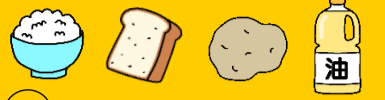




令和8年 4月分献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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		
		キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう		かつおぶし	キャベツ、きゅうり				
14 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			619	コリコリわかめ和えは、今月のかみかみ献立です。	
	◎	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				
		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		25.8		
		コリコリわかめあえ	ごまあぶら、でんぷん		わかめ	<b>もやし、キャベツ</b>				
15 / 水		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		22.8		
		*ヨーグルト			ヨーグルト					
16 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653		
		はるやさいとだいずのふくめに	じゃがいも、さとう		とりにく、なまあげ、 <b>だいず</b>	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		
		キャベツともやしのカラフルあえ	ごま			<b>キャベツ、もやし、</b> やさいふりかけ				
17 / 金		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		23.1		
		*さくらゼリー	さとう			さくらんぼ				
20 / 月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	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。	
		たけのこのみそしる			あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b>	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			21.9		
		にんじんしりしり	さとう		まぐろ	にんじん				
21 / 火		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			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、 <b>キャベツ、</b> 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		
		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				
22 / 水		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633		
		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				
	◆	いわしのうめに			いわし	うめ		29.6		
		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				
23 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			617		
		マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら		ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b>				
		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		27.1		
		はるキャベツともやしのいためもの	ごま、ごまあぶら		ちりめんじゃこ	<b>もやし、</b> キャベツ				
24 / 金		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692	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				
	■	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				
		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		24.2		
		はなみだんご	こめこ、さとう			よもぎ				

★ 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。  
 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	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) たんぱく質 (g)	お知らせ	
27 / 月	★	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			
		たくあんあえ		ごま				キャベツ、たくあんづけ
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	631		
		たまごじる		でんぷん	とりにく、とうふ、たまご			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
		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
30 / 木		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	737		
		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
		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			たまねぎ、トマト
		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。 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	641	給食回数
						25.7	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 こん 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><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> 食生活が多くの人々の勤労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>		

## じほさんぶつ 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

令和8年

5月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	  		エネルギー (kcal)	お知らせ		
			たんぱく質 (g)	(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、やまうど、なめこ、たけのこ
		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	592 24.2	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 だいた、ほんべん			にんじん、たまねぎ、だいこんば
		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、 <b>てんちゃ</b>
8 / 金	◇	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	ぎゅうにゅう	669 23.3	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、 <b>みそ</b>			にんじん、たまねぎ、ごぼう、 <b>もやし</b> キャベツ、ねぎ、みつば
		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、 <b>みそ</b>			
		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
		*まっちゃんプリン		さとう	ぎゅうにゅう			まっちゃん
11 / 月	★	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	710 24.1	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
		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		
12 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	597 23.2		
		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
		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			
		キャベツのあおなあえ		さとう				<b>キャベツ</b> 、だいこんば
13 / 水	◎	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	625 23.7	茎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、でんぶん、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、 <b>ねぎ</b>
		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
14 / 木		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	710 28.5		
		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、 <b>キャベツ</b>
		ハムカツ		なたねあぶら、パンこ、でんぶん	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
15 / 金		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			<b>もやし</b> 、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			
18 / 月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	646 28.2		
		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
		いわしのしょうがに			いわし			しょうが
		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		
19 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	604 23.1		
		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
		あげわかどりのレモンに		なたねあぶら、でんぶん、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、 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b>

★ 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。

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を確認してください。

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	献立名	エネルギー		お知らせ	
			(kcal)	(たんぱく質)		
20 / 水		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)	ソフトめん	ぎゅうにゅう	648 31.4	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		
		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		
21 / 木		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	630 24.5	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 キャベツ、にら <b>もやし、メンマ</b>
		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		
		やきぎょうざ(2)	ぎょうざのかわ	ぶたにく		
22 / 金		わかめごはん	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう	611 20.9	にんじん、えのきたけ、キャベツ、 <b>ねぎ</b> みかん
		なまあげとキャベツのみそしる	なたねあぶら、でんぷん	なまあげ、みそ		
		レバーとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー		
25 / 月	★	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	633 25.9	額田中学校のリクエストランチです。
		ぶたじる	ごま、ごまあぶら	ぶたにく、あぶらあげとうふ、 <b>みそ</b>		
		いかフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	いか		
26 / 火		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう	717 30.4	にんじん、えだまめ さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ
		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		
		あげさばのてりかけ	なたねあぶら、でんぷん、さとう	さば		
27 / 水		スライスパン(2)	パン	ぎゅうにゅう	659 24.4	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン グリーンアスパラガス、キャベツ きゅうり、とうもろこし
		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		
		ドライカレー	こむぎこ、さとう、カレールウ	ぶたにく		
28 / 木		ながのののざわなたまごチャーハン	こめ	ぎゅうにゅう	587 20.9	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。
		ごはんと、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		
		とうふとに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		
29 / 金		ポークチャップどん	こめ	ぎゅうにゅう	586 22.1	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ にんじん、たまねぎ、とうもろこし キャベツ、パセリ メロン
		(ごはん、ポークチャップどんのぐ)	さとう	ぶたにく		
		ベーコンとやさいのスープに	じゃがいも	ベーコン		
<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。</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・パカンナッツ・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	給食回数
					638	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



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のに必要です。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。