
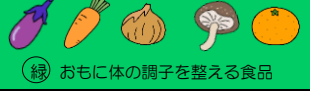


令和8年


5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

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)							(g)			
1 / 金	◆		さんさいごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						638 27.4	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。	
			(ごはん、さんさいごはんのぐ)		こんにゃく、さとう	あぶらあげ	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきたけ、やまうど、なめこ、たけのこ							
			すましじる			かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう							
			◆かつおのおかかに			かつお、かつおぶし								
			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						648 24.1	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							
			ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ハム								
			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する		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							
			たけのこのときいため		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、でんぷん	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						621 24.9	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							
			ハンバーグのあかしソース		さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、レモン、しそ							
			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						656 24.2		
			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							
			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							
			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						586 26.2		
			こうやどうふのたまごとし		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							
			にくだんごのあまずあん(2)			とりにく								
			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						606 22.8		
			かきたまじる		でんぷん	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							
			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 じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー								
			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		どうもろこし、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、でんぷん	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、でんぷん	さば								
			やさいのしおこうじため			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)	お知らせ
				(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	たんぱく質 (g)	
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	600	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く)		こめ	ぎゅうにゅう		
			とうふとくだんごのちゅうかスープ		こめ	ぎゅうにゅう	22.0	
			やきぎょうざ(2)		こめ	ぎゅうにゅう		
21 / 木			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	657	
			やきそば		こめ	ぎゅうにゅう		
			ポークウインナー(2)		こめ	ぎゅうにゅう	28.8	
			ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		こめ	ぎゅうにゅう		
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	655	
			なまあげとキャベツのみそしる		こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		
			あげわかどりのレモンに		こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	26.1	
			いんげんとぶたにくのいためもの		こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		
25 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	641	
			とうふのオイスターソースいため		こめ	ぎゅうにゅう		
			コーンしゅうまい(2)		こめ	ぎゅうにゅう	25.3	
			きりぼしだいこんのピリからいため		こめ	ぎゅうにゅう		
26 / 火			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	648	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。
			(ソフトめん、おかざきにくみそあん)		ソフトめん	ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご		ソフトめん	ぎゅうにゅう	31.4	
			ささみとひじきのさっぱりあえ		ソフトめん	ぎゅうにゅう		
27 / 水			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)		こめ	ぎゅうにゅう		
			ベーコンとやさいのスープに		こめ	ぎゅうにゅう	22.1	
			メロン		こめ	ぎゅうにゅう		
28 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	668	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
			じゃがいものふくめに		こめ	ぎゅうにゅう		
			◆いわしのはちようみそに		こめ	ぎゅうにゅう	27.0	
			くきわかめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)		こめ	ぎゅうにゅう		
29 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	718	カレーシチュー、フルーツゼリーミックスは六ツ美中部小学校のリクエストメニューです。
			カレーシチュー		こめ	ぎゅうにゅう		
			チキンカツ		こめ	ぎゅうにゅう	22.7	
			フルーツゼリーミックス		こめ	ぎゅうにゅう		
<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・きんかんを使用していません。</p>							平均	給食回数
							636	18 回
							25.0	


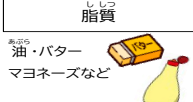
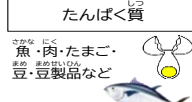
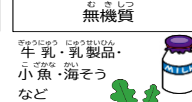
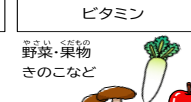
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

うんどう えいよう
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>
---	---	--	---	---

たんぱく質

運動をすると筋肉が壊れたり、治つ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。