

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	 (黄) おもにエネルギーになる食品 (赤) おもに体をつくる食品 (緑) おもに体の調子を整える食品		エネルギー (kcal)	お知らせ		
				たんぱく質 (g)					
1 / 金	◆		さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	668 26.4	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。	
			すましじる		こんにゃく、さとう	あぶらあげ			にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきだけ、やまうど、なめこ、たけのこ
			かつおフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			にんじん、だいこん、ほうれんそう
			* かしわもち		さとう、こめこ	あずき			
7 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	592 24.2	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。	
			ごもくに		じゃがいも、さとう	とりにく、こんぶ だいず、はんぺん			にんじん、たまねぎ、だいこんば
			にくだんごのあまずあん(2)			とりにく			
			じゃこてんちゃふりかけ		さとう	ちりめんじゃこ			にんじん、しいたけ、 てんちゃ
8 / 金	◇		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	669 23.3	家康公メニューです。	
			さんこんごさいみそしる		じゃがいも	あぶらあげ、 みそ			にんじん、たまねぎ、ごぼう、 もやし キャベツ、ねぎ、みつば
			はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)		なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、 みそ			
			たけのこのとさいため		こんにゃく、なたねあぶら、さとう	かつおぶし			たけのこ
	* まっチャプリン		さとう	ぎゅうにゅう	まっチャ				
11 / 月			ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	585 22.4	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。	
			たぬきじる		ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく			もやし 、にら、はくさいキムチ しょうが、にんじん、ごぼう えのきだけ、しいたけ、 ねぎ
			* ファイバーヨーグルト		ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ			ヨーグルト
12 / 火	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	736 32.1		
			こうやどうふのたまごとじ		さとう	とりにく、こうやどうふ たまご			にんじん、たまねぎ、はくさい しいたけ、グリーンピース
			さばのてりやき		でんぷん、さとう	さば			
	きりぼしだいこんのピリからいため		ごまあぶら、さとう、ごま	ベーコン	にんにく、しょうが にんじん、きりぼしだいこん				
13 / 水			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	715 27.7		
			やきそば		なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ			しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ
			ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ハム			
			アスパラサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ				グリーンアスパラガス、きゅうり とうもろこし、にんじん
14 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	630 24.5		
			チンゲンサイととうふのちゅうかに		さとう、でんぷん	ぶたにく、とうふ			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
			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく			キャベツ、にら
			もやしとメンマのいためもの		ごま、ごまあぶら				もやし 、メンマ
15 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	645 26.1		
			じゃがいものふくめに		こんにゃく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん			にんじん、えだまめ
			いわしのしょうがに			いわし			しょうが
	いんげんのうめおかかあえ			かつおぶし	さやいんげん、 もやし 、うめ				
18 / 月	◎		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	625 23.7	きわかめサラダは今月のかみかみメニューです。	
			とうふのオイスターソースいため		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ			しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ねぎ
			コーンしゅうまい(2)		しゅうまいのかわ	たら			とうもろこし、たまねぎ
	くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)		ドレッシング	くきわかめ	にんじん、キャベツ				
19 / 火			おかざきにくみそめん (ソフトめん、おかざきにくみそあん)	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう	648 31.4	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記二次元コードから確認できます	
			あつやきたまご		さとう、でんぷん	ぶたにく、 みそ			にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ
			ささみとひじきのさっぱりあえ		さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく			きゅうり、とうもろこし
20 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	604 23.1		
			はちはいじる		こんにゃく、でんぷん	ちくわ、とうふ			にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ
			あげわかどりのレモンに		なたねあぶら、でんぷん、さとう	とりにく			レモン
	やさいのしおこうじいため			ベーコン	にんじん、 キャベツ 、 もやし				

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 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。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・きんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	黄 おもにエネルギーになる食品		赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		エネルギー (kcal)	お知らせ	
				たんぱく質 (g)						たんぱく質 (g)		
21 / 木	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				667	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。	
			カレーシチュー		じゃがいも、カレールウ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、パセリ		21.4		
			ハンバーグ			とりにく、ぶたにく		たまねぎ				
			フルーツゼリーミックス		さとう			なつみかん、パインアップル、みかん				
22 / 金			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう				623		
			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ		にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ		21.6		
			レバーとじゃがいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぷん	とりレバー						
			ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)		じゃがいも、さとう、ごま			えだまめ、ごぼう、にんじん				
25 / 月	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				597		
			かきたまじる		でんぷん	とりにく、かまぼこ		にんじん、しいたけ、たまねぎ		23.2		
			こもちししゃもフライ(2)(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも						
			キャベツのあおなえ		さとう			キャベツ、だいこんば				
26 / 火			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				586	具をごはんにのせてポークチャップ丼にして食べましょう。	
			(ごはん、ポークチャップどんのぐ)		さとう	ぶたにく		にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ		22.1		
			ベーコンとやさいのスープに		じゃがいも	ベーコン		にんじん、たまねぎ、とうもろこし				
			メロン					メロン				
27 / 水	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				633	額田中学校のリクエストランチです。	
			ぶたじる			ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ		25.9		
			いかフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか						
			きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら			きゅうり				
28 / 木	乳		スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				642	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
			キャロットスープ		なたねあぶら、じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん、パセリ		24.5		
			ドライカレー		ホホワイトルウ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、ピーマン				
			れいとうみかん		こむぎこ、さとう、カレールウ			みかん				
29 / 金	■		ながのののざわなたまごチャーハン	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				587	今月の全国ご当地給食は、長野の野沢菜卵チャーハンです。具とごはんを混ぜて、長野の野沢菜卵チャーハンにして食べましょう。	
			(ごはん、ながのののざわなたまごチャーハンのぐ)		ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご		のざわなづけ、ねぎ		20.9		
			とうふとくだんごのちゅうかスープ		でんぷん、パンこ	とりにく、とうふ		にんじん、たまねぎ				
			はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく		にんじん、もやし、キャベツ、にら				
<p>★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 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</p> <p>魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。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。)</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・きんかんを使用していません。</p>										平均	636	給食回数
24.7	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。

運動と栄養



運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>こめ 米・パン・めん類・いも類など</p>	<p>脂質</p> <p>あぶら 油・バター マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>さかな 魚・肉・たまご・豆・豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど</p>	<p>ビタミン</p> <p>やさい 野菜・果物 きのこなど</p>
---	------------------------------------	---	--	------------------------------------

<運動で失われやすい栄養素>

たんぱく質

運動をすると筋肉が壊れたり、治ったりを繰り返します。そのときに多くのたんぱく質が使われます。また、運動で消費したエネルギーの補給にもなります。

鉄

鉄は、筋肉など体全体へ酸素を運ぶ働きがあるヘモグロピンを作るときに必要です。ヘモグロピンは運動で壊れやすいため、日常生活に必要な鉄をより多くとることが大切です。