

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 (たんぱく質) (g)	お知らせ	
				①	②	③			
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	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						
			かつおフライ						
			かしわもち						26.4
7 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	592	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						
			にくだんごのあまずあん(2)						
			じゃこてん茶ふりかけ						24.2
8 / 金	◇		むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	669	家康公メニューです。	
			さんこんごさいみそしる						
			はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)						
			たけのこのときさいたま						23.3
			*まっちゃんプリン						
11 / 月	◎		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	625	茎わかめサラダは今月のみかみメニューです。	
			とうふのオイスターソースいため						
			コーンしゅうまい(2)						
			くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)						23.7
12 / 火	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						
			こもちししゃもフライ(2)(ソース)						
	キャベツのおおなあえ				23.2				
13 / 水	★		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						
			ハンバーグ						
			フルーツゼリーミックス						21.4
14 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	621		
			はちはいじる						
			あげわかどりのレモンに						
			いんげんとぶたにくのいためもの						24.1
15 / 金			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	ささみとひじきのさっぱりあえの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			あつやきたまご						
			ささみとひじきのさっぱりあえ						31.4
18 / 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	具をごはんのせて豚キムチ丼にして食べましょう。	
			たぬきじる						
			*ファイバーヨーグルト						22.4
19 / 火	■		ながののざわなたまごチャーハン (ごはん、ながののざわなたまごチャーハンのぐ)	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。	
			とうふとにくだんごのちゅうかスープ						
			はるまき						20.9

★ 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。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	食品の分類			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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		
20 / 水			スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	621	スライスパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
		乳	キャラットスープ		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	
21 / 木			メロン				メロン	641
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
			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	
22 / 金			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	26.4
			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう		
			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ	にんじん、えのきだけ、キャベツ、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		
25 / 月			れいとうみかん				みかん	20.9
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
			じゃがいものふくめに		こんにやく、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	
26 / 火			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	26.5
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
			ふたじる			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	
			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	
27 / 水			コーヒーぎゅうにゅうのもと		さとう			25.9
			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
			(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	
			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、はくさい、パセリ	
28 / 木			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、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	21.8
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		卵	こうやどうふのたまごじ		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		
29 / 金			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	32.1
			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	
			ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ハム		
			ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)		ごま、ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん	28.5
<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。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							638	給食回数 18回
							24.9	

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

