

令和8年 4月分献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

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			
13 /月	◆		赤飯	牛乳	小豆	牛乳			米、もち米	820	入学・進級お祝い 献立です。	
			あおさ入りすまし汁		豆腐、かまぼこ	あおさ	にんじん、ほうれん草	大根、えのきたけ				
			とり肉の竜田揚げ		とり肉					でん粉		菜種油
			マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)		ベーコン			キャベツ	こんにやく	ごま油 ドレッシング		
			*桜ゼリー				さくらんぼ	砂糖		29.8		
14 /火	◎		ごはん	牛乳		牛乳			米	850	コリコリわかめ和 えは今月のかみ かみ献立です。	
			マーボー豆腐		豚肉、みそ、豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ	さとう、でん粉	ごま油		
			揚げしゅうまい(3)		豚肉			玉ねぎ	しゅうまいの皮	菜種油		
			コリコリわかめ和え			わかめ		もやし、キャベツ	でん粉	ごま油		32.5
15 /水			ごはん	牛乳		牛乳			米	838		
			チキンカレー		とり肉		にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	カレールウ		
			おからサラダ(マヨネーズ)		ハム、おから			枝豆、とうもろこし		マヨネーズ		
			*ヨーグルト			ヨーグルト						26.7
16 /木			ミルクロールパン	牛乳		牛乳			パン	841		
			ソーセージと野菜のスープ煮		ウインナー		にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	じゃが芋			
			ハンバーグのトマトソースかけ		とり肉、豚肉、大豆		トマト	玉ねぎ	砂糖			
			大根サラダ(フレンチドレッシング)		まぐろ			大根、きゅうり		ドレッシング		33.5
17 /金			五目肉うどん	牛乳		牛乳			白玉うどん	788		
			(白玉うどん、五目肉うどんのつゆ)		豚肉、油揚げ かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	でん粉			
			野菜かき揚げ				にんじん、春菊	玉ねぎ	小麦粉	大豆油		
			キャベツの赤しそ和え				しそ	キャベツ				29.4
			味付け小魚			いわし				砂糖		
20 /月			ごはん	牛乳		牛乳			米	773	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。	
			たけのこのみそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、三つ葉	たけのこ、キャベツ えのきたけ				
			レバーとさつま芋のごまがらめ		とりレバー				でん粉、さつま芋 砂糖	菜種油、ごま		
			にんじんしりしり		まぐろ		にんじん		砂糖			26.1
21 /火			ごはん	牛乳		牛乳			米	790		
			生揚げの中華いため		豚肉、生揚げ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ きくらげ、白菜	砂糖、でん粉	ごま油		
			卵の中華あんかけ		卵			しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油		
			切り干し大根のハリハリ漬け		ベーコン		にんじん	切り干し大根、キャベツ	砂糖	ごま油		31.1
22 /水	■		ごはん	牛乳		牛乳			米	904	今月の全国ご当 地給食は岐阜の けいちゃんです。	
			桜かまぼこのお吸い物		かまぼこ、豆腐		にんじん、ほうれん草	えのきたけ				
			◆さばのおかか煮		さば、かつお節				砂糖、でん粉			
			岐阜のけいちゃん		とり肉、みそ		にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ		ごま油		
			花見団子				よもぎ		米粉、砂糖			39.0
23 /木	■		サンドイッチバンズパン	牛乳		牛乳			パン	825	パンにスラッピー ジョーをはさんで 食べましょう。	
			乳 白いんげん豆のクリーム煮		とり肉、いんげん豆	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	菜種油 ホワイトルウ		
			スラッピージョー		牛肉、豚肉			玉ねぎ	砂糖、パン粉			
			フルーツゼリーミックス					いちご、ハイソニック ル もも	砂糖			33.4
24 /金			ごはん	牛乳		牛乳			米	795		
			高野豆腐のうま煮		とり肉、高野豆腐 ちくわ		にんじん、グリーンピース	しいたけ、玉ねぎ、白菜	砂糖、でん粉			
			◆いわしの梅煮		いわし			梅				
			春キャベツともやしのいため物		まぐろ			もやし、キャベツ		ごま、ごま油		35.9

★ 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	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			
27 / 月	卵		ごはん	牛乳	牛乳			米		809		
			卵汁		とり肉、豆腐、卵	わかめ	にんじん、三つ葉	白菜	でん粉			
			さばのみそ煮		さば、みそ				砂糖			35.3
			ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)			ひじき		枝豆、とうもろこし		ドレッシング		
28 / 火	★		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		822	下山小学校のリクエストランチです。	
			みそ汁		油揚げ、豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	大根	じゃが芋			
			ハムとチーズのはさみ揚げ		ハム	チーズ			パン粉、小麦粉	菜種油		27.3
			たくあん和え					キャベツ、たくあん漬け		ごま		
30 / 木			ごはん	牛乳	牛乳			米		775		
			春野菜と大豆の含め煮		とり肉、生揚げ 大豆		にんじん	たけのこ、ふき	じゃが芋、砂糖			
			和風肉団子(2)		とり肉			玉ねぎ				30.6
			キャベツともやしのカラフル和え				野菜ふりかけ	キャベツ、もやし		ごま		

★ 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。

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><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 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><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 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><b>5</b> 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>
		<p><b>7</b> 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「あいちのころも」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 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 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・搾菜			
1 /金	◆	山菜ごはん	牛乳	牛乳						797 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、山菜ごはんの具)		油揚げ	にんじん	しいたけ、わらび、赤みず、山うどえのきだけ、たけのこ、なめこ		こんにゃく、砂糖			
		すまし汁		かまぼこ、豆腐	にんじん、ほうれん草	大根					
		◆かつおのおかか煮		かつお、かつおぶし							
		かしわ餅		小豆				砂糖、米粉	33.2		
7 /木		ごはん	牛乳	牛乳						769 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	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース		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						824 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、小麦粉砂糖	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
		*抹茶プリン			牛乳	抹茶			砂糖		
11 /月		豚キムチ丼	牛乳	牛乳						747 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、豚キムチ丼の具)		豚肉	にら	もやし、白菜キムチ		てん粉	ごま油		
		たぬき汁		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		
		*ファイバーヨーグルト			ヨーグルト						
12 /火	★	ごはん	牛乳	牛乳						790 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。	
		豚汁		豚肉、油揚げ豆腐、みそ	にんじん、ねぎ	大根、玉ねぎ					
		レバーとじゃが芋の甘辛煮		とりレバー				てん粉、砂糖	じゃが芋		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
		コーヒー牛乳の素							砂糖		
13 /水		ごはん	牛乳	牛乳						819 30.0	
		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		砂糖、てん粉			
		焼きぎょうざ(3)		豚肉	にら	キャベツ			ぎょうざの皮		
		もやしとメンマのいため物				もやし、メンマ			ごま、ごま油		
14 /木	卵	ごはん	牛乳	牛乳						765 31.9	
		高野豆腐の卵とじ		とり肉、高野豆腐卵	にんじん	玉ねぎ、白菜、しいたけ		グリーンピース	砂糖		
		◆いわしのしょうが煮		いわし		しょうが					
		キャベツの青菜和え			大根葉	キャベツ			砂糖		
15 /金	乳	スライスパン(2)	牛乳	牛乳						778 29.1	
		キャロットスープ		ベーコン	にんじん、パセリ	玉ねぎ		じゃが芋	菜種油		
		ドライカレー		豚肉	にんじん、ピーマン	玉ねぎ		小麦粉、砂糖	カレールー		
		冷凍みかん				みかん					
18 /月	卵	ごはん	牛乳	牛乳						846 32.4	
		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		てん粉		
		◆さばの照り焼き		さば					砂糖、てん粉		
		アスパラサラダ(和風クリームドレッシング)			グリーンアスパラガス	とうもろこし、キャベツ			ドレッシング		
19 /火		ごはん	牛乳	牛乳						788 26.4	
		八杯汁		ちくわ、豆腐	にんじん、ねぎ	大根、白菜		こんにゃく、てん粉			
		◆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
		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す。

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			長野の野沢菜卵チャーハン	牛乳	牛乳			米		818  31.0	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)	卵	ちりめんじゃこ	野沢菜漬け、ねぎ			ごま油、油		
			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			
			揚げ若どりのレモン煮	とり肉			レモン	でん粉、砂糖	菜種油		
21 /木			ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		837  33.4	
			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(ごまドレッシング)			にんじん	枝豆、ごぼう		ドレッシング		
22 /金			わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		775  33.0	
			生揚げとキャベツのみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ				
			とり肉の塩こうじ焼き	とり肉							
			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		
25 /月			ごはん	牛乳	牛乳			米		821  30.7	
			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			
			切り干し大根のピリ辛いため	ベーコン			にんにく、しょうが 切り干し大根、枝豆	砂糖	ごま油、ごま		
26 /火			岡崎肉みそめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		865  41.9	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。
			(ソフトめん、岡崎肉みそあん)	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			
			厚焼き卵	卵							
			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		
27 /水			ポークチャップ丼	牛乳	牛乳			米		747  27.7	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、とうもろこし キャベツ	じゃが芋			
			メロン				メロン				
28 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米		852  32.3	くきわかめサラダは今月のかみかみ献立です。
			じゃが芋の含め煮	豚肉、はんぺん		にんじん	枝豆	こんにゃく じゃが芋、砂糖			
			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ							
			茎わかめサラダ(野菜いっぱいドレッシング)		くきわかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング		
29 /金			ごはん	牛乳	牛乳			米		871  28.6	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	カレールー		
			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 パイナップル、みかん	砂糖			
<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・ビスタチオ・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>										806	給食回数
平均										30.9	

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。

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。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン

**たんぱく質**

**鉄**

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。

