

令和8年 4月分献立表

岡崎市南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			
13 /月	◆	赤飯	牛乳	小豆	牛乳			米、もち米	800	入学・進級お祝い献立です。	
		あおさ入りすまし汁		豆腐、かまぼこ	あおさ	にんじん、ほうれん草	大根、えのきたけ				
		とり肉の竜田揚げ		とり肉				でん粉			菜種油
		キャベツときゅうりのおかか和え		かつお節			キャベツ、きゅうり	砂糖			
		*桜ゼリー					さくらんぼ	砂糖			
14 /火	◎	ごはん	牛乳		牛乳			米	779	コリコリわかめ和えは、今月のみかみ献立です。	
		生揚げの中華いため		豚肉、生揚げ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、白菜	砂糖、でん粉			ごま油
		卵の中華あんかけ		卵			しいたけ	砂糖、でん粉			ごま油
		コリコリわかめ和え			わかめ		もやし、キャベツ	でん粉			ごま油
15 /水		ごはん	牛乳		牛乳			米	838		
		チキンカレー		とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋			カレールウ
		おからサラダ(マヨネーズ)		ハム、おから			枝豆、とうもろこし				マヨネーズ
		*ヨーグルト			ヨーグルト						
16 /木		ごはん	牛乳		牛乳			米	816		
		春野菜と大豆の含め煮		とり肉、生揚げ 大豆		にんじん	たけのこ、ふき	じゃが芋、砂糖			
		◆さばのみそ煮		さば、みそ				砂糖			
		キャベツともやしのカラフル和え				野菜ふりかけ	キャベツ、もやし				ごま
17 /金		五目肉うどん	牛乳		牛乳			白玉うどん	777		
		(白玉うどん、五目肉うどんのつゆ)		豚肉、油揚げ かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	でん粉			
		ささみフライ(ソース)		とり肉				パン粉、小麦粉			菜種油
		キャベツの赤しそ和え				しそ	キャベツ				
		味付け小魚			いわし			砂糖			
20 /月		ごはん	牛乳		牛乳			米	773	にんじんしりしりの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
		たけのこのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、三つ葉	たけのこ、えのきたけ キャベツ				
		レバーとさつま芋のごまがらめ		とりレバー				でん粉、砂糖、 さつま芋			菜種油、ごま
		にんじんしりしり		まぐろ		にんじん		砂糖			
21 /火		サンドイッチバンズパン	牛乳		牛乳			パン	783	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
		ソーセージと野菜のスープ煮		ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋			
		スラッピージョー		牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉			
		フルーツゼリーミックス					いちご、もも パインアップル	砂糖			
22 /水		ごはん	牛乳		牛乳			米	795		
		高野豆腐のうま煮		とり肉、高野豆腐 ちくわ		にんじん	しいたけ、玉ねぎ 白菜、グリーンピース	砂糖、でん粉			
		◆いわしの梅煮		いわし			梅				
		切り干し大根のハリハリ漬け		ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖			ごま油
23 /木		ごはん	牛乳		牛乳			米	797		
		マーボー豆腐		豚肉、みそ、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉			ごま油
		しゅうまい(3)		豚肉、とり肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮			
		春キャベツともやしのいため物			ちりめんじゃこ		もやし、キャベツ				ごま、ごま油
24 /金	■	ごはん	牛乳		牛乳			米	868	今月の全国ご当地給食は、岐阜のけいちゃんです。	
		桜かまぼこのお吸い物		かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	えのきたけ				
		まぐろのミンチカツ		まぐろ			玉ねぎ	パン粉、小麦粉			菜種油
		岐阜のけいちゃん		とり肉、みそ		にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ	砂糖			ごま油
		花見団子				よもぎ		米粉、砂糖			

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送

◆ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。

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・きんかんを使用していません。

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			
27 / 月	★	ごはん	牛乳	牛乳			米		818	下山小学校のリクエストランチです。	
		みそ汁		油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、ねぎ	大根	じゃが芋				
		ハムとチーズのはさみ揚げ		ハム	チーズ		パン粉、小麦粉	菜種油			
		たくあん和え				キャベツ、たくあん漬け		ごま			
28 / 火		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		771		
		卵汁		とり肉、豆腐、卵	にんじん、みつ葉	白菜	でん粉				
		和風肉団子(2)		とり肉		玉ねぎ					
		ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)			ひじき	枝豆、とうもろこし		ドレッシング			
30 / 木		ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		883		
		白いんげん豆のクリーム煮		とり肉、いんげん豆	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋			菜種油 ホワイトルウ
		ハンバーグのトマトソースかけ		とり肉、豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖			
		大根サラダ(フレンチドレッシング)		まぐろ			大根、きゅうり				ドレッシング

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送

🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。

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・きんかんを使用していません。

平均

808

給食回数

31.6

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。

# ご入学・ご進級おめでとうございます

## 学校給食とは



学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

## 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p><b>5</b> 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

## 地場産物の活用



主食のごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおり」及び「あいちのこころ」が使われています。また、岡崎市発祥である八丁みそをはじめ、伝統野菜の法性寺ねぎ、岡崎市でとれた大豆やなす、もやし、ほうれん草などを季節に合わせて使用しています。

毎月おすすめの給食レシピをホームページで紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてください。

今月のおすすめレシピ

にんじん しりしり

こちらから