

令和8年 4月分献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

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)	
13 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					604			
			あおさいりすましじる			とうふ、かまぼこ、あおさ	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう							
			とりにくのたつたあげ		なたねあぶら、でんぷん	とりにく					24.6			
14 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					650			
			こうやどうふのうまに		さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎはくさい、グリーンピース							
			まぐろのミンチカツ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	まぐろ	たまねぎ				27.9			
15 / 水			サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう					632	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。		
			ソーセージとやさいのスープに		じゃがいも	ウインナー	にんじん、たまねぎ、とうもろこし	キャベツ、パセリ						
			スラッピージョー		さとう、パンこ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ				23.3			
16 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					622	コリコリわかめ和えは、は今月のかみかみ献立です。		
			マーボーどうふ		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん	たまねぎ、たけのこ、ねぎ						
			たまごのちゅうかあんかけ		さとう、でんぷん、ごまあぶら	たまご	しいたけ				25.5			
17 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					588	入学・進級お祝い献立です。		
			せきはん	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ	あずき、ぎゅうにゅう								
			さわにわん			ぶたにく	ごぼう、にんじん、しいたけ	たけのこ、だいこん、みつば						
20 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					653			
			はるやさいとだいたいのふくめに		じゃがいも、さとう	とりにく、なまあげ、だいた	にんじん、たけのこ、ふき							
			さばのみそに		さとう	さば、みそ					31.5			
21 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					624	下山小学校のリクエストランチです。		
			みそしる		じゃがいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ねぎ							
			ハムとチーズのはさみあげ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ハム、チーズ					21.8			
22 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					614			
			なまあげのちゅうかいため		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん	きくらげ、はくさい、チンゲンサイ						
			しゅうまい(2)		しゅうまいのかわ	ぶたにく、とりにく	たまねぎ				27.4			
23 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					678	今月の全国ご当地給食は、岐阜のけいちゃんです。		
			さくらかまぼこのおすいもの			かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう							
			いわしのうめに			いわし	うめ							
24 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					715			
			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう								
			しろいんげんまめのクリームに		なたねあぶら、じゃがいも	とりにく、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース							
		ハンバーグのトマトソースかけ		さとう	とりにく、ぶたにく、だいた	たまねぎ、トマト					32.1			
			だいこんサラダ(フレンチドレッシング)		ドレッシング	まぐろ	だいこん、きゅうり							

★ 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			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			
27 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	629		
	卵		たまごじる		でんぷん	とりにく、とうふ、たまご、わかめ			にんじん、はくさい、みつば
			わふうにくだんご(2)			とりにく			たまねぎ
28 / 火			ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)		ドレッシング	ひじき	えだまめ、とうもろこし	616 にんじんしりしりの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう			
			たけのこのみそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、えのきたけ、キャベツ、みつば		
			レバーとさつまいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	とりレバー			
30 / 木			にんじんしりしり		さとう	まぐろ	にんじん	22.0	
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
			チキンカレー		じゃがいも、カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ		
			おからサラダ(マヨネーズ)		マヨネーズ	ハム、おから	えだまめ、とうもろこし		
			*ヨーグルト			ヨーグルト		22.8	
<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 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。</p>							平均	639 25.7	給食回数 13 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。

にゅう がく しん きゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

がっこうきゅうしょく 学校給食とは



学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養のバランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

がっこうきゅうしょく 学校給食の もくひょう 目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 てきせつ えいよう せつしゅ 適切な栄養の摂取 による健康の保持増進。</p>	<p>2 しょくじ ただ 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 あか しゃかいせい きょう 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 しぜん おんけい りかい 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 しょくせいかつ おお ひとびと 食生活が多くなるときの勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 でんどうてき しょくぶん か 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 しょくりょう せいさん りゅうつう 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

じ ぼ さんぶつ かつよう 地場産物の活用



主食のごはんには、岡崎市産の米「あいちのかおり」及び「あいちのこころ」が使われています。また、岡崎市発祥である八丁みそをはじめ、伝統野菜の法性寺ねぎ、岡崎市でとれた大豆やなす、もやし、ほうれん草などを季節に合わせて使用しています。

毎月おすすめのご給食レシピをホームページで紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてください。

今月のおすすめレシピ

にんじん しりしり

こちらから

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)					
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 こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	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			かまぼこ、とうふ	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきだけ、やまうど、なめこ、たけのこ		26.4
			かつおフライ		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお			
			* 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	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		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、だいこんば		24.2
			にくだんごのあまずあん(2)			とりにく			
			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	669	家康公メニューです。	
			さんこんごさいみそしる		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		23.3
			はっちょうみそチキンカツ(みそだれ)		なたねあぶら、パンこ こむぎこ、さとう	とりにく、 みそ			
			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		
	* まっチャプリン		さとう	ぎゅうにゅう	まっチャ				
11/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		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 しょうが、にんじん、ごぼう えのきだけ、しいたけ、 ねぎ		22.4
			* ファイバーヨーグルト		ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	ヨーグルト		
12/火	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	736		
			こうやどうふのたまごとじ		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		32.1
			さばのてりやき		でんぷん、さとう	さば			
	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				
13/水			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	715		
			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			
			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、きゅうり とうもろこし、にんじん		
14/木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	630		
			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		24.5
			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく	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		
15/金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	645		
			じゃがいものふくめに		こんにゃく、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		
	いんげんのうめおかかあえ			かつおぶし	さやいんげん、 もやし 、うめ	26.1			
18/月	◎		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	625	きわかめサラダは今月のかみかみメニューです。	
			とうふのオイスターソースいため		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、きくらげ、ねぎ		23.7
			コーンしゅうまい(2)		しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ		
	くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)		ドレッシング		くきわかめ	にんじん、キャベツ			
19/火			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和えの作り方は下記二次元コードから確認できます	
			あつやきたまご		さとう、でんぷん	ぶたにく、 みそ	にんじん、たけのこ、たまねぎ しいたけ、ねぎ		31.4
			ささみとひじきのさっぱりあえ		さとう、ごまあぶら	ひじき、とりにく	きゅうり、とうもろこし		
20/水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	604		
			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		
			あげわかどりのレモンに		なたねあぶら、でんぷん、さとう	とりにく	レモン		
	やさいのしおこうじいため			ベーコン	にんじん、 キャベツ 、 もやし	23.1			

★ 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	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)						たんぱく質 (g)		
21 / 木	★		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		じゃがいも、カレールウ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、パセリ		21.4		
			ハンバーグ			とりにく、ぶたにく		たまねぎ				
			フルーツゼリーミックス		さとう			なつみかん、パインアップル、みかん				
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				623		
			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ		にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ		21.6		
			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	とりレバー						
			ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)		じゃがいも、さとう、ごま			えだまめ、ごぼう、にんじん				
25 / 月	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		でんぷん	とりにく、かまぼこ		にんじん、しいたけ、たまねぎ		23.2		
			こもちししゃもフライ(2)(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ししゃも						
			キャベツのあおなえ		さとう			キャベツ、だいこんば				
26 / 火			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)		さとう	ぶたにく		にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ		22.1		
			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、とうもろこし				
			メロン					メロン				
27 / 水	★		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				633	額田中学校のリクエストランチです。	
			ぶたじる			ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ		25.9		
			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				
28 / 木	乳		スライスパン(2)	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				642	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		なたねあぶら、じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん、パセリ		24.5		
			ドライカレー		ホホワイトルウ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、ピーマン				
			れいとうみかん		こむぎこ、さとう、カレールウ			みかん				
29 / 金	■		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				587	今月の全国ご当地給食は、長野の野菜菜卵チャーハンです。具とごはんを混ぜて、長野の野菜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ぐ)		ごまあぶら、あぶら	ちりめんじゃこ、たまご		のざわなづけ、ねぎ		20.9		
			とうふとくだんごのちゅうかスープ		でんぷん、パンこ	とりにく、とうふ		にんじん、たまねぎ				
			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				
<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	636	給食回数
										24.7	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。



<成長に必要な栄養素と多く含まれる食品>

<p>たんぱく質</p> <p>炭水化物</p> <p>こめ 米・パン・めん類・いも類など</p>	<p>脂質</p> <p>あぶら 油・バター マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>さかな 魚・肉・たまご・豆・豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品・小魚・海そうなど</p>	<p>ビタミン</p> <p>やさい 野菜・果物 きのこなど</p>
---	------------------------------------	---	--	------------------------------------

<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。