

令和8年 4月分献立表

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 (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			
13 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	588		
			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
			てりやきハンバーグ		さとう、でんぷん	とりにく、ぶたにく、だいず			たまねぎ
			マンナンサラダ(やさしいぱいドレッシング)		こんにゃく、ごまあぶらドレッシング	ベーコン			キャベツ
			あじつけこざかな		さとう	いわし	25.4		
14 / 火			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
			コリコリわかめあえ		ごまあぶら、でんぷん	わかめ			もやし、キャベツ
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	684		
			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	
16 / 木			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	671		
			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
			ミートボールのケチャップに(2)			とりにく			たまねぎ
			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
			せきはん	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう	588	入学・進級お祝い献立です。	
		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			
		ささみフライ(ソース)		なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく				
		キャベツのあかしそあえ				キャベツ、しそ			
			*さくらゼリー		さとう		さくらんぼ	23.1	
20 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	586	にんじんしりしりの作り方は裏面の二次元コードから確認できます。	
			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
			わふうにくだんご(2)			とりにく			たまねぎ
			にんじんしりしり		さとう	まぐろ			にんじん
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	660		
			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		
			あげしゅうまい(2)		なたねあぶら、しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ		
			きりぼしだいこんのハリハリづけ		ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	26.5	
22 / 水			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
			ぎふのけいちゃん		さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ			にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン
			はなみだんご		こめこ、さとう		よもぎ	26.5	
23 / 木			サンドイッチバンズパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	666	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
			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、ホワイトルウ	とりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク			にんじん、たまねぎ、グリーンピース
			スラッピージョー		さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく			たまねぎ
			フルーツゼリーミックス		さとう				いちご、パインアップル、もも
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	676		
			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		
			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			
			はるキャベツともやしのいためもの		ごま、ごまあぶら	まぐろ	もやし、キャベツ	28.6	

★ 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	おもにエネルギーになる食品 (黄)	おもに体をつくる食品 (赤)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
27 / 月	卵		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	657		
			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
			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			
			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	23.6		
28 / 火	★		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	612	みそ汁、たくあん 和えは下山小学校の リクエストメニューです。	
			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
			とりにくのしおこじやき			とりにく			
			たくあんあえ		ごま				キャベツ、たくあんづけ
30 / 木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	653		
			はるやさいとだいちのふくめに		じゃがいも、さとう	とりにく、なまあげ、だいち			にんじん、たけのこ、ふき
			さばのみそに		さとう	さば、みそ			
			キャベツともやしのカラフルあえ		ごま				キャベツ、もやし、やさいふりかけ
★ 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。							平均	642	給食回数 13 回
					25.9				

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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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。

学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 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 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 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 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

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		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 ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					668 26.4	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、さんさいごはんのぐ)	こんにゃく、さとう	あぶらあげ	にんじん、しいたけ、わらび、あかみずえのきたけ、やまうと、なめこ、だけのこ					
			すましじる		かまぼこ、とうふ	にんじん、だいこん、ほうれんそう					
			🍷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					594 24.3	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。
			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、グリーンピース					
			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					634 22.4	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					
			🍷いわしのしょうがに		いわし	しょうが					
			たけのこのとさいため	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 ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					585 22.4	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、ぶたキムチどんのぐ)	ごまあぶら、でんぶん	ぶたにく	もやし 、にら、はくさいキムチ					
			たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、 ねぎ					
		*ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							
12 / 火	★		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					588 24.2	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。
			ぶたじる		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					
			あつやきたまご		たまご						
			きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		きゅうり					
			コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう							
13 / 水			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					599 23.9	
			チンゲンサイととうふのちゅうかに	さとう、でんぶん	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					
			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					
			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					
14 / 木	🍳		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					640 27.3	
			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					
			レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー						
		キャベツのあおなあえ	さとう		キャベツ、だいこんば						
15 / 金	🥛		スライスパン(2) ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう					642 24.5	
			キャロットスープ	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					
			れいとうみかん			みかん					
18 / 月	🍳		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					592 25.0	
			かきたまじる	でんぶん	とりにく、かまぼこ たまご、わかめ	にんじん、しいたけ、たまねぎ					
			🍷いわしのはちょうみそに		いわし、 みそ						
		アスパラサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		とうもろこし、グリーンアスパラガス キャベツ						
19 / 火			ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					658 25.2	
			はちはいじる	こんにゃく、でんぶん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ					
			🍷さばのてりやき	さとう、でんぶん	さば						
			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					

★ 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。🍳 卵除去対応献立 🥛 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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
				こめ	ぎゅうにゅう	たんぱく質	ビタミン				
20 / 水			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			597	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く)		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				
			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、きくらげチンゲンサイ		21.8		
21 / 木			やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら			657	
			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				
22 / 金			ポークウインナー(2)			ウインナー			28.8	585	
			ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		ドレッシング		えだまめ、ごぼう、にんじん				
			わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう					
25 / 月			なまあげとキャベツのみそしる			なまあげ、みそ	にんじん、キャベツ、ねぎ			27.9	585
			かつおのおかか			かつお、かつおぶし					
			いんげんとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら、ごま	ぶたにく	さやいんげん、もやし			
26 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			698	25.6	
			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 だけのこ、きくらげ、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				
27 / 水			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 ぎりぼしだいこん、えだまめ			707	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。
			おかざきにくみそめん	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう					
			(ソフトめん、おかざきにくみそあん)		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				
28 / 木			ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぷん	ハム			30.8	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。
			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				
			ポークチャップどん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					
29 / 金			(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	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。
			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 キャベツ、パセリ				
			メロン				メロン				
29 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			725	27.3	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
			じゃがいものふくめに		こんにゃく、じゃがいも、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん、えだまめ				
			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				
29 / 金			くきわかめサラダ(やさいいっぱいドレッシング)		ドレッシング	くきわかめ	とうもろこし、にんじん、キャベツ			667	六ツ美中部小学校のリクエストランチです。
			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					
			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				
29 / 金			ハンバーグ			とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ		21.4	635	給食回数 18回
			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				
			平均						25.1		


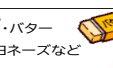
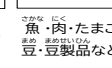
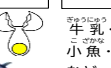

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

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。



 炭水化物	 脂質	 たんぱく質	 無機質	 ビタミン
--	--	---	---	---

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なです。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。