

| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対象献立 | 献立名 | ④ 主に体の組織をつくる食品 | | ⑤ 主に体の調子を整える食品 | | ⑥ 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 | | |
| 1 / 金 | ◆ | | 山菜ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 797 33.2 | 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、山菜ごはんの具) | 油揚げ | | にんじん | しいたけ、わらび、赤みず、山うどえのきだけ、たけのこ、なめこ | こんにゃく、砂糖 | | | |
| | | | すまし汁 | かまぼこ、豆腐 | | にんじん、ほうれん草 | 大根 | | | | |
| | | | ◆かつおのおかか煮 | かつお、かつおぶし | | | | | | | |
| | | かしわ餅 | 小豆 | | | | 砂糖、米粉 | | | | |
| 7 / 木 | | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 769 30.3 | 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。 |
| | | | 五目煮 | とり肉、大豆 はんぺん | 昆布 | にんじん | 玉ねぎ、グリーンピース | じゃが芋、砂糖 | | | |
| | | | 肉団子の甘酢あん(3) | とり肉 | | | | | | | |
| | | | じゃこてん茶ふりかけ | | ちりめんじゃこ | にんじん、てん茶 | しいたけ | 砂糖 | | | |
| 8 / 金 | ◇ | | 麦ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米、麦 | | 824 27.5 | 家康公メニューです。 |
| | | | 三根五菜みそ汁 | 油揚げ、みそ | | にんじん、ねぎ、三つ葉 | 玉ねぎ、ごぼう、もやし キャベツ | じゃが芋 | | | |
| | | | 八丁みそチキンカツ(みそだれ) | とり肉、みそ | | | | パン粉、小麦粉 砂糖 | 菜種油 | | |
| | | | たけのこの土佐いため | かつお節 | | | たけのこ | こんにゃく、砂糖 | 菜種油 | | |
| | | | *抹茶プリン | | 牛乳 | 抹茶 | | 砂糖 | | | |
| 11 / 月 | | | 豚キムチ丼 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 747 28.5 | 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、豚キムチ丼の具) | 豚肉 | | にら | もやし、白菜キムチ | てん粉 | ごま油 | | |
| | | | たぬき汁 | 生揚げ | | にんじん、ねぎ | しょうが、ごぼう えのきだけ、しいたけ | こんにゃく | ごま油 | | |
| | | *ファイバーヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 12 / 火 | ★ | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 790 29.0 | 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。 |
| | | | 豚汁 | 豚肉、油揚げ 豆腐、みそ | | にんじん、ねぎ | 大根、玉ねぎ | | | | |
| | | | レバーとじゃが芋の甘辛煮 | とりレバー | | | | てん粉、砂糖 じゃが芋 | 菜種油 | | |
| | | | きゅうりのごまじょうゆ和え | | | | きゅうり | | ごま、ごま油 | | |
| | | | コーヒー牛乳の素 | | | | | 砂糖 | | | |
| 13 / 水 | | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 819 30.0 | |
| | | | チンゲンサイと豆腐の中華煮 | 豚肉、豆腐 | | にんじん、チンゲンサイ | しょうが、玉ねぎ、きくらげ たけのこ | 砂糖、てん粉 | | | |
| | | | 焼きぎょうざ(3) | 豚肉 | | にら | キャベツ | ぎょうざの皮 | | | |
| | | | もやしとメンマのいため物 | | | | もやし、メンマ | | ごま、ごま油 | | |
| 14 / 木 | 卵 | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 765 31.9 | |
| | | | 高野豆腐の卵とじ | とり肉、高野豆腐 卵 | | にんじん | 玉ねぎ、白菜、しいたけ グリーンピース | 砂糖 | | | |
| | | | ◆いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | | | | |
| | | キャベツの青菜和え | | | 大根葉 | キャベツ | 砂糖 | | | | |
| 15 / 金 | 乳 | | スライスパン(2) | 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 778 29.1 | |
| | | | キャロットスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん、パセリ | 玉ねぎ | じゃが芋 | 菜種油 ホワイトルウ | | |
| | | | ドライカレー | 豚肉 | | にんじん、ピーマン | 玉ねぎ | 小麦粉、砂糖 | カレールウ | | |
| | | | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | |
| 18 / 月 | 卵 | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 846 32.4 | |
| | | | かきたま汁 | とり肉、かまぼこ 卵 | わかめ | にんじん | しいたけ、玉ねぎ | てん粉 | | | |
| | | | ◆さばの照り焼き | さば | | | | 砂糖、てん粉 | | | |
| | | | アスパラサラダ(和風クリームドレッシング) | | | グリーンアスパラガス | とうもろこし、キャベツ | | ドレッシング | | |
| 19 / 火 | | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 788 26.4 | |
| | | | 八杯汁 | ちくわ、豆腐 | | にんじん、ねぎ | 大根、白菜 | こんにゃく、てん粉 | | | |
| | | | ◆子持ちししゃもフライ(3)(ソース) | | ししゃも | | | パン粉、小麦粉 | 菜種油 | | |
| | | | 野菜の塩こうじいため | 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す。

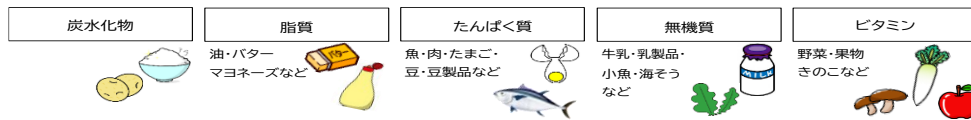
| 実施日 | 特別献立の日 | 除去対象献立 | 献立名 | ① 主に体の組織をつくる食品 | | ② 主に体の調子を整える食品 | | ③ 主にエネルギーになる食品 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | お知らせ | |
|---|--------|--------|-----------------------|----------------|------------------|----------------|------------------------|------------------|--------|---------------------------|--|-------------|
| | | | | 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 | | | |
| 20 /水 | | | 長野の野沢菜卵チャーハン | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 818 31.0 | 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、長野の野沢菜卵チャーハンの具) | 卵 | ちりめんじゃこ | 野沢菜漬け、ねぎ | | | ごま油、油 | | | |
| | | | 豆腐と肉団子の中華スープ | とり肉、豆腐 | | にんじん、チンゲンサイ | 玉ねぎ、きくらげ | でん粉、パン粉 | | | | |
| | | | 揚げ若どりのレモン煮 | とり肉 | | | レモン | でん粉、砂糖 | 菜種油 | | | |
| 21 /木 | | | ミルクロールパン | 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | 837 33.4 | | |
| | | | 焼きそば | 豚肉、ちくわ | | にんじん | しょうが、玉ねぎ、キャベツ | 焼きそばめん | 菜種油 | | | |
| | | | ハムカツ | ハム | | | | パン粉、でん粉 | 菜種油 | | | |
| | | | ごぼうサラダ(ごまドレッシング) | | | にんじん | 枝豆、ごぼう | | ドレッシング | | | |
| 22 /金 | | | わかめごはん | 牛乳 | わかめ、牛乳 | | | 米 | | 775 33.0 | | |
| | | | 生揚げとキャベツのみそ汁 | 生揚げ、みそ | | にんじん、ねぎ | キャベツ | | | | | |
| | | | とり肉の塩こうじ焼き | とり肉 | | | | | | | | |
| | | | いんげんと豚肉のいため物 | 豚肉 | | さやいんげん | もやし | | ごま油、ごま | | | |
| 25 /月 | | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 821 30.7 | | |
| | | | 豆腐のオイスターソースいため | 豚肉、豆腐 | | にんじん、ねぎ | しょうが、玉ねぎ、たけのこ きくらげ | 砂糖、でん粉 | ごま油 | | | |
| | | | コーンしゅうまい(3) | たら | | | とうもろこし、玉ねぎ | しゅうまいの皮 | | | | |
| | | | 切り干し大根のピリ辛いため | ベーコン | | | にんにく、しょうが 切り干し大根、枝豆 | 砂糖 | ごま油、ごま | | | |
| 26 /火 | | | 岡崎肉みそめん | 牛乳 | 牛乳 | | | ソフトめん | | 865 41.9 | 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、岡崎肉みそあん) | 豚肉、みそ | | にんじん、ねぎ | たけのこ、玉ねぎ、しいたけ | 砂糖、でん粉 | | | | |
| | | | 厚焼き卵 | 卵 | | | | | | | | |
| | | | ささみとひじきのさっぱり和え | とり肉 | ひじき | | きゅうり、とうもろこし | 砂糖 | ごま油 | | | |
| 27 /水 | | | ポークチャップ丼 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 747 27.7 | 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、ポークチャップ丼の具) | 豚肉 | | ピーマン | にんにく、玉ねぎ、エリンギ | 砂糖 | | | | |
| | | | ベーコンと野菜のスープ煮 | ベーコン | | にんじん、パセリ | 玉ねぎ、とうもろこし キャベツ | じゃが芋 | | | | |
| | | | メロン | | | | メロン | | | | | |
| 28 /木 | | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 852 32.3 | くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。 | |
| | | | じゃが芋の含め煮 | 豚肉、はんぺん | | にんじん | 枝豆 | こんにゃく じゃが芋、砂糖 | | | | |
| | | | いわしの八丁みそ煮 | いわし、みそ | | | | | | | | |
| | | | 茎わかめサラダ(野菜いっぱいドレッシング) | | くきわかめ | にんじん | とうもろこし、キャベツ | | ドレッシング | | | |
| 29 /金 | | | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 871 28.6 | 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 | 豚肉 | スキムミルク | にんじん、パセリ | 玉ねぎ | じゃが芋 | カレールー | | | |
| | | | ハンバーグ | とり肉、豚肉、大豆 | | | 玉ねぎ | | | | | |
| | | | フルーツゼリーミックス | | | | 夏みかん パイナップル、みかん | 砂糖 | | | | |
| <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・ビスタチオ・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・きんかんを使用しません。</p> | | | | | | | | | | 平均 | 806 30.9 | 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。

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。



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ビンを作るときに必要です。ヘモグロビ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。

