





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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				こめ	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
1 / 金	◆		さんさいごはん ぎゅうにゅう (ごはん、さんさいごはんのぐ)	こめ	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					あぶらあげ	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきたけ、やまうと、なめこ、だけのこ		
			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					594 24.3	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、グリーンピース		
			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					634 22.4	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		
			いわしのしょうがに				いわし		しょうが		
			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		
	*まっちゃプリン			さとう	ぎゅうにゅう		まっちゃ				
11 / 月			ぶたキムチどん 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。
			(ごはん、ぶたキムチどんのぐ)			ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく		もやし 、にら、はくさいキムチ		
			たぬきじる			ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ		しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、 ねぎ		
	*ファイバーヨーグルト				ヨーグルト						
12 / 火	★		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					588 24.2	豚汁、きゅうりのごまじょうゆ和えは額田中学校のリクエストメニューです。
			ぶたじる				ぶたにく、あぶらあげ とうふ、 みそ		にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ		
			あつやきたまご				たまご				
			きゅうりのごまじょうゆあえ			ごま、ごまあぶら			きゅうり		
			コーヒーぎゅうにゅうのもと			さとう					
13 / 水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					599 23.9	
			チンゲンサイととうふのちゅうかに			さとう、でんぶん	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		
			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		
			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		
14 / 木	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					640 27.3	
			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		
			レバーとじゃがいものごまがらめ			なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー				
	キャベツのあおなあえ			さとう			キャベツ、だいこんば				
15 / 金	乳		スライスパン(2) ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう					642 24.5	
			キャロットスープ			なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん、パセリ		
			ドライカレー			こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、ピーマン		
			れいとうみかん						みかん		
18 / 月	卵		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					592 25.0	
			かきたまじる			でんぶん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ		にんじん、しいたけ、たまねぎ		
			いわしのはちょうみそに				いわし、 みそ				
	アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)			ドレッシング			とうもろこし、グリーンアスパラガス キャベツ				
19 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					658 25.2	
			はちはいじる			こんにゃく、でんぶん	ちくわ、とうふ		にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ		
			さばのてりやき			さとう、でんぶん	さば				
			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							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				黄	赤	緑	黄	赤	緑		
20 / 水			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				597 21.8	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野沢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く)		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				
			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、きくらげチンゲンサイ				
21 / 木			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら			657 28.8	
			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう					
			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				
22 / 金			ポークウインナー(2)			ウインナー				585 27.9	
			ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん				
			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう					
25 / 月			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ	にんじん、キャベツ、ねぎ			698 25.6	
			かつおのおかか			かつお、かつおぶし					
			いんげんとぶたにくのいためもの		ごまあぶら、ごま	ぶたにく	さやいんげん、もやし				
26 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				707 30.8	ささみとひじきのさっぱり和えの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			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、たまねぎだけのこ、きくらげ、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				
27 / 水			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、しょうがきりぼしだいこん、えだまめ			586 22.1	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。
			おかざきにくみそめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう					
			(ソフトめん、おかざきにくみそあん)		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				
28 / 木			ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ハム				725 27.3	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
			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				
			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					
29 / 金			(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			667 21.4	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
			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、とうもろこしキャベツ、パセリ				
			メロン				メロン				
29 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				635 25.1	給食回数 18回
			じゃがいものふくめに		こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、えだまめ				
			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				
29 / 金			くきわかめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)		ドレッシング	くきわかめ	とうもろこし、にんじん、キャベツ			667 21.4	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					
			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				
29 / 金			ハンバーグ			とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ			667 21.4	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
			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				

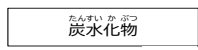
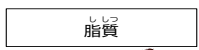
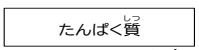
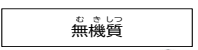
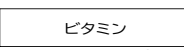

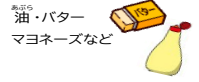
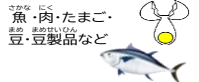


毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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とる習慣をつけ、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。



 <p>炭水化物</p>	 <p>脂質</p>	 <p>たんぱく質</p>	 <p>無機質</p>	 <p>ビタミン</p>
 <p>うどん、パン、おにぎり、お餅、おもち、おこし、お粥、お汁粉、おもち、おもち、おもち</p>	 <p>油・バター、マヨネーズなど</p>	 <p>魚・肉・たまご、豆・豆製品など</p>	 <p>牛乳・乳製品、小魚・海そうなど</p>	 <p>野菜・果物、きのこなど</p>

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なです。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。