

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				
1 /金	◆		山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具)	牛乳	牛乳			米		863   33.9	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	山うと、わらび、赤みずえのきだけ、しいたけなめこ、たけのこ				こんにゃく、砂糖	
			◆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						パン粉、小麦粉	菜種油
7 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米		768  30.1	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。		
			五目煮			とり肉、大豆はんぺん	昆布	にんじん、大根葉	玉ねぎ			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			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	
11 /月	◎		ごはん	牛乳	牛乳			米		801  29.0	茎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	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				
			茎わかめサラダ(中華ドレッシング)				くきわかめ	にんじん	キャベツ			ドレッシング	
12 /火	卵		ごはん	牛乳	牛乳			米		787  28.9			
			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			でん粉	
			◆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	
			キャベツの青菜和え				大根葉	キャベツ	砂糖				
13 /水	★乳		ごはん	牛乳	牛乳			米		854  27.5	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	カレールウ
			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、みかん	パイナップル			砂糖	
14 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米		775  28.5			
			八杯汁			ちくわ、豆腐	にんじん、ねぎ	大根、白菜	こんにゃく			でん粉	
			揚げ若どりのレモン煮			とり肉		レモン	でん粉、砂糖			菜種油	
			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	
15 /金			岡崎肉みそめん (ソフトめん、岡崎肉みそあん)	牛乳	牛乳			米		852  41.0	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。		
			厚焼き卵			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				
			ささみとひじきのさっぱり和え			卵							
						とり肉	ひじき	きゅうり、とうもろこし	砂糖			ごま油	
18 /月			豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具)	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。		
			たぬき汁			豚肉	にら	もやし、白菜キムチ	でん粉			ごま油	
			*ファイバーヨーグルト			生揚げ	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼうえのきだけ、しいたけ	こんにゃく			ごま油	
						ヨーグルト							
19 /火	■		長野の野沢菜卵チャーハン (ごはん、長野の野沢菜卵チャーハンの具)	牛乳	牛乳			米		756  29.3	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。		
			豆腐と肉団子の中華スープ			卵	ちりめんじゃこ	野沢菜漬け、ねぎ				ごま油、油	
			焼きぎょうざ(3)			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				
						豚肉	にら	キャベツ	ぎょうざの皮				

★ 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・きんかんに使用していません。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	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			スライスパン(2)	牛乳	牛乳			パン		761 29.5	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			
			メロン				メロン					
21 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米		822 28.7		
			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				
			春巻き	豚肉		にんじん、にら	もやし、キャベツ	春巻きの皮	菜種油			
			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	牛乳	わかめ、牛乳			米		763 24.9		
			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					
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				じゃが芋 でん粉、砂糖	菜種油、ごま			
			冷凍みかん				みかん					
25 /月			ごはん	牛乳	牛乳			米		852 31.9		
			じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにやく じゃが芋、砂糖				
			いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
			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					
26 /火			ごはん	牛乳	牛乳			米		791 31.4	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					
		★	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			
27 /水			ポークチャップ丼	牛乳	牛乳			米		781 27.8	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、白菜	じゃが芋				
			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			ごはん	牛乳	牛乳			米		913 38.0		
		卵	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	砂糖				
			さばの照り焼き	さば				でん粉、砂糖				
			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	砂糖	ごま油、ごま			
29 /金			ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		848 34.2		
			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(和風クリームドレッシング)			にんじん	枝豆、ごぼう		ごま ドレッシング			
<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	809 30.6	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。

<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。

