> | <p>食品を選択する能力</p> |
| <p>感謝の心</p> | <p>社会性</p> | <p>食文化</p> |

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

岡崎市の学校給食について

主食

- ごはん、パン、めん(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様々な食品を取り入れています。

牛乳

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



令和6年 5月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の目録 | 除去対応献立 | 献立名 | ① おもにエネルギーになる食品 | ② おもに体をつくる食品 | ③ おもに体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ |
|------|---------|--------|---|--|---|--|-------------------------|---|
| 1/水 | | | ごはん だいずとぶたにくのみそに レバーいりしろごまつくね(2) じゃこてんちゃふりかけ | ごめ こんにゃく、さとう ごま ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず 、 みそ とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ | しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ にんじん、しいたけ、 てんちゃ | 620 27.6 | 八十八夜の献立です。じゃこてんちゃふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてんちゃを使用しています。 |
| 2/木 | ◆ | | さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおフライ かしわもち | ごめ こんにゃく、さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、かまぼこ、とうふ かつお | にんじん、しいたけ、おひな、やまびこ、なめこ、たけのこ、えのきたけ にんじん、だいこん、ほうれんそう | 675 27.9 | 端午の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。 |
| 7/火 | | | ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー | ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン | にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス | 632 22.1 | |
| 8/水 | ◇ | | むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんこんのきんぴら はっちょうみそまんじゅう | ごめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごま、ごまあぶら みそまんじゅう | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく、 みそ ぶたにく | にんじん、とうふ、ごぼう、 もやし 、 キャベツ 、ねぎ、みつば れんこん | 709 25.8 | 岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。 |
| 9/木 | | | こがたロールパン やきそば ポークウインナー(2) *まっちゃんプリン | ごめ なたねあぶら、やきそばめん まっちゃんプリン | ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ | 669 28.2 | |
| 10/金 | ◎ | | ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ | ごめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく | たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、 もやし | 580 21.0 | |
| 13/月 | | | ごはん じゃがいものにつけ きびなごのかりかりあげ(4~5) さやいんげんのうめおかかあえ | ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご かつおぶし | にんじん、たまねぎ、グリーンピース さやいんげん、 もやし 、うめ | 602 21.5 | |
| 14/火 | ■ | | ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたっぷりみそしる *ハスカップゼリー | ごめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ | しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ | 587 22.6 | 今月の旅する給食は北海道です。具をごはんにのせて豚丼にして食べましょう。 |
| 15/水 | | | ごはん なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき コーンともやしのあえもの | ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに | しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、 はくさい 、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし 、キャベツ、とうもろこし | 596 25.7 | |
| 16/木 | | | ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさいスープ ハンバーグ | ごめ オリーブオイル、さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく、ぶたにく | たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ | 576 21.8 | 具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして食べましょう。 |
| 17/金 | | | わかめごはん たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ キャベツのおおじそあえ | ごめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま | ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう とうふ とりにく、とりレバー | しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ 、しそ | 589 24.5 | |
| 20/月 | ★ | | ごはん ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) ソフトめん | ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ いか くきわかめ | にんじん、だいこん、ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ | 636 26.7 | 福岡中学校のリクエストランチです。 |
| 21/火 | ★ | | ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん | ごめ ソフトめん ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく、ぶたにく まぐろ | たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース とうもろこし、パセリ みかん | 685 26.7 | 本宿小学校のリクエストランチです。 |
| 22/水 | ◎ | | ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに | ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ ぶたにく | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | 618 26.2 | 切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。 |
| 23/木 | | | ごはん わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2) | ごめ さとう、でんぶん えごまあぶら 、さとう | ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば | たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 もやし 、ほうれんそう | 611 26.0 | 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。 |
| 24/金 | ◎ | | ごはん こうや豆腐のたまごとし コロケ はるキャベツともやしのいためもの | ごめ さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご ぶたにく、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん キャベツ、 もやし | 685 26.6 | |
| 27/月 | | | ごはん チ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) もやしのナムル | ごめ さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく | しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ たまねぎ もやし 、きゅうり、にんにく | 594 26.1 | |
| 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 | ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、おから | たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン | 644 19.8 | |
| 29/水 | | | ごはん とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきにつけ スライスパン(2) | ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう | ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 だいず | にんじん、しめじ、 キャベツ 、ねぎ | 655 26.2 | |
| 30/木 | | | ソーセージとやさいのスープに スラッピージョー キャベツソテー | ごめ じゃがいも さとう、パンこ なたねあぶら | ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう、ぶたにく | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 はくさい 、パセリ たまねぎ キャベツ | 622 24.0 | パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 |
| 31/金 | | | ごはん わかめスープ ピビンパ(にく) ピビンパ(やさい) *ヨーグルト | ごめ さとう ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし | 594 25.7 | 具をごはんのにのせて、ピビンパにして食べましょう。 |

| | | | |
|--|----|-------------|-------------|
| ★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 卵除去対応献立 ㊟ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・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 | 628 24.9 | 給食回数 21回 |
|--|----|-------------|-------------|

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

はやね はやお あさ
早寝♪早起♪朝ごはん

あさ た かだ あま
朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン!

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

今日の
おすすめレシビ

スラッピージョー

こちらから



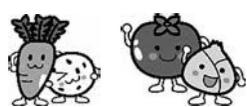
令和6年 6月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | ④ おもにエネルギーになる食品 | ⑤ おもに体をつくる食品 | ⑥ おもに体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ |
|--|--------|--------|---|---|--|--|-------------------------|---|
| 3/月 | | | ごはん とうふのオイスターソースいため ショールンポー(2) あおないため | ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら ショールンポーのかわ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ベーコン | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ にんにく、にんじん、チンゲンサイ | 677 25.8 | 豆腐のオイスターソースいため の作り方は下記の二次元コードから 確認できます。 |
| 4/火 | | | わかめごはん はちはいじる レバーとじゃがいものごまがらめ れいとうみかん | ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま | わかめ、ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりレバー | にんじん、だいこん、はくさい、みつば みかん | 592 20.1 | |
| 5/水 | ◎ | | ごはん やさしいみそいため わふうにくだんご(2) さんしょくきんぴら | ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ とりにく | たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン | 662 25.9 | 三色きんぴらは今月 のかみかみ献立です。 |
| 6/木 | | | ごはん ごもくに さばのおかか たくあんあえ | ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう さとう、でんぷん ごま | ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、だいず、はんぺん さば、かつおぶし | にんじん、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ | 692 31.5 | |
| 7/金 | ★ | 乳 | ミルクロールパン パンプキンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス | ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら マスカットゼリー | ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ もも | 671 24.6 | 小豆坂小学校のリクエスト ランチです。 |
| 10/月 | | | ごはん さわにわん けんちんしのだのみそかけ かんてんサラダ(やさしいドレッシング) | ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく さとう、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ かんてん | ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ にんじん にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり | 601 22.5 | |
| 11/火 | | | ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチのぐ) ワタンスープ *ファイバーヨーグルト | ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、でんぷん ワタンのかわ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト | もやし、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ | 599 23.1 | 具をごはんにのせて 豚キムチ丼にして食 べましょう。 |
| 12/水 | ★ | | ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ キャベツのゆかりあえ | しらたまうどん でんぷん なたねあぶら、こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、しゅんぎく、たまねぎ キャベツ、しそ | 643 22.2 | 岩津小学校のリクエスト ランチです。 |
| 13/木 | 卵 | | ごはん おやこに いわしのうめ かいそうサラダ(こうみドレッシング) | ぎゅうにゅう ごめ さとう ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり | にんじん、たまねぎ、ねぎ うめ にんじん、キャベツ | 626 28.0 | |
| 14/金 | | | ごはん ちゃんこに ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかかあえ | ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ とりにく かつおぶし | にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、もやし、にら キャベツ、きゅうり | 597 25.2 | |
| 17/月 | | | ごはん けんちんじる わふうコロケ きゅうりのあおじそあえ | ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら 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、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 れんこん きゅうり、しそ | 592 19.5 | |
| 18/火 | | | ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに おこのみはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ | ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さかなすりみ、あおさ ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ にんじん、ピーマン | 587 25.4 | |
| 19/水 | ◇ | | ごはん おかざきなつのポーク入りスープカレー あおさいりくろむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング) | ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ くろむつ、あおさ | たまねぎ、なす、ピーマン グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 679 25.3 | 愛知を食べる学校給 食の日です。 |
| 20/木 | | | ごはん なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの | ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら ちりめんじゃこ | しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ | 616 25.2 | |
| 21/金 | ■ | 卵 | ふかがわめし (ごはん、ふかがわめしのぐ) かんびょうのたまごとじ さんぞくやき | ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう でんぷん なたねあぶら、でんぷん | ぎゅうにゅう あさり とうふ、たまご とりにく | にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ にんじん、はくさい、かんびょう、みつば しょうが、にんにく | 584 27.6 | 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。 |
| 24/月 | | | むぎごはん にくだんごのインドに きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン | ぎゅうにゅう ごめ、むぎ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ | ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン | たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン メロン | 649 21.0 | |
| 25/火 | | | ごはん なすのみそしる ミンチカツ いんげんとちくわのいためもの | ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ぶたにく ちくわ | にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ たまねぎ さやいんげん、もやし | 604 21.6 | |
| 26/水 | | | サンドイッチロールパン だいずのトマトに 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 | ぎゅうにゅう パン オリーブオイル、じゃがいも なたねあぶら | ぎゅうにゅう とりにく、だいず ウインナー | にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト とうもろこし、キャベツ | 612 28.2 | |
| 27/木 | | | ごはん こうやとうふのそばろに あつやきたまご 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) | ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こうやとうふ たまご | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、えだまめ | 633 28.8 | |
| 28/金 | | | ごはん どさんこじる ハンバーグのおろしソースかけ やさしいしおこうじいため | ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ とりにく、ぶたにく ベーコン | にんじん、とうもろこし、はくさい たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ、もやし | 584 23.7 | |
| ★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■■■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 卵 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレル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 | 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。



がっ しょくいくげつかん 6月は食育月間です!



こんげつ しょくいくげつかん きかい ひ しょくせいかつ ふ かえ しょく かぞく ともだち かんが にち
 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
 あいち た がっこうきゅうしょく ひ さくねん ど がっこうきゅうしょく ゆうしゅうほう えら あいちゅうがっこう ねんせい じゅしゅうとうじ
 「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)
 はら たしゅんすけ かんが おかざきなつ い どうじょう おかざきし ふた たけちよ つか
 原田峻輔さんが考えた「岡崎夏のポーク入りスープカレー」が登場します。岡崎市のブランド豚「竹千代ポーク」を使ったスー
 プカレーです。

今月のおすすめレシピ
 豆腐のオイスターソースいため
 こちらから

令和6年 7月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 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 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ | |
|---|--------|---|---------------|--|---|-------------------------|-----------------------------------|--|
| 1/月 | ★ | ごはん なつやさいカレー グリーンポテト フルーツゼリーミックス | ごはん | カレー | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト | 609 | 六ツ美南部小学校のリクエストランチです。 | |
| 2/火 | 卵 | わかめごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ あげどりのみかわみりんだれ やさしいサラダ(コールスロードレッシング) | ごはん | わかめ、ぎょうにゅう でんぶん でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま とりにく | にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 605 27.6 | | |
| 3/水 | | ぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) とりだんごじる *フローズンバナナヨーグルト | ごはん | ぶたにく さとう | しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、とうがん、ねぎ | 638 26.6 | 具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。 | |
| 4/木 | | ごはん まめじゃが いわしのしょうがに きゅうりのごまじょうゆあえ | ごはん | じゃがいも、さとう、こんにゃく いわし | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん しょうが きゅうり | 643 23.7 | | |
| 5/金 | ◆ | あなごどん (ごはん・あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたコロッケ ミニももゼリー | ごはん | さとう、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも ももゼリー | ごぼう、みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ | 603 20.4 | 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 | ■ | チキンピラフ (ごはん・チキンピラフのぐ) ミートボールのラタトゥイユ オムレツ コーヒーぎょうにゅうのもと | ごはん | チキン なたねあぶら | たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト、ピザマン たまご | 619 24.9 | | 今月の旅する給食はフランスです。具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。 |
| 9/火 | | ごはん なすのぶたじる レバーとさつまいものごまがらめ えだまめサラダ(やさしいドレッシング) サンドイッチロールパン | ごはん | ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく | にんじん、なす、ねぎ えだまめ、キャベツ、とうもろこし | 657 25.6 | | |
| 10/水 | 乳 | キャロットスープ スラッピージョー れいとうみかん | ごはん | じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ | たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ みかん | 611 24.0 | パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 | |
| 11/木 | | ごはん こうや豆腐のうまに ちくわのカレーあげ キャベツのおおじそあえ | ごはん | さとう、でんぶん なたねあぶら、てんぷらこ ちくわ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、しそ | 630 27.1 | | |
| 12/金 | | むぎごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン | ごはん | むぎ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ | たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン | 643 19.8 | | |
| 16/火 | ◎ | ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため | ごはん | さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま | にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ にんじん | 625 27.2 | 茎わかめの中華いためは今月のかみかみ献立です。 | |
| 17/水 | | ごはん とうがんいりみそしる さばのおろしに ゴーヤチャンプルー | ごはん | じゃがいも さとう、でんぶん マヨネーズ | にんじん、とうがん、ねぎ だいこん ゴーヤ | 649 28.1 | | |
| 18/木 | | しおラーメン (ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ) あげぎょうざ(2) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | ごはん | ちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ドレッシング | にんじん、キャベツ、メンマ、もやし、ねぎ キャベツ とうもろこし、えだまめ | 637 22.5 | | |
| ★ 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 * 業者配達 卵 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレル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 | 628 24.4 | 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。



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。

今月のおすすめレシピ
あなご丼
こちらから

バランスのよい食事

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

トレーニングにあった食事や補食

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

<意識してとりたい栄養素>

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

<必要な栄養素の量>

日常生活に必要な栄養

成長に必要な栄養

スポーツに必要な栄養

令和6年 8・9月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 献立名 | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ |
|-----|---|--------|--|--|---|--|-------------------------|--|
| | | | | 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 | | |
| 8月 | 30 | 金 | むぎごはん なつやさいカレー ゆきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ) きよほう(2) | ごめ、むぎ カレー じゃがいも、マヨネーズ | ぎゅうにゅう とり まぐろ | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 なす 、トマト とうもろこし、パセリ きよほう | 626 19.7 | 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 | そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なすととうがんとみそしる キャベツいりミンチカツ | ごめ さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう とり なまあげ、 みそ ぎゅうにく、ぶたにく | しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、とうがんと、 なす 、ねぎ キャベツ | 646 26.5 | 具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。 |
| | 3 | 火 | ◎ ごはん こうや豆腐のたまごとし えだまめコロッケ なし しそふりかけ | ◎ ごめ 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 こうや豆腐、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 えだまめ なし しそ | 654 25.7 | なしは今月のみかみ献立です。 |
| 9月 | 4 | 水 | ごはん コンソメスープ やさいたつぶりドライカレー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) | ごめ じゃがいも カレー さとう、ごまあぶら、マヨネーズ | ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン | たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 なす 、ピーマン、トマト きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン | 618 20.5 | 切り干し大根サラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| | 5 | 木 | ★ こがたロールパン やきそば やきぎょうざ(2) れいとうみかん | ★ ごめ なたねあぶら、やきそばめん ぎょうざのかわ | 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。 |
| 9月 | 6 | 金 | ごはん けんちんじる かさいフライのレモンじょうゆに なすのぶたにくあん | ごめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ごまあぶら、さとう、でんぶん | ぎゅうにゅう とり とうふ、あぶらあげ かさい ぶたにく | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ レモン しょうが、 なす 、にら | 630 26.8 | |
| | 9 | 月 | ◆ ごはん きくかまぼこいりすましじる さばのおかか れんこんのあまからいため | ◆ ごめ さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう とり かまぼこ、とうふ さば、かつおぶし ぶたにく | にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば れんこん | 680 29.6 | 重陽の節句の行事食です。 |
| 9月 | 10 | 火 | ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) ザーサイソテー | ごめ さとう、でんぶん ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とり | 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 ザーサイ、 もやし 、キャベツ | 605 25.5 | |
| | 11 | 水 | 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) ささみフライ かいそうサラダ(やさしいっばいドレッシング) | きしめん カレー、でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ とり わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり | にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、キャベツ | 654 26.7 | |
| 9月 | 12 | 木 | クファージュシー (ごはん、クファージュシーのぐ) アーサじる ゴーヤチャンプルー *パインクレープ | ごめ さとう マヨネーズ パインクレープ | 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、 もやし ゴーヤ | 588 21.7 | 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。 |
| | 13 | 金 | ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに あつやきたまご きゅうりのしおこんぶあえ | ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご こんぶ | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん きゅうり | 585 23.4 | |
| 9月 | 17 | 火 | ◆ ごはん つきみじる いわしのおろしに きゅうりのごまじょうゆあえ つきみだんご | ◆ ごめ さとも、でんぶん ごま、ごまあぶら つきみだんご | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ いわし | にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん きゅうり | 626 23.9 | 十五夜の行事食です。 |
| | 18 | 水 | ごはん ごもくに おこのみつくね きりぼしだいこんとベーコンのいために | ごめ じゃがいも、さとう さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 だいず 、はんぺん とり ベーコン | にんじん、さやいんげん キャベツ きりぼしだいこん、にんじん | 635 24.1 | |
| 9月 | 19 | 木 | ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル | ごめ なたねあぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう とうふ、わかめ とり | とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんじん、 もやし 、きゅうり、にんにく | 597 22.6 | |
| | 20 | 金 | ◎ 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 | ◎ ごめ バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう なたねあぶら | ぎゅうにゅう とり ぎゅうにゅう とり ぶたにく | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、トマト キャベツ | 640 27.0 | パンにハンバーグとキャベツソースをたくさんで食べましょう。 |
| 9月 | 24 | 火 | ★ ごはん みそしる ハムとチーズのはさみあげ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | ★ ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング | ぎゅうにゅう とうふ、 みそ ハム、チーズ ひじき | にんじん、だいこん、ねぎ とうもろこし、えだまめ | 651 22.6 | 矢作北中学校のリクエストランチです。 |
| | 25 | 水 | ごはん ハヤシシチュー オムレツ やさしいえごまドレッシングあえ | ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、 えごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン | 635 21.3 | 野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。 |
| 9月 | 26 | 木 | わかめごはん つくねとやさしいのさっぱり レバーとさつまいものごまがらめ キャベツのゆかりあえ | ごめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま | わかめ、ぎゅうにゅう とりだんご とりレバー | にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ キャベツ、しそ | 633 22.1 | |
| | 27 | 金 | ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい(2) くきわかめのちゅうかい | ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ たら くきわかめ、ちりめんじゃこ | しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん | 599 23.6 | |
| 9月 | 30 | 月 | ◎ かきたまじる あじフライ(ソース) さんしょくきんぴら | ◎ ごめ でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう とり かまぼこ、たまご あじ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン | 598 24.7 | |
| | ★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 卵除去対応献立 ◎ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。 | | | | | | | 平均 |

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。

ふろろちようじゅ ねが ちようよう せつく 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、ちようど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長生きを祈る風習があります。



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

今日のおすすめレシピ
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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

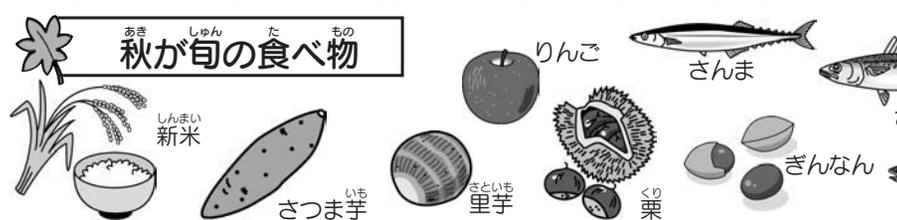
| 実施日 | 特別対応献立 除去対応献立 | 献立名 | 献立名 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | お知らせ | |
|---|------------------|---|--|--|---------------------------------|---------------------------------|-----------------|
| | | | ④ おもにエネルギーになる食品 | ⑤ おもに体をつくる食品 | | | ⑥ おもに体の調子を整える食品 |
| 1/火 | | ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) おすいもの *ファイバーヨーグルト | ごはん さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ、とうふ ヨーグルト | 606 24.4 | 具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。 | |
| 2/水 | ㊟ | ミルクロールパン さつまいものクリームシチュー ロングウイナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) | パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウイナー | 670 26.1 | | |
| 3/木 | | ごはん さといものそぼろに きびなごのかりかりあげ(3~4) こまつなのおひたし | ごはん こんにゃく、さといも、さとう、でんぶ なたねあぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん きびなご かつおぶし | 588 23.1 | | |
| 4/金 | | ごはん なまあげのちゅうかいため たまごのごもくあんかけ くさわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) | ごはん さとう、でんぶ、ごまあぶら さとう、でんぶ、ごまあぶら ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご くさわかめ | 630 25.9 | | |
| 7/月 | | むぎごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) りんご | ごはん、むぎ カレールウ じゃがいも、マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ | 631 19.4 | | |
| 8/火 | | ごはん なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり | ごはん じゃがいも なたねあぶら、でんぶ、さとう、ごま さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりレバー まぐろ | 588 20.4 | 目の愛護デーにちなんだ献立です。 | |
| 15/火 | ★ | ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ | ごはん さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ いか ハム、こんぶ、かつおぶし | 650 27.5 | 連尺小学校のリクエストランチです。 | |
| 16/水 | | ごはん とりだんごやさいのふくめに さといもコロッケ キャベツときゅうりのおかかえ | ごはん じゃがいも なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とりだんご とりにく かつおぶし | 624 22.0 | | |
| 17/木 | | たまごツナサンド (スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ) だいたいのトマトに | パン なたねあぶら、マヨネーズ なたねあぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう まぐろ、たまご とりにく、だいた | 662 28.7 | 具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。 | |
| 18/金 | ㊟ | ごはん やさいなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) | ごはん さとう、こんにゃく、でんぶ なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ | 639 26.6 | ごぼうサラダは今月のみかみ献立です。 | |
| 21/月 | | あきのふきよせどん (ごはん、あきのふきよせどんのぐ) さわにわん いわしのうめに | ごはん ぎんなん、さとう、でんぶ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いわし | 577 27.1 | 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。 | |
| 22/火 | ㊟ | ごはん じゃがいもいりおやこに わふうにくだんご(2) みかん | ごはん じゃがいも、さとう | ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく | 677 27.6 | | |
| 23/水 | | ごはん たぬきじる とりにくのたつたあげ しおこんぶあえ | ごはん ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、でんぶ ごま | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ | 590 28.3 | とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 | |
| 24/木 | ■ | ごはん こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに | ごはん さとう、でんぶ あかこんにゃく、さとう | ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ さわら、みそ かつおぶし | 586 29.4 | 今月の旅する給食は近畿地方です。 | |
| 25/金 | | ごはん とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) やさいのごまじょうゆあえ | ごはん さとう、でんぶ、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく | 627 26.4 | | |
| 28/月 | | ごはん じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ とんこつラーメン ちゅうかめん (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) もやしとメンマのいためもの | ごはん こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぶ ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく ベーコン | 631 22.6 | | |
| 29/火 | ★ | ごはん たまごじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ | ごはん でんぶ さとう さとう、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ | 611 24.1 | 秦梨小学校のリクエストランチです。 | |
| 30/水 | ㊟ | ごはん だいこんとぶたにくのもの さつまいもコロッケ さけのうめふうみふりかけ | ごはん こんにゃく、さとう なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぶ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく さけ | 594 28.0 623 22.2 | | |
| <p>★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊟ 卵除去対応献立 ㊟ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p> | | | | | | 平均 | 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果が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。



今日の
おすすめレシピ

とり肉の
竜田揚げ

↓
こちらから

よくさい
食材
メモ

さといも
里芋

なま さといも かわ
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形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりとするとかゆくなりやすいといわれています。

令和6年 10月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

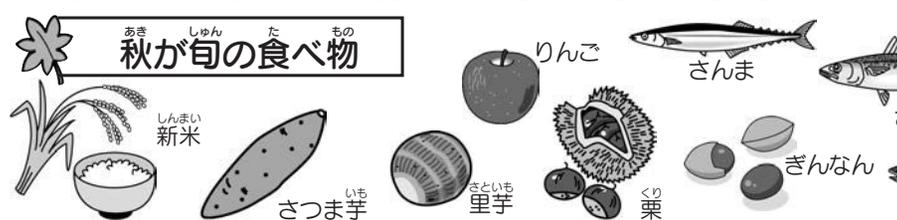
| 実施日 | 特別対応献立 除去対応献立 | 献立名 | 献立名 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | お知らせ |
|--|------------------|---|--|--|---------------------------------|---------------------------------|
| | | | ④ おもにエネルギーになる食品 | ⑤ おもに体をつくる食品 | | |
| 1/火 | | ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) おすいもの *ファイバーヨーグルト | ごはん さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ、とうふ ヨーグルト | 606 24.4 | 具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。 |
| 2/水 | ㊟ | ミルクロールパン さつまいものクリームシチュー ロングウイナーソーセージ やさいのドレッシングあえ(サウザンドドレッシング) | パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウイナー | 670 26.1 | |
| 3/木 | | ごはん さといものそぼろに きびなごのかりかりあげ(3~4) こまつなのおひたし | ごはん こんにゃく、さといも、さとう、でんぶ なたねあぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん きびなご かつおぶし | 588 23.1 | |
| 4/金 | | ごはん なまあげのちゅうかいため たまごのごもくあんかけ くさわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) | ごはん さとう、でんぶ、ごまあぶら さとう、でんぶ、ごまあぶら ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご くさわかめ | 630 25.9 | |
| 7/月 | | むぎごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) りんご | ごはん、むぎ カレールウ じゃがいも、マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ | 631 19.4 | |
| 8/火 | | ごはん なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり | ごはん じゃがいも なたねあぶら、でんぶ、さとう、ごま さとう | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりレバー まぐろ | 588 20.4 | 目の愛護デーにちなんだ献立です。 |
| 15/火 | ★ | ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ | ごはん さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ いか ハム、こんぶ、かつおぶし | 650 27.5 | 連尺小学校のリクエストランチです。 |
| 16/水 | | ごはん とりだんごやさいのふくめに さといもコロッケ キャベツときゅうりのおかかえ | ごはん じゃがいも なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とりだんご とりにく かつおぶし | 624 22.0 | |
| 17/木 | | たまごツナサンド (スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ) だいたいのトマトに | パン なたねあぶら、マヨネーズ なたねあぶら、じゃがいも | ぎゅうにゅう まぐろ、たまご とりにく、だいた | 662 28.7 | 具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。 |
| 18/金 | ㊟ | ごはん やさいなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) | ごはん さとう、こんにゃく、でんぶ なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおさ、ちくわ | 639 26.6 | ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。 |
| 21/月 | | あきのふきよせどん (ごはん、あきのふきよせどんのぐ) さわにわん いわしのうめに | ごはん ぎんなん、さとう、でんぶ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いわし | 577 27.1 | 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。 |
| 22/火 | ㊟ | ごはん じゃがいもいりおやこに わふうにくだんご(2) みかん | ごはん じゃがいも、さとう | ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく | 677 27.6 | |
| 23/水 | | ごはん たぬきじる とりにくのたつたあげ しおこんぶあえ | ごはん ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、でんぶ ごま | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ | 590 28.3 | とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| 24/木 | ■ | ごはん こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにゃくのあまからに | ごはん さとう、でんぶ あかこんにゃく、さとう | ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ さわら、みそ かつおぶし | 586 29.4 | 今月の旅する給食は近畿地方です。 |
| 25/金 | | ごはん とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) やさいのごまじょうゆあえ | ごはん さとう、でんぶ、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく | 627 26.4 | |
| 28/月 | | ごはん じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ とんこつラーメン ちゅうかめん (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) もやしとメンマのいためもの | ごはん こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、でんぶ ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく ベーコン | 631 22.6 | |
| 29/火 | ★ | ごはん たまごじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ | ごはん でんぶ さとう さとう、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ | 611 24.1 | 秦梨小学校のリクエストランチです。 |
| 30/水 | ㊟ | ごはん だいこんとぶたにくのもの さつまいもコロッケ さけのうめふうみふりかけ | ごはん こんにゃく、さとう なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぶ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく | 594 28.0 | |
| 31/木 | | ごはん だいこんとぶたにくのもの さつまいもコロッケ さけのうめふうみふりかけ | ごはん こんにゃく、さとう なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぶ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく | 623 22.2 | |
| ★ リクエストランチ ㊟ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊟ 卵除去対応献立 ㊟ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。 | | | | | 平均 | 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。



今日の
おすすめレシピ

とり肉の
竜田揚げ

ごちそう

よくさい
食材
メモ

さといも
里芋

なま さといも かわ
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形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりとするとかゆくなりやすいといわれています。

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | ⑤ おもにエネルギーになる食品 | ⑥ おもに体をつくる食品 | ⑦ おもに体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ |
|---|--------|--------|--|---|--|--|-------------------------|---|
| 1/金 | ★ | | ごはん わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *いちごクレープ | ごめ さとう ごま、ごまあぶら いちごクレープ | ぎゅうにゅう 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、しいたけ ほうれんそう、 もやし | 621 24.6 | 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。 |
| 5/火 | | | ごはん にくだんごのインドに 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 | ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング | ぎゅうにゅう にくだんご まぐろ | たまねぎ、にんじん、さやいんげん ごぼう、えだまめ みかん | 651 21.7 | |
| 6/水 | 卵 | | おやこなんばんうどん (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 こんさいとひじきのピリからいため | しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり なたねあぶら | ぎゅうにゅう 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 ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく | 647 25.5 | |
| 7/木 | | | ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに | ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ 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 きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | 628 23.9 | |
| 8/金 | | | ごはん かんとくに あじフライ キャベツのおおじそあえ | ごめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ あじ | にんじん、だいこん キャベツ 、しそ | 590 24.1 | 関東煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| 11/月 | ■ | | ごはん だんごじる さばのしおやき ちくわのきんぴら | ごめ さとも、ごめだんご さとう | ぎゅうにゅう とりにく、みそ さば ちくわ | にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ ごぼう、にんじん | 661 27.0 | 今月の旅する給食は中国地方です。 |
| 12/火 | | | クロスロールパン 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 だいこんサラダ(フレンチドレッシング) | パン オリーブオイル、 むらさきむぎ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、チーズ まぐろ | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう だいこん、きゅうり | 710 28.6 | |
| 13/水 | | | ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんごのあますあん(2) もやしときゅうりのあえもの | ごめ ごまあぶら、さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう 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、 はくさい 、こまつな たまねぎ もやし 、きゅうり | 576 23.3 | |
| 14/木 | ★ | | ごはん カレーシチュー ハンバーグ かんでんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ごめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく かんでん | にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり | 649 21.8 | 大樹寺小学校のリクエストランチです。 |
| 15/金 | | | ごはん 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 みかん | ごめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま | ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりレバー | えのきたけ、 はくさい 、ねぎ みかん | 627 20.2 | |
| 18/月 | 卵 | | 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) | パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう たまご | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ キャベツ、きゅうり、とうもろこし | 624 25.1 | |
| 19/火 | ◇ | | むらさきむぎごはん なめこのみそしる いわしのしょうがに たくあんあえ | ごめ、 むらさきむぎ じゃがいも ごま | ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、 みそ いわし | にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ しょうが キャベツ、たくあんづけ | 579 22.3 | |
| 20/水 | | | ごはん はちはいじる あげどりのあまからだれ やさしいしおこうじいため | ごめ こんにゃく、でんぶん でんぶん、なたねあぶら、さとう | ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりにく ベーコン | にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ にんにく にんじん、 キャベツ 、 もやし | 593 22.7 | |
| 21/木 | ◎ | | かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる りんご | ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご、とうふ | ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ りんご | 576 23.0 | 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。 |
| 22/金 | | | ごはん キムチスープに はるまき くきわかめのちゅうかいため | ごめ なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ | だいこん、 はくさい 、しめじ、はくさいキムチ、にら にんじん、もやし、キャベツ にんじん | 590 20.7 | |
| 25/月 | | | ごはん けんちんじる ミンチカツ(ソース) れんこんのうめおかかあえ | ごめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ ぶたにく かつおぶし | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ れんこん、うめ | 610 23.2 | |
| 26/火 | | | わかめごはん のっぺい ごぼういりつくね(2) キャベツともやしのなめたけあえ | ごめ さとも、こんにゃく、でんぶん | わかめ、ぎゅうにゅう 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 キャベツ、 もやし 、えのきたけ | 602 25.6 | |
| 27/水 | | | ごはん だいずとりにくのみそに あつやきたまご こまつなごまあえ しそふりかけ | ごめ こんにゃく、さとう さとう、ごま | ぎゅうにゅう とりにく、 だいず 、 みそ たまご | しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん こまつな、はくさい しそ | 594 26.7 | |
| 28/木 | | | ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに 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) | ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、ほんべん なっとう | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ブロッコリー | 627 26.6 | |
| 29/金 | 卵 | | ごはん こうや豆腐のたまごとし れんこんのはさみあげ おひたし | ごめ さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、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 ほうれんそう、 もやし | 618 27.5 | |
| ★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■■■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 卵 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレル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。 | | | | | | | 619 24.2 | 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。

食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

みな まいにち た しくし せいさんしや うんそうきやうしや おお
 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
 ひとたち感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の
 あいさつ た もの たいせつ
 挨拶をし、食べ物を大切にいただくとよいですね。

こんげつ さくねんと がっこうめいしよく
 今月は、昨年度の学校給食メニュー
 コンクールで最優秀賞に選ばれた、上
 地小学校5年の久野航也さん(学年は
 受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチ
 ャップミネストローネ」が登場します。

今日の
おすすめレシピ

かんとうに
関東煮

ごちそう
↓ ↓ ↓



令和6年 12月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | 食品 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | お知らせ |
|---|--------|--------|---|---|---|---|---------------------------|------------------------------------|
| | | | | ① おもにエネルギーになる食品 | ② おもに体をつくる食品 | ③ おもに体の調子を整える食品 | | |
| 2月 | | | ごはん まめじゃが てりやきとうふハンバーグ さんしょくぎんびら | ごめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶ ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず とうふ、とりにく | しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン | 622 23.5 | |
| 3月 | | 乳 | ソフトめん チーズカレーソース オムレツ はなやさいサラダ(やさいいっぱいドレッシング) | ソフトめん カレールウ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、スキムミルク、チーズ たまご ベーコン | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし | 672 30.2 | |
| 4月 | | | ごはん じぶに ソースカツ(ソース) もやしとほうれんそうのごまみそあえ | ごめ さといも、さとう、でんぶ なたねあぶら、パンこ、でんぶ ごま、さとう | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ | しいたけ、たけのこ、にんじん、 はくさい ほうれんそう、 もやし | 607 25.1 | 今月の旅する給食は北陸地方です。 |
| 5月 | | | ぶたキムチどん(ごはん・ぶたキムチどんのぐ) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト | ごめ ごまあぶら、でんぶ ワンタンのかわ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト | もやし 、にら、はくさいキムチ たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、 ねぎ | 598 22.7 | 具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。 |
| 6月 | | ★ | ごはん しろみそしる いかフライ げんきサラダ | ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、なたねあぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いか ハム、こんぶ、かつおぶし | だいごん、 ねぎ とうもろこし、にんじん、 キャベツ 、きゅうり | 590 22.3 | 宮崎小学校のリクエストランチです。 |
| 9月 | | | むぎごはん こんさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご | ごめ、むぎ カレールウ マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン、おから | しょうが、たまねぎ、にんじん、 だいごん 、ごぼう、れんこん えだまめ、とうもろこし りんご | 638 21.5 | |
| 10月 | | | なまあげのちゅうかいため あげぎょうざ(2) もやしのナムル ミルクロールパン | ごめ さとう、でんぶ、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ さとう、ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく | 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 キャベツ もやし 、きゅうり、にんにく | 646 23.3 | 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月 | | ★ | コーンスープ フルーツソーセージ フルーツゼリーミックス | ごめ バター、じゃがいも、ホワイトルウ りんごゼリー | ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう ソーセージ | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ もも | 685 26.2 | 竜南中学校のリクエストランチです。 |
| 12月 | | | ごはん こうやどうふのうまに わかさぎのなんばんづけ(3~4) みかん | ごめ さとう、でんぶ なたねあぶら、ごめこ、でんぶ、さとう | ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ わかさぎ | にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん ねぎ 、しょうが みかん | 611 27.0 | |
| 13月 | | | ごはん だいごんのそぼろに あつやきたまご ふゆやさいとひじきのサラダ | ごめ ごんにやく、さとう、でんぶ ごま、さとう、なたねあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ | にんじん、 だいごん 、たまねぎ、さやいんげん にんじん、 キャベツ 、ごまつな | 601 25.6 | 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。 |
| 16月 | | ◎ | ごはん おやこに いわしのうめに きりぼしだいごんのハリハリづけ | ごめ さとう ごまあぶら、さとう | ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし ベーコン | にんじん、たまねぎ、 ねぎ うめ きりぼしだいごん、 キャベツ 、にんじん | 630 28.0 | 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。 |
| 17月 | | | ごはん とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) あおないため | ごめ さとう、でんぶ、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ベーコン | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、 ねぎ たまねぎ にんにく、にんじん、ごまつな | 627 25.5 | |
| 18月 | | ◆ | ごはん こんさいいりぶたじる レバーとかぼちゃのごまがらめ かぶのゆずかあえ | ごめ なたねあぶら、でんぶ、さとう、ごま さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ とりレバー | にんじん、だいごん、ごぼう、れんこん、 ねぎ かぼちゃ かぶ、ごまつな、にんじん、ゆず | 602 22.8 | 冬至の行事食です。 |
| 19月 | | | ピラフ(ごはん・ピラフのぐ) やさいスープ フライドチキン *プチケーキ | ごめ オリーブオイル じゃがいも なたねあぶら、でんぶ プチケーキ | ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく | とうもろこし、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、 キャベツ 、パセリ | 644 26.3 | 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 ◎ 卵除去対応献立 ◎ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。 | | | | | | | 平均 | 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



とうじ 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

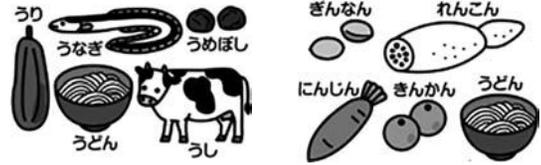
Q3 冬至に食べると長生きするといわれる「かぼちゃ」は漢字で書くと?



西瓜 南瓜

A B

Q4 冬至に食べると「運」がつくとされるのは?



A 「う」がつく食べ物 B 「ん」がつく食べ物

Q5 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至に食べられる食べ物は?



A 小豆 B トマト

Q1…A 冬至を過ぎると、日が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」と信じられていました。

Q2…B ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味でお風呂に入れる風習があります。

Q3…B 別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。

Q4…B 「う」がつく食べ物は土用の丑の日に食べます。

Q5…A 小豆がゆや赤飯を食べる地域もあります。



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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | ⑤ おもにエネルギーになる食品 | ⑥ おもに体をつくる食品 | ⑦ おもに体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ |
|---|--------|--------|---|---|---|--|-------------------------|---|
| 10 | ◆ | | ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ) | ごめ ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん、かぶ、ゆず、なす、ごぼう、ほうけい、すずな、すしろう | 580 | 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。 |
| | | | けんちんじる さばのみそに | ごまあぶら さとう | とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ | にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 ねぎ | 28.8 | |
| 14 | ◎ | | ごはん にしめ めひかりのからあげ(3~4) やさしいごまじょうゆあえ しそふりかけ | ごめ ごんにやく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく めひかり | にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう にんじん、きゅうり、 もやし しそ | 678 25.7 | めひかりのから揚げは 今月のみかみ献立 です。 |
| 15 | | | ごはん キムチスープに しゅうまい(2) ザーサイソテー *りんごヨーグルト | ごめ しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ | 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、 キャベツ 、 もやし りんご | 609 24.6 | |
| 16 | ★ | 乳 | ミルクロールパン パンクンスープ いかフライ キャベツソテー | パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら | ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう いか | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ キャベツ | 637 25.8 | 北中学校のリクエスト ランチです。 |
| 17 | ◆ | | ごはん にみそ あつやきたまご だいずとひじきのカラフルいため | ごめ ごんにやく、さといも、さとう オリーブオイル | ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、はんぺん ひじき、ベーコン、 だいず | にんじん、だいこん、 はくさい 、 ねぎ にんじん、とうもろこし、にんにく、ごまつな | 603 24.7 | 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。 |
| 20 | ◇ | | ビーンズチャップどん (ごはん、ビーンズチャップどんのぐ) やさしいスープ フルーツゼリーミックス | ごめ じゃがいも りんごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、 だいず 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 | 589 20.8 | 具をご飯にのせて、 ビーンズチャップ丼に して食べましょう。 |
| 21 | ◇ | | わかめごはん だいこんのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ りんご | ごめ ごんにやく、さとう、でんぶ なたねあぶら、でんぶ、じゃがいも、さとう、ごま | わかめ、ぎゅうにゅう 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 りんご | 663 24.7 | |
| 22 | ◇ | | ごはん カレーシチュー オムレツ やさしいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング) | ごめ じゃがいも、カレールウ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | にんじん、たまねぎ にんじん、 キャベツ 、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ | 630 21.7 | |
| 23 | ◆ | | ごはん みやぎふういもにじる まぐろのミンチカツ ひきなすり | ごめ さといも、ごんにやく なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ まぐろ あぶらあげ | にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、 ねぎ にんじん、だいこん | 590 22.0 | 今月の旅する給食は 東北地方です。 |
| 24 | ◇ | 卵 | ほっしょうじねごとぶたにくのおこしどん (ごはん、ほっしょうじねごとぶたにくのおこしどんのぐ) かきたまじる みかん | ごめ なたねあぶら でんぶ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、かまぼこ、たまご | しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 ねぎ にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい みかん | 589 24.9 | 給食週間記念献立で す。具とごはんを混ぜて、 法性寺ねごと豚肉の塩こ うじ丼にして食べましょう。 |
| 27 | ◇ | | ごはん マーボーとうふ にくだんこのあますあん(2) きりぼしだいこんのちゅうかに | ごめ さとう、でんぶ、ごまあぶら さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、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、 ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん | 618 25.4 | |
| 28 | ◇ | | ごはん すいとん いわしのうめに おひたし | ごめ すいとん | ぎゅうにゅう 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 ほうれんそう 、はくさい | 592 24.2 | |
| 29 | ★ | | ソフトめん ミートソース チキンナゲット(2) マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング) | ソフトめん ハヤシルウ なたねあぶら ごんにやく、ごまあぶら、ドレッシング | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうに、ぶたにく とりにく | たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース キャベツ | 689 30.0 | 北野小学校のリクエスト ランチです。 |
| 30 | ◇ | | ごはん こうやどうふのうまに ハンバーグのみぞれソースかけ さんしょくきんぴら | ごめ ごんにやく、さとう、でんぶ さとう ごまあぶら、さとう、ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりにく、ぶたにく | にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ、だいこん にんじん、ごぼう、えだまめ | 651 28.2 | |
| 31 | ◇ | | むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんこんのうめおかかあえ *まっちゃんプリン | ごめ、むぎ なたねあぶら、パンこ、でんぶ、さとう まっちゃんプリン | ぎゅうにゅう にぼし、 みそ ぶたにく、 みそ かつおぶし | にんじん、かぶ、 はくさい 、 なす 、ごぼう、だいこん、 ねぎ 、 みつば れんこん、うめ | 624 22.6 | 岡崎市の「もっと家康公 ど」まんなかプロジェクト」 の一環としての家康公メ ニューです。三根五菜みそ汁 のにんじんは、有機栽培さ れたものを使用しています。 |
| ★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 卵 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレル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 | 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

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持ってこられ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。

昭和22年ごろの給食

海外からの支援物資を使い、給食が再開されました。

トマトシチュー・ミルク

昭和40年代ごろの給食

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

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄付された小麦粉を使ったパンが登場しはじめました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食

米飯が給食に導入され、給食の内容が豊かになってきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

学校給食メニューコンクール入賞献立

「みんな食べたいくなる!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「法性寺ねごと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里佳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、「法性寺ねごと」が使われています。

今月のおすすめレシピ

大豆とひじきのカラフルいため

令和7年 2月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対応献立 | 献立名 | ⑤ おもにエネルギーになる食品 | ⑥ おもに体をつくる食品 | ⑦ おもに体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ | |
|---|--------|--------|---|---|--|---|-------------------------|--|-------------|
| 3月 | ◆ | | ごはん みぞれじる いわしのかばやき ほうれんそうともしのごまあえ せつぶんめ | ごめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう、ごま | ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし | にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば もやし 、ほうれんそう | 618 27.5 | 節分の行事食です。 | |
| 4月 | 火 | | ごはん なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの | ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら ちりめんじゃこ | しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ とうもろこし、たまねぎ もやし 、メンマ | 611 25.6 | | |
| 5月 | 水 | | むらさきむぎごはん こんさいカレー 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) | ごめ、むらさきむぎ カレーウ ドレッシング | ぎゅうにゅう 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 キャベツ 、きゅうり、とうもろこし | 630 23.0 | 根菜カレーの作り方は 下記の二次元コード から確認できます。 | |
| 6月 | 木 | | ごはん じゃがいものふくめに わかさぎのあまずだれ(3~4) こまつなのびたし のりたまふりかけ | ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん、さとう ごま | ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん わかさぎ あぶらあげ たまご、のり | にんじん、たまねぎ、さやいんげん しょうが こまつな | 615 23.4 | | |
| 7月 | 金 | | ごはん やぎそば 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) | ごめ ごま、ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、にんじん、とうもろこし | 632 26.3 | | |
| 10月 | | | ごはん ごもくに ミンチカツ コーンともしのあえもの | ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 だいず 、はんぺん ぶたにく | にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ もやし 、キャベツ、とうもろこし | 695 26.6 | | |
| 12月 | ★ | | ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) わかめスープ ガトーショコラ | ごめ ごまあぶら、でんぶん ガトーショコラ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、わかめ | もやし 、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 | 594 20.9 | 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。 | |
| 13月 | 木 | | ごはん しろみそじる ほっけフライ(ソース) なのはなあえ *ヨーグルト | ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ ほっけ | だいこん、にんじん なのはな 、キャベツ、とうもろこし | 676 24.6 | | |
| 14月 | 金 | ㊟ | スライスパン(2) はくさいのクリームシチュー てりやきハンバーグ ポイルキャベツ | パン ホワイトルウ さとう、でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく | たまねぎ、にんじん、はくさい たまねぎ キャベツ | 663 28.2 | 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。 | |
| 17月 | | | ごはん ぶたじる さばのおかか ひじきのにつけ | ごめ さとう、でんぶん なたねあぶら、さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ さば、かつおぶし ひじき、あぶらあげ、 だいず | にんじん、だいこん、ねぎ にんじん | 667 32.2 | | |
| 18月 | ★ | | ごはん すきやき ハムとチーズのはさみあげ キャベツのゆかりあえ *プリン | ごめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぎゅうにゅう さとう、かまぼこ、とうふ ハム、チーズ | たまねぎ、はくさい、 ねぎ キャベツ、しそ | 727 28.3 | 生平小学校のリクエスト ランチです。 | |
| 19月 | 水 | | ごはん にくだんごのインドに おからサラダ(マヨネーズ) いよかん | ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ | ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン、おから | たまねぎ、にんじん、さやいんげん えだまめ、とうもろこし いよかん | 651 21.1 | | |
| 20月 | 木 | ㊟ | ごはん たまごじる わふうコロケ きりぼしだいこんのにつけ | ごめ でんぶん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ、とりにく あぶらあげ | にんじん、はくさい、ねぎ れんこん きりぼしだいこん、にんじん | 616 20.7 | | |
| 21月 | 金 | | ごはん とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) やぎぎょうざ(2) あおないため | ごめ ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく | にんじん、きくらげ、 キャベツ 、 もやし 、ねぎ キャベツ | 620 25.5 | | |
| 25月 | 火 | ◎ | かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる *ぶどうゼリー | ごめ さとう、ごま、でんぶん、ごまあぶら ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご、とうふ | ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ | 608 23.0 | かみかみ丼は今月のか みかみ献立です。具を ご飯にのせて、かみかみ 丼にして食べましょう。 | |
| 26月 | 水 | ㊟ | ごはん こうやどうふのたまごとし レバーとさつまいものごまがらめ ぎんかん(2) | ごめ さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま | ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー | にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん ぎんかん | 663 25.6 | | |
| 27月 | 木 | | ごはん さといものそばろに あつやきたまご 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 | ごめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぶん さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと | ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご かつおぶし | しょうが、にんじん、グリーンピース ブロッコリー | 610 24.8 | | |
| 28月 | 金 | ■ | とりめし (ごはん、とりめしのぐ) だごじる あじのなんばんつけ(2) | ごめ ごまあぶら、さとう さといも、すいとん なたねあぶら、でんぶん、さとう | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ あじ | 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 しょうが、ねぎ | 637 28.8 | 今月の旅する給食は 九州地方です。具を ご飯と混ぜて、とりめ しにして食べましょう。 | |
| ★ 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) 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 | 641 25.3 | 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。

じばさんぶつ かつよう 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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 実施日 | 特別献立 除去対応献立 | 献立名 | 献立名 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | お知らせ |
|---|----------------|--|---|-----------------------------------|---------------------------------|---|
| | | | ⑤ おもにエネルギーになる食品 | ⑥ おもに体をつくる食品 | | |
| 3月 | ◆ | なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのく) | ごはん | ぎゅうにゅう | 673 | 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。 |
| | | あさりいりかきたまじる わふうにくだんご(2) | でんぶん | あさり、とうふ、たまご | 24.4 | |
| 4月 | 火 | いがまんじゅう | いがまんじゅう | ごはん | 595 | |
| | | はるやさいのぶたじる いかカツレツ チンゲンサイとツナのいために | じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | ぶたにく、とうふ、みそ いか まぐろ | 24.4 | |
| 5月 | 水 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 582 | |
| | | こうやどうふのうまに あつやきたまご キャベツとわかめのからししょうゆ | さとう、でんぶん | とりにく、こうやどうふ、ちくわ たまご | 26.7 | |
| 6月 | 木 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 687 | 「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。切り干し大根のハリハリ漬は今月のみかみ献立です。 |
| | | だいごんのそぼろに さばのみぞれに きりぼしだいごんのハリハリづけ | こんやく、さとう、でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう | ぶたにく、なまあげ さば ベーコン | 31.7 | |
| 7月 | 金 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 652 | |
| | | ホイコーロー はるまき きゅうりのごまじょうゆあえ | なたねあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら | ぶたにく、みそ ぶたにく | 24.0 | |
| 10月 | 月 | しっぽくうどん (しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ) | しらたまうどん | ぎゅうにゅう | 628 | 今月の旅する給食は四国地方です。 |
| | | かつおフライ きよみオレンジ | さといも、でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ | とりにく、あぶらあげ、かまぼこ かつお | 28.6 | |
| 11月 | 火 | たまごそぼろどん (ごはん、たまごそぼろどんのく) | ごはん | ぎゅうにゅう | 589 | |
| | | なまあげとキャベツのみそしる ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) | じゃがいも、さとう、ハヤシルウ | なまあげ、みそ ひじき | 24.9 | |
| 12月 | 水 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 681 | |
| | | 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) *ファイバーヨーグルト | じゃがいも、さとう、ドレッシング | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト | 21.8 | |
| 13月 | 木 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 712 | |
| | | まめじゃが キャベツいりミンチカツ おひたし | じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ かつおぶし | ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし | 26.1 | |
| 14月 | 金 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 656 | |
| | | つくねとやさいのさっぱり レバーとじゃがいものアーモンドあえ みつばともやしのツナあえ かつおぶしかけ | なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、アーモンド さとう ごま | とりにく、だいご とりレバー まぐろ | 25.3 | |
| 17月 | 月 | せきはん | ごはん、もちごめ | あずき、ぎゅうにゅう | 631 | 卒業のお祝い献立です。 |
| | | あおさいりすましじる とりにくのたつたあげ たくあんあえ いちごスティックケーキ | なたねあぶら、でんぶん ごま いちごスティックケーキ | とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく | 26.7 | |
| 18月 | 火 | サンドイッチロールパン | パン | ぎゅうにゅう | 733 | 上地小学校のリクエストランチです。パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。 |
| | | クリームシチュー スラッピージョー 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 | じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング ココアムース | とりにく、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく | 27.5 | |
| 21月 | 金 | ごはん | ごはん | ぎゅうにゅう | 689 | マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コードから確認できます。 |
| | | マーボー豆腐 ショールンポー(2) もやしちゅうかあえ | さとう、でんぶん、ごまあぶら ショールンポーのかわ さとう、ごまあぶら | ぶたにく、みそ、とうふ ぶたにく | 25.5 | |
| ★ 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) 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 | 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!

こんげつ こんねんと お
今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどの
きゅうしょく じかん す
ように給食の時間を過ごしましたか?今年度の給食を
ふ かえ きゅうしょく こた
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「〇〇〇給食」を行いました。〇に入るのはどれでしょう。
① たの 楽しむ ② たび 旅する ③ あじ 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 ちゅうよう 重陽の節句 ② たんご 端午の節句 ③ じゅうご や 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 あお 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 つきみだんご 月見団子 ③ いがまんじゅう

こたえ
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。)