

令和8年

5月分給食献立表

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 /金	◆	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具)	牛乳	牛乳					863	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。
		すまし汁		油揚げ	にんじん					
		◆かつおフライ		かまぼこ、豆腐	にんじん、ほうれん草	大根				
		かしわ餅		かつお				米		
7 /木		ごはん	牛乳	牛乳					768	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、大根葉	玉ねぎ			
		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			
8 /金	◇	麦ごはん	牛乳	牛乳					824	家庭康メニューです。
		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			
		八丁みそチキンカツ(みそだれ)		とり肉、みそ						
		たけのこの土佐いため		かつお節			たけのこ			
11 /月	★	ごはん	牛乳	牛乳					896	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			
		ハンバーグ		とり肉、豚肉			玉ねぎ			
		フルーツゼリーミックス					夏みかん、みかん パインアップル			
12 /火		ごはん	牛乳	牛乳					787	
		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			
		◆子持ちししゃもフライ(3)(ソース)			ししゃも					
		キャベツの青菜和え				大根葉	キャベツ			
13 /水	◎	ごはん	牛乳	牛乳					801	荳わかめサラダは今月のかみかみメニューです。
		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			
		コーンしゅうまい(3)		たら			とうもろこし、玉ねぎ			
		荳わかめサラダ(中華ドレッシング)			くきわかめ	にんじん	キャベツ			
14 /木		ミルクロールパン	牛乳	牛乳					842	
		焼きそば		豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ			
		ハムカツ		ハム						
		ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)			にんじん		枝豆、ごぼう			
15 /金		豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具)	牛乳	牛乳					747	具をごはんのにせて豚キムチ丼にして食べましょう。
		たぬき汁		豚肉		にら	もやし、白菜キムチ			
		*ファイバーヨーグルト		生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう えのきたけ、しいたけ			
					ヨーグルト					
18 /月		ごはん	牛乳	牛乳					835	
		高野豆腐の卵とじ		とり肉、高野豆腐 卵		にんじん	玉ねぎ、しいたけ 白菜、グリーンピース			
		◆いわしのしょうが煮		いわし			しょうが			
		切り干し大根のピリ辛いため		ベーコン		にんじん	にんにく、しょうが 切り干し大根			
19 /火		ごはん	牛乳	牛乳					755	
		八杯汁		ちくわ、豆腐		にんじん、ねぎ	大根、白菜			
		揚げ若どりのレモン煮		とり肉			レモン			
		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・ハーゼルナッツ・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		
20 /水		岡崎肉みそめん (牛乳)	豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	たけのこ、玉ねぎ しいたけ	ソフトめん		852	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。
		厚焼き卵	卵				砂糖、でん粉		41.0	
		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		
		ごはん		牛乳			米			
21 /木		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、でん粉		772	
		焼きぎょうざ(2)	豚肉		にら	キャベツ	ぎょうざの皮		28.6	
		もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ		ごま、ごま油		
22 /金		わかめごはん		わかめ、牛乳			米		780	
		生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、キャベツ			25.5	
		レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま		
		冷凍みかん				みかん				
25 /月		ごはん		牛乳			米		785	額田中学校のリ クエストランチで す。
		豚汁	豚肉、油揚げ 豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ			30.8	
		いかフライ	いか				パン粉、小麦粉	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		
26 /火		ごはん		牛乳			米		918	
		じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにゃく じゃが芋、砂糖		38.8	
		揚げさばの照りかけ	さば				でん粉、砂糖	菜種油		
		いんげんの梅おかか和え	かつお節		さやいんげん	もやし、梅				
27 /水		スライスパン(2)		牛乳			パン		802	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	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	29.4	
		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		
		アスパラサラダ(マヨネーズ)			グリーンアスパラガス	キャベツ、きゅうり とうもろこし		マヨネーズ		
28 /木		長野の野沢菜卵チャーハン (牛乳)	卵	牛乳			米		747	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、長野の野沢菜卵チャーハンの具)		ちりめんじゃこ	野沢菜漬け、ねぎ			ごま油、油	25.6	
		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			
29 /金		ポークチャップ丼 (牛乳)		牛乳			米		747	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		27.7	
		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			
<p>★ 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</p> <p>● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。</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>									807	給食回数 18回
平均									30.6	

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



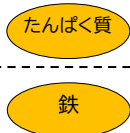
運動で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体作りが基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米・パン・めん類・いも類など	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	野菜・果物 きのこなど

<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。