

# 令和6年 4月分給食献立表

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 除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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	
9/火		ごはん さわにわん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフルあえ	ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	595 25.4		
10/水		さけのさくらちらし (ごはん、さけのさくらちらしのぐ) しろみそしる とうふハンバーグのごまじょうゆかけ	ごめ じゃがいも さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ あぶらあげ、みそ、わかめ とうふ、とりにく	えだまめ にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、みつば たまねぎ	585 24.8	貝とごはんを混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。	
12/金		ごはん とうふのオイスターソースいため やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ	657 26.8		
15/月		ごはん アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ じゃがいも、マカロニ こむぎこ、さとう、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、えだまめ	591 21.2	ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。	
16/火		ごはん たけのこみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ ごまつなとあさりのあえもの	ごめ なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー あさり	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば ごまつな	587 22.5		
17/水		ごはん こうやどうふのそぼろに あつきたまご きりぼしだいごんのハリハリつけ しそふりかけ	ごめ こんにやく、さとう、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ たまご ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまご きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん しそ	619 28.0		
18/木	◆	せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ、もちごめ なたねあぶら、でんぶん さくらゼリー	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ	607 22.2	入学・進級お祝い献立です。	
19/金		ごはん けんちんじる さばのみそに しおこんぶあえ	ごめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ こんぶ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり	594 27.3		
22/月		むぎごはん チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト	ごめ、むぎ じゃがいも、カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん、たまねぎ ごぼう、えだまめ いちご	687 22.7		
23/火		そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのぶたじる キャベツのあおなあえ	ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、きりぼしだいごん、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、だいこんば	578 28.6	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
24/水	●	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめ だいいずとひじきのカラフルいため	ごめ じゃがいも、さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし ひじき、ベーコン、だいいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ にんじん、とうもろこし、にんにく、ごまつな	671 30.3		
25/木	■	ごはん あおさいりすましじる みそカツ(みそだれ) けいちゃん	ごめ なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ、あおさ ぶたにく、みそ とりにく、みそ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう にんにく、にんじん、キャベツ、ピーマン	587 24.2	今月の旅する給食は、東海地方です。	
26/金	★	ミルクロールパン コーンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン なたねあぶら、じゃがいも、ホウトクワ なたねあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ もも	649 23.9	六ツ美中学校のリクエストランチです。	
30/火	◎	ごはん はるやさいのふくめに こもちしやもフライ(2)(ソース) さんしょくきんぴら	ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ からふとししゃも	にんじん、たけのこ、ふき にんじん、ごぼう、ピーマン	670 25.8	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ● 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・マカダミアナッツを使用していません。						平均	620 25.3	給食回数 14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。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食から学び、身につけたいこと

(食育の視点)

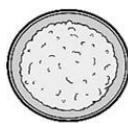
<p><b>食事の重要性</b></p> <p>おいしいね</p>	<p><b>心身の健康</b></p> <p>げんき 元気!</p>	<p><b>食品を選択する能力</b></p>
<p><b>感謝の心</b></p>	<p><b>社会性</b></p>	<p><b>食文化</b></p>

新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、子供たちの健やかな成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

岡崎市の学校給食について

### 主食

○ごはん、パン、めん(3種類)があります。  
○ごはんには、岡崎市産の米「愛知のかおりSBL」が使われています。



今日のおすすめレシピ

ひじきサラダ

こちらから

### おかず

○主菜…魚や肉、卵、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそ煮、厚焼き卵などが登場します。  
○副菜…野菜を中心としたおかずです。旬の野菜や不足しがちな海そう、小魚などを取り入れた、サラダや和え物、いため物などが登場します。  
○汁物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるよう様々な食品を取り入れています。

### 牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。  
○愛知県産の牛乳を使用しています。



# 令和6年 5月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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
1 水			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		688	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。
			だいにやくとくのみそに	ごんにやく、さとう	ぶたにく、 <b>だいいず</b> 、みそ	しょうが、にんじん、だいごん、きやいんげん	27.2	
			じゃこてんちゃふりかけ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぶたにく、ぎゅうにゅう			
2 木			さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) ずましじる	ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、もやし、キャベツ、ねぎ、みつば	675	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。
			かつおフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、だいごん、ほうれんそう	27.9	
			*かしわもち	かしわもち	かつお			
7 火			むぎごはん	ごめ、むぎ	ぎゅうにゅう		706	岡崎市の「もつと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。
			さんごんごさいみそしる	じゃがいも	<b>みそ</b>	にんじん、とうもろこし、ごぼう、 <b>もやし</b> 、キャベツ、ねぎ、みつば	25.7	
			はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ)	なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう	ぶたにく、 <b>みそ</b>			
8 水			れんごんのさんびら	さとう、ごま、ごまあぶら	ぶたにく	れんごん	594	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
			*はっちょうみそまんじゅう	みそまんじゅう			26.1	
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう			
9 木			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	26.7	本宿小学校のリクエストランチです。
			にくだんごのあまざる(2)	さとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース	685	
			もやしナムル	さとう、ごまあぶら、ごま	ぶたにく	とうもろこし、パセリ	26.7	
10 金			ソフトめん	ソフトめん	ぎゅうにゅう	みかん	608	キャベツ、しそ
			ミートソース	ハヤシルウ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース	26.7	
			ツナじゃがサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろ	とうもろこし、パセリ	26.0	
13 月			れいとうみかん	ごめ	ぎゅうにゅう	みかん	644	たまねぎ、にんじん
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		19.8	
			ハヤシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	633	
14 火			おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし	25.3	福岡中学校のリクエストランチです。
			メロン	ごめ	ぎゅうにゅう	メロン	669	
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		28.2	
15 水			ぶたじる	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、だいごん、ねぎ	596	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
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	いか	レモン	25.7	
			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、とうもろこし、キャベツ	588	
16 木			こがたロールパン	パン	ぎゅうにゅう		25.1	きやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ
			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>	28.2	
			ポークウインナー(2)	まっちゃんプリン	ウインナー		596	
17 金			*まっちゃんプリン	ごめ	ぎゅうにゅう		25.7	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
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		25.7	
			なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぶん、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	588	
20 月			ちゅうかふうたまごまき	ごま	ぶたにく、なまあげ	にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ	25.1	たまねぎ、 <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし
			コーンともやしのあえもの	ごま	ぶたにく、かに	<b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし	588	
			わかめごはん	ごめ	わかめ、ぎゅうにゅう		25.1	
21 火			たぬきじる	ごまあぶら、ごんにやく	とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	25.1	きやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ
			レバーとりにくのごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	とりにく、とりレバー		655	
			さやいんげんのうめおかかあえ	ごめ	ぎゅうにゅう		26.2	
22 水			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		655	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ
			とりだんごやさいのふくめに	じゃがいも	とりだんご	にんじん、しめじ、キャベツ、ねぎ	26.2	
			あじフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ		596	
23 木			ひじきのにつけ	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ、 <b>だいいず</b>	にんじん	26.0	具をごはんにのせて、ピビンバにして食べましょう。
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		611	
			わかめスープ	ごめ	ぎゅうにゅう		26.0	
24 金			ピビンバ(にく)	さとう	とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい	26.0	野菜のえごまドレッシング 和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。
			ピビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ	641	
			*ヨーグルト	ごめ	ぎゅうにゅう		23.8	
27 月			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		580	にんじん、 <b>もやし</b> 、うめ
			わかめスープ	ごめ	ぎゅうにゅう		21.0	
			ピビンバ(にく)	さとう	とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい	618	
28 火			ピビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ	26.2	きりぼしだいごん、にんじん、メンマ、きやいんげん
			*ヨーグルト	ごめ	ぎゅうにゅう		632	
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		22.1	
29 水			わかめスープ	ごめ	ぎゅうにゅう		659	にんじん、たまねぎ、グリーンピース
			ピビンバ(にく)	さとう	とうふ、わかめ	とうもろこし、しいたけ	30.9	
			ピビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	ほうれんそう、 <b>もやし</b>	587	
30 木			ヨーグルト	ごめ	ぎゅうにゅう		21.0	にんじん、たまねぎ、きくらげ、ねぎ
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		22.6	
			わかめスープ	ごめ	ぎゅうにゅう		576	
31 金			わかめスープ	ごめ	ぎゅうにゅう		21.8	具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして食べましょう。
			ごはん	ごめ	ぎゅうにゅう		631	
			わかめスープ	ごめ	ぎゅうにゅう		25.3	

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送  
 卵除去対応献立 乳製食品除去対応献立 (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・マカダミアナッツを使用していません。

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。

はやね はやお あさ  
**早寝 早起き 朝ごはん** ~朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン!~

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか? 令和5年度に市内の小学5年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人の約半数が、その理由として「食べる時間がない」「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間をしっかりとることができ、食欲のリズムも整えることができます。

月のおすすしレシピ  
 スラッピージョー



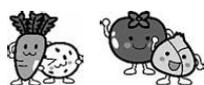
# 令和6年 6月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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	
3月			ごはん なすのみそしる いわしのうめ いんげんとちくわのいためもの	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも ごま、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし ちくわ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ うめ さやいんげん、もやし	576 22.6		
4月			わかめごはん はちはいじる レバーとじゃがいものごまがらめ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりレバー	にんじん、だいこん、はくさい、みつば みかん	592 20.1		
5月		●	ごはん おやこに さばのおかか かいそうサラダ(こうみドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、かつおぶし わかめ、くわわかめ、あかつのまた、すぎのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんじん、キャベツ	694 33.5		
6月			ごはん どさんこじる ハンバーグのおろしソースかけ やさしいしおこうじいため	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ とりにく、ぶたにく ペーコン	にんじん、とうもろこし、はくさい たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ、もやし	584 23.7		
7月			ごはん にくだんごのインドに ぎりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご ペーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ぎりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン メロン	650 21.0		
10月			ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワタンスープ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、でんぶん ワタンスープ かわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン ヨーグルト	もやし、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	599 23.1	具をごはんにのせて 豚キムチ丼にして食 べましょう。	
11月	◎		ごはん やさしいみそいため わふうコロッケ さんしょくきんぴら	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、こんにやく、さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ れんこん にんじん、ごぼう、ピーマン	675 22.8	三色きんぴらは今月 のみかみ献立で す。	
12月	★	●	ミルクロールパン パンクンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ショールンポー(2) あおないため	ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ペーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ もも	671 24.6	小沢小学校のリク エストランチです。
13月			ごはん とうふのオイスターソースいため ショールンポー(2) あおないため	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ショールンポーのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ペーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	677 25.8	豆腐のオイスターソ ースのための作り方は下 記の二次元コードから 確認できます。	
14月			ごはん ごもくに ミンチカツ たくあんあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、だいず、はんぺん ぶたにく	にんじん、さやいんげん たまねぎ キャベツ、たくあんづけ	657 25.1		
17月	★		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさしいかきあげ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん なたねあぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、しゅんぎく、たまねぎ キャベツ、しそ	643 22.2	岩津小学校のリクエ ストランチです。	
18月			ごはん なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら ちりめんじゃこ	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 とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ	616 25.2		
19月	◇		ごはん おかざきなつのポークいりスープカレー あおさいりくむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ くろむつ、あおさ	たまねぎ、なす、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	679 25.3	愛知を食べる学校給 食の日です。	
20月			ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに おのみはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、こんにやく、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さかなずりみ、あおさ ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ にんじん、ピーマン	587 25.4		
21月			ごはん こうやどろふのそばろに あつやきたまご ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こうやどろふ たまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまご ごぼう、えだまめ	630 28.7		
24月			むぎごはん けんちんじる わふうにくだんご(2) きゅうりのあおじそあえ	ぎゅうにゅう ごめ、むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりにく	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ きゅうり、しそ	583 22.9		
25月			サンドイッチロールパン だいずのトマトに ロングウインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう パン オリブオイル、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、だいず ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、きびまん、セロリ、トマト とうもろこし、キャベツ	612 28.2		
26月	■	●	ふかがわめし (ごはん、ふかがわめしのぐ) かんぴょうのたまごとし さんぞくやき	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう でんぶん なたねあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう あさり とうふ、たまご とりにく	にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ にんじん、はくさい、かんぴょう、みつば しょうが、にんにく	588 28.1	今月の旅する給食は関 東地方です。具をごは んに混ぜて深川めしに して食べましょう。	
27月			ごはん さわにわん けんちんしのだのみそかけ かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ かんでん	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ にんじん にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	601 22.5		
28月			ごはん ちゃんこに ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ とりにく かつおぶし	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、もやし、にら キャベツ、きゅうり	597 25.2		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送                  ① 卵除去対応献立 ② 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・マカダミアナッツを使用しています。</p>								623	給食回数
平均								24.8	20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。



## がっ しょくいくげっかん 6月は食育月間です!



今月は、食育月間です。この機会に日ごろの食生活を振り返り、「食」について家族や友達と考えてみましょう。19日には「愛知を食べる学校給食の日」です。昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた葵中学校1年生(受賞当時)原田峻輔さんが考えた「岡崎夏のポーク入りスープカレー」が登場します。岡崎市のブランド豚「竹千代ポーク」を使ったスープカレーです。

今日の  
おすすめレシピ

豆腐のオイスター  
ソースいため

こちらから  
ダウンロード

# 令和6年 7月分給食献立表

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 除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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
1月		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		644	
		ハヤシチュー	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	19.8	
		おからサラダ(マヨネーズ)	マヨネーズ	ベーコン、おから	えだまめ、とうもろこし		
2月		わかめごはん ぎゅうにゅう	ごめ	わかめ、ぎゅうにゅう		660	
		なすのぶたじり		ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、なす、ねぎ	25.7	
		レバーとさつまいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	とりレバー			
3月		えだまめサラダ(やさしいドレッシング)	ドレッシング		えだまめ、キャベツ、とうもろこし	606	
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			
		モロヘイヤのちゅうかたまごスープ	でんぶん	ベーコン、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ		
4月		あげどりのみかわみりんだれ	でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	とりにく	にんにく	27.9	
		れいとうみかん			みかん		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		695	
5月		まめじゃが	じゃがいも、さとう、こんにやく	ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ、きやいんげん	29.3	
		さばのおろし	さとう、でんぶん	さば	だいこん		
		ぎゅうりのごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら		ぎゅうり		
8月		あなごどん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		607	七夕の行事食です。具をごはんにのせて、あなご丼にして食べましょう。
		(ごはん・あなごどんのぐ)	さとう、ごま	ぎゅうにゅう	ごぼう、みつば		
		たなばたすましじる	なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ、じゃがいも	とうふ、さかなそうめん	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ	20.9	
9月		ほしがたコロッケ	なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ、じゃがいも			638	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
		ミニももゼリー	ももゼリー				
		ぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ		
10月		とりだんごじる	さとう	ぶたにく	にんじん、えのきたけ、とうがんと、ねぎ	631	今月の旅する給食はフランスです。具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
		※フローズンバナナヨーグルト		とりだんご、とうふ	ヨーグルト		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		28.5	
11月		こうやどうふのうまに	さとう、でんぶん	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、きやいんげん	619	今月の旅する給食はフランスです。具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
		いわしのしょうがに		とりにく、こうやどうふ、ちくわ	しょうが		
		キャベツのあおじそあえ		いわし	キャベツ、しそ	24.9	
12月		チキンピラフ ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		605	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。
		(ごはん・チキンピラフのぐ)	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ		
		ミートボールのラタトゥイユ		にくだんご、パジル	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーナ、ピザ	24.7	
1月		オムレツ		たまご		608	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	コーヒーぎゅうにゅうのもと				
		しおラーメン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		601	
2月		(ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ)	ごまあぶら	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、キャベツ、メンマ、もやし、ねぎ	21.9	
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	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	とうもろこし、えだまめ	604	
3月		むぎごはん ぎゅうにゅう	ごめ、むぎ	ぎゅうにゅう		23.8	パンにスラッピジョーをはさんで食べましょう。
		なつやさいカレー	カレールウ	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト		
		グリーンポテト	じゃがいも		パセリ	19.8	
4月		フルーツゼリーミックス	レモンゼリー		もも	604	パンにスラッピジョーをはさんで食べましょう。
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう			
		とうがんいりみそじる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、とうがんと、ねぎ	21.9	
5月		ちくわのカレーあげ	なたねあぶら、てんぷらこ	ちくわ		604	パンにスラッピジョーをはさんで食べましょう。
		ゴーヤチャンプル	マヨネーズ	ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	ゴーヤ		
		サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		23.8	
6月		キャロットスープ	じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	657	茶わかめの中華いためは今月のみかみ献立です。
		スラッピジョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
		やさしいドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	ドレッシング		にんじん、キャベツ、きゅうり	25.0	
7月		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		629	給食回数 13回
		マーボーどうふ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ	24.5	
	くきわかめのちゅうかいため	ごまあぶら、ごま	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配達

① 卵除去対応献立 ② 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・マカダミアナッツを使用していません。

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。



## スポーツと食事



まもなく、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。みなさんはどのスポーツに注目していますか？  
活躍しているスポーツ選手は、日々のトレーニングだけでなく、食事も大切にしている人が多くいます。食事の量だけでなく、栄養バランスやタイミングを考えて食べることでパフォーマンスの向上につながります。

### バランスのよい食事



### トレーニングにあった食事や補食

主食	…エネルギーになる 炭水化物 ごはん・パン・めん類など	
主菜	…筋肉をつくる・エネルギーになる たんぱく質、脂質、無機質 肉・魚・大豆・卵などのおかず	
副菜	…体の調子を整える ビタミン、無機質、食物せんい 野菜・きのこ・いも・海そう類などのおかず	
牛乳・乳製品	…骨や筋肉をつくる 無機質、たんぱく質、脂質 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	
果物	…体の調子を整える ビタミン、無機質、食物せんい みかん・もも・キウイフルーツなど	

バランスの良い食事を基本とし、トレーニングにあわせて食事の量や栄養素の量を調整します。朝・昼・夕の3回の食事でも足りない分を調整したり、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補ったりします。

#### <意識してとりたい栄養素>

- ・たんぱく質：筋肉をつくる、疲労回復
- ・カルシウム：骨を強くする、けが予防
- ・鉄：スポーツ貧血の防止、集中力低下の防止
- ・ビタミン：疲労回復、炭水化物やたんぱく質などの代謝を助ける

#### <必要な栄養素の量>



# 令和6年 8・9月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	 おもにエネルギーになる食品	 おもに体をつくる食品	 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		
8月30日	◎		むぎごはん ゆずやさいカレー なすきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ) なし	こめ、むぎ カレールー じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト とうもろこし、パセリ なし	642 19.8	なしは今年のみかみ献立です。 有機とは、有機農業推進法で定義される有機農業によるものです。		
2月			ごはん わかめスープ ヤニヨムチキン もやしのナムル	こめ なたねあぶら、でんぶ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ とりにく	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんじん、 <b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく	597 22.6			
3月			ごはん ぶたにくとやさいのしょうがにあつやきたまご きゅうりのしおこんぶあえ	こめ じゃがいも、こんにやく、さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん きゅうり	585 23.4			
4月			ごはん コンソメスープ やさいたっぷりドライカレー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	こめ じゃがいも カレールー さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 <b>なす</b> 、ピーマン、トマト きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	618 20.5	切り干し大根サラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。		
5月			ごはん けんちんじる かわいいフライのレモンじょうゆに なすのぶたにくあん	こめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ごまあぶら、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ かき ぶたにく	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ レモン しょうが、 <b>なす</b> 、にら	631 26.8			
6月	◎		パン コンソメスープ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルー さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、トマト キャベツ	640 27.0	パンにハンバーグとキャベツソースをばさんで食べましょう。		
9月	◆		ごはん きくかまぼこいりすましじる さばのおかかに れんこんのあまからいため	こめ さとう、でんぶ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ さば、かつおぶし ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば れんこん	680 29.6	重陽の節句の行事食です。		
10月	◎		ごはん こうやどろふのたまごじ レバーとさつまいものごまがらめ *ぶどうゼリー しそふりかけ	こめ さとう なたねあぶら、でんぶ、さつまいも、さとう、ごま ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどろふ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん しそ	721 26.0			
11月			ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	こめ なたねあぶら、さとう、でんぶ しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> たら	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン とうもろこし、たまねぎ にんじん	598 23.6			
12月			カレーなんばんきしめん (きしめん、カレーなんばんのつゆ) おこのみつくね かいそうサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう カレールウ、でんぶ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ とりにく わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すじり	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ キャベツ にんじん、キャベツ	634 24.0			
13月			そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なすとどうがのみそじる キャベツいりミンチカツ	こめ さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、 <b>みそ</b> ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、とうが、 <b>なす</b> 、ねぎ キャベツ	646 26.5	具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。		
17月	◆		ごはん つきみじる いわしのおろし きゅうりのごまじょうゆあえ *つきみだんご	こめ さとう、でんぶ ごま、ごまあぶら つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ いわし	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん きゅうり	626 23.9	十五夜の行事食です。		
18月			ごはん ごもくに さきみフライ きりぼしだいこんとベーコンのいために	こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん とりにく ベーコン	にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、にんじん	655 26.7			
19月			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) ザーサイソテー	こめ さとう、でんぶ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ たまねぎ ザーサイ、 <b>もやし</b> 、キャベツ	605 25.5			
20月	◎		ごはん かきたまじる あじフライ(ソース) さんしょくきんぴら	こめ でんぶ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご あじ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	600 24.7			
24月	★		ごはん みそじる ハムとチーズのはさみあげ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	こめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ、 <b>みそ</b> ハム、チーズ ひじき	にんじん、だいこん、ねぎ とうもろこし、えだまめ	651 22.6	欠作北中学校のリクエストラランチです。		
25月	★		ごはん やきそば やきそば(2) れいとうみかん	パン なたねあぶら、やきそばめん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ キャベツ みかん	647 26.3	大門小学校のリクエストランチです。		
26月			わかめごはん つくねとやさいのさっぱりに えだまめコロッケ キャベツのゆかりあえ	こめ じゃがいも、パンこ、こむぎこ	わかめ、ぎゅうにゅう とりだんご	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ えだまめ キャベツ、しそ	614 22.0			
27月	■		クファジュージー (ごはん、クファジュージーのぐ) アーサじる ゴーヤチャンプル *パインクレープ	こめ さとう マヨネーズ パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、あぶらあげ とうふ、あおさ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、しいたけ にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 <b>もやし</b> ゴーヤ	590 22.0	今月の旅する給食は沖縄です。具とごはんを混ぜてクファジュージーにして食べましょう。		
30月			ごはん ハヤシチュー オムレツ やさいのえごまドレッシングあえ	こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルー さとう、えごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	635 21.3	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄附されたえごま油が使用されています。		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 <b>太字</b>は岡崎産の食品 * 業者配送                  ◎ 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・マカダミアナッツを使用していません。</p>								平均	631 24.2	給食回数 20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。

## ふろうちょうじゅねが ちょうようせつく 不老長寿を願う「重陽の節句」

がつこのか ちょうようせつく きつれき がつこのか げんざい こみ  
9月9日は「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろにあたり、ちやうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長生きを祈る風習があります。



給食では、菊の形をしたかまぼこを使った「菊かまぼこ入りすまし汁」が登場します。

今日のおすすめレシピ  
切り干し大根サラダ

# 令和6年 10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	除去対応献立	献立名	◎ おもにエネルギーになる食品	④ おもに体をつくる食品	③ 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
1 火		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		623	
		だいごんとぶたにくのもの	ごんにやく、さとう	ぶたにく、ほんべん	にんじん、だいごん、さやいんげん		
		さつまいもコロッケ	なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぶん	ぶたにく	たまねぎ	22.2	
		さけのうめふうみふりかけ	ごま	さけ	うめ、しそ		
2 水		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		627	
		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、きんぴら、ねぎ		
		しゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	ぶたにく	たまねぎ	26.4	
	やさしいごまじょうゆあえ	ごま、ごまあぶら			にんじん、きゅうり、もやし		
3 木		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		650	連尺小学校のリクエストランチです。
		ぶたじる	さとう	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいごん、ねぎ		
4 金		いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	いか	レモン	27.5	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
		げんきサラダ	さとう、なたねあぶら	ハム、こんぶ、かつおぶし	とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり		
7 月		たまごツナサンド (スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ)	パン	ぎゅうにゅう		662	
		だいずのトマトに	マヨネーズ	まぐろ、たまご	たまねぎ、パセリ、キャベツ	28.7	
8 火		むぎごはん ぎゅうにゅう	ごめ、むぎ	ぎゅうにゅう		631	
		きのこのカレーシチュー	カレールウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ		
		ポテトサラダ(マヨネーズ)	じゃがいも、マヨネーズ	まぐろ	とうもろこし、えだまめ	19.4	
		りんご			りんご		
15 火		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		588	目の愛護デーにちなんだ献立です。
		なすのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ		
		レバーとかぼちゃのごまがらめ	なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	とりレバー	かぼちゃ	20.4	
	にんじんしりしり	さとう	まぐろ	にんじん			
16 水		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		677	
		じゃがいもいりおやこに	じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
		わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ	27.6	
17 木		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		595	
		とりだんごとやさしいふくめに	じゃがいも	とりだんご	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ		
		きびなごのかりかりあげ(3~4)	なたねあぶら、じゃがいも	きびなご		22.5	
18 金		キャベツときゅうりのおかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ、きゅうり		具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう		634	
		たぬきじる	さとう	ぶたにく	しょうが、たまねぎ	24.9	
21 月		*ファイバーヨーグルト	ごまあぶら、こんにやく	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		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		630	
		なまあげのちゅうかいため	さとう、でんぶん、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、きんぴら、はくさい、チンゲンサイ		
22 火		たまごのごもくあんかけ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、たまご	たけのこ、しいたけ、ねぎ	25.9	
		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、とうもろこし、キャベツ		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		604	
23 水		こうやどうふのうまに	さとう、でんぶん	とりにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん		今月の旅する給食は近畿地方です。
		さわらのさいきょうやき		さわら、みそ		30.2	
		あかこんにやくのあまからに	あかこんにやく、さとう	かつおぶし	ごぼう、にんじん		
24 木		ミルクロールパン	パン	ぎゅうにゅう		670	
		さつまいものクリームシチュー	さつまいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ		
		ロングウインナーソーセージ	ウインナー			26.1	
25 金		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		578	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
		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		27.2	
		とりにくのとつたあげ	なたねあぶら、でんぶん	とりにく	にんじん、きゅうり、キャベツ		
28 月		キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング)	ドレッシング		にんじん、きゅうり、キャベツ		ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		639	
		やさしいなまあげのにつけ	さとう、こんにやく、でんぶん	とりにく、なまあげ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん		
29 火		ちくわのいそべあげ	なたねあぶら、でんぶん	あおき、ちくわ		26.6	
		ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング		ごぼう、にんじん、とうもろこし		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		604	
30 水		さとういものそぼろに	こんにやく、さとういも、さとう、でんぶん	ぶたにく、ほんべん	しょうが、にんじん、グリーンピース		25.8
		いわしのうめに		いわし	うめ		
		こまつなおひたし		かつおぶし	こまつな、もやし		
31 木		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		631	
		じゃがいものにつけ	こんにやく、じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース		
		てりやきハンバーグ	さとう、でんぶん	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	22.6	
31 火		きりぼしだいごんのハリハリづけ	ごまあぶら、さとう	ベーコン	きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん		594
		ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		28.0	
		たまごじる	でんぶん	とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい		
31 水		さばのみそに	さとう	さば、みそ	もやし、ほうれんそう		611
		ほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま			24.1	
		どんこつラーメン (ちゅうかめん、どんこつラーメンのスープ)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	
31 木		あげぎょうざ(2)	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ		25.9
		もやしとメンマのいためもの	ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし、メンマ		
		あきのふきよせどん (ごはん、あきのふきよせどんのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう		590	
	さわにわん	ぎんなん、さとう、でんぶん	とりにく	にんじん、れんこん、しめじ	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいごん、みつば		
	さとういもコロッケ	なたねあぶら、さとういも、パンこ、こむぎこ	とりにく				

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送  
 卵 卵除去対応献立 ④ 卵製品除去対応献立 (材料の割合により、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・マカダミアナッツを使用していません。

平均 給食回数 19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。

## 秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の果実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂ののっておいしいです。

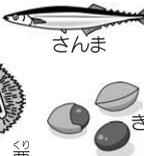
今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。



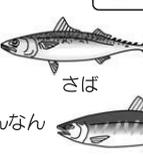
新米



りんご



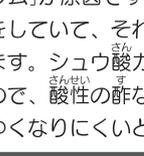
さんま



さば



ぎんなん



さけ

## 食料メモ

### 里芋

これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりやすいといわれています。

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？

今日のおすすめレシピ

とり肉の竜田揚げ

QRコード

# 令和6年 10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

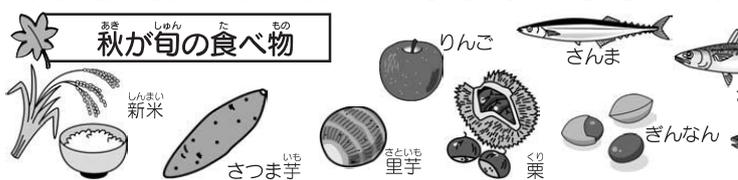
小学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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
1/火			ごはん だいこんとぶたにくのもの さつまいもコロッケ さけのうめふうみふりかけ	ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、さつまいも、パンこ、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく さけ	にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ うめ、しそ	623 22.2	
2/水			ごはん とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) やさしいごまじょうゆあえ	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きんぴら、ねぎ たまねぎ にんじん、きゅうり、もやし	627 26.4	
3/木	★		ごはん ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに げんきサラダ	ごめ さとうも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、だいこん、ねぎ レモン とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	650 27.5	連尺小学校のリクエストランチです。
4/金			たまごツナサンド (スライスパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ボイルキャベツ) だいずのトマトに	パン マヨネーズ なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ、たまご とりにく、だいず	たまねぎ、パセリ、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	662 28.7	具をスライスパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
7/月			むぎごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) りんご	ごめ、むぎ カレールウ じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、えだまめ りんご	631 19.4	
8/火			ごはん なすのみそしる レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんしりしり	ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりレバー まぐろ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ にんじん	588 20.4	目の愛護デーにちなんだ献立です。
15/火	●		ごはん じゃがいもいりおやこに わふうにくだんご(2) みかん	ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ みかん	677 27.6	
16/水			ごはん とりだんごやさしいふくめに きびなごのかりかりあげ(3~4) キャベツときゅうりのおかかあえ	ごめ じゃがいも なたねあぶら、じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりだんご きびなご かつおぶし	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ キャベツ、きゅうり	595 22.5	
17/木			ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たぬきじる *ファイバーヨーグルト	ごめ さとう ごまあぶら、こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いわし、ねぎ	634 24.9	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
18/金			ごはん なまあげのちゅうかいため たまごのごもくあんかけ くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご くきわかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きんぴら、はくさい、チンゲンサイ たけのこ、しいたけ、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ	630 25.9	
21/月	■		ごはん こうやどうふのうまに さわらのさいきょうやき あかこんにやくのあまからに	ごめ さとう、でんぶん あかこんにやく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ さわら、みそ かつおぶし	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん	604 30.2	今月の旅する給食は近畿地方です。
22/火	●		ミルクロールパン さつまいものクリームシチュー ロングウインナーソーセージ やさしいドレッシングあえ(サウザンドドレッシング)	パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク ウインナー	にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	670 26.1	
23/水			ごはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまサラダ(ごまドレッシング)	ごめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう にんじん、きゅうり、キャベツ	578 27.2	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
24/木	◎		ごはん やさしいなまあげのにつけ ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ さとう、こんにやく、でんぶん なたねあぶら、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおき、ちくわ	にんじん、しいたけ、はくさい、さやいんげん ごぼう、にんじん、とうもろこし	639 26.6	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
25/金			ごはん さとうもろほろに いわしのうめ こまつなのおひたし	ごめ こんにやく、さとうも、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん いわし かつおぶし	しょうが、にんじん、グリーンピース うめ こまつな、もやし	604 25.8	
28/月			ごはん じゃがいものにつけ てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく ペーロン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース たまねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	631 22.6	
29/火	●		ごはん たまごじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	ごめ でんぶん さとう さとう、ごま ちゅうかめん	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、みそ	にんじん、はくさい もやし、ほうれんそう	594 28.0	
30/水	★		どんこつラーメン (ちゅうかめん、どんこつラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ キャベツ もやし、メンマ	611 24.1	奏梨小学校のリクエストランチです。
31/木			あきのふきよせどん (ごはん、あきのふきよせどんのぐ) さわにわん さとうもろこし	ごめ ぎんなん、さとう、でんぶん なたねあぶら、さとうも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく ぶたにく とりにく	にんじん、れんこん、しめじ ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば	590 23.9	具をごはんにのせて、秋の吹き寄せ丼にして食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ● 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・マカダミアナッツを使用していません。							平均	給食回数 19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。

## 秋の味覚を味わおう

秋はおだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜類や芋類、栗やぎんなんなどの木の果実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂ののっておいしいです。  
今月の給食にも秋が旬の食べ物が多く使われているので、探してみてください。



### よくさい 食材メモ 里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありませんか？  
これは里芋に含まれるあく成分の「シュウ酸カルシウム」が原因です。シュウ酸カルシウムは針状の形をしていて、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりやすいといわれています。

# 令和6年 11月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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
1/金			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		594		
			だいずとりにくのみそに	こんにやく、さとう	とりにく、だいず、みそ	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん			
			あつやきたまご		たまご				
			こまつなごまあえ	さとう、ごま		こまつな、はくさい	26.7		
5/火			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		645		
			にくだんごのインドに	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	にくだんご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん			
			ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ドレッシング	まぐろ	ごぼう、えだまめ	21.2		
			りんご			りんご			
6/水			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		620		
			こうやどうふのたまごとし	さとう	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん			
			なっとう		なっとう				
			ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー	30.0		
7/木			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		654		
			クロスロールパン	パン	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ			
			オムレツ	たまご		たまご	24.8		
			コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし			
8/金			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		576		
			ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに	ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな			
			にくだんごのあまずあん(2)		とりにく	たまねぎ			
			もやしときゅうりのあえもの	さとう、ごまあぶら		もやし、きゅうり	23.3		
11/月			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		661		今月の旅する給食は中国地方です。
			だんごじる	さといも、ごめこだんご	とりにく、みそ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ			
			さばのしおやき		さば	ごぼう、にんじん	27.0		
			ちくわのきんぴら	さとう	ちくわ				
12/火			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		649		大樹寺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、カレーウ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ			
			ハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	21.8		
			かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ドレッシング	かんてん	にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり			
13/水			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		593		
			キムチスープ	ぶたにく、みそ、あさり、とうふ		だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら			
			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	20.6		
			くきわかめのちゅうかいだめ	ごまあぶら	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん			
14/木			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		585		かみかみ井は今月のかみかみ献立です。具をごはんに入れて、かみかみ井にして食べましょう。
			かみかみどん(ごはん、かみかみどんのぐ)	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ			
			とりだんごじる		とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	23.9		
			みかん			みかん			
15/金			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		647		
			おやこなんばんうどん(しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ)	しらたまうどん	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ			
			くりコロコ	でんぶん					
			こんさいとひじきのピリからいため	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり	ひじき、ベーコン	ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	25.5		
18/月			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		593		
			はちはいじる	こんにやく、でんぶん	ちくわ、とうふ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ			
			あげどりのあまからだれ	でんぶん、なたねあぶら、さとう	とりにく	にんにく	22.7		
			やさしいしおこうじいため		ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし			
19/火			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ、むらさきむぎ	ぎゅうにゅう		579		
			むらさきむぎごはん	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ			
			なめこのみそしる		いわし	しょうが	22.3		
			いわしのしょうがに	ごま		キャベツ、たくあんづけ			
20/水			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		610		
			けんちんじる	ごまあぶら	とりにく、とうふ、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ			
			ミンチカツ(ソース)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	23.2		
			れんこんのうめおかかあえ		かつおぶし	れんこん、うめ			
21/木			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		680		
			ミルクロールパン	パン	とりにく	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう			
			むらさきむぎのケチャップミネストローネ	オリーブオイル、むらさきむぎ	ぶたにく		28.9		
			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	だいこん、きゅうり			
22/金			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		598		
			ぶたにくとやさしいしょうがに	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん			
			ごぼううりつくね(2)		とりにく	ごぼう、たまねぎ	24.3		
			おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、もやし			
25/月			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		590		関東煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			かんどうに	こんにやく、さとう	とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ	にんじん、だいこん			
			あじフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	あじ	キャベツ、しそ	24.1		
			キャベツのあおじそあえ						
26/火			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		630		
			わかめごはん		わかめ、ぎゅうにゅう				
			なまあげとはくさいのみそしる	なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	なまあげ、みそ	えのきたけ、はくさい、ねぎ	20.3		
			レバーとさつまいものごまがらめ		とりレバー	みかん			
27/水			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		623		美川中学校のリクエストランチです。具をごはんに入れて、ピピンパにして食べましょう。
			わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい			
			ピピンパ(にく)	さとう	ぶたにく、たまご	にんにく、しいたけ	24.9		
			ピピンパ(やさしい)	ごま、ごまあぶら		ほうれんそう、もやし			
28/木			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		626		
			*いちごクレープ	いちごクレープ					
			のつべい	さといも、こんにやく、でんぶん	とりにく、なまあげ	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ	25.3		
			れんこんのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく	れんこん			
29/金			ごはん ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう		628		
			キャベツともやしのなめたけあえ			キャベツ、もやし、えのきたけ			
			マーボー豆腐	さとう、でんぶん、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	23.9		
			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			
		きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん				
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品                  * 業者配送 ◎ 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・マカダミアナッツを使用していません。</p>							平均	給食回数	
							24.2	20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。

## 食べ物食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～



みなさんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多くの人々の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食べ物を大切にいただくとよいですね。



今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた、上地小学校5年の久野航也さん(学年は受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチャップミネストローネ」が登場します。

今月のおすすめレシピ

かんどうに 関東煮

ごぼうとさつまいも

# 令和6年 11月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	⑥ 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
1/金			ごはん だいずとりにくのみそに あつやきたまご こまつなごまあえ しそふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず、みそ</b> たまご	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん  こまつな、 <b>はくさい</b> しそ	594 26.7	
5/火			ごはん にくだんごのインドに ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) りんご	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご まぐろ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ごぼう、えだまめ りんご	645 21.2	
6/水	卵		ごはん こうやどうふのたまごとし なっとう ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング) りんご	ぎゅうにゅう ごめ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご なっとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 <b>はくさい</b> 、さやいんげん  ブロッコリー	620 30.0	
7/木	乳		クロスロールパン パンブキンスープ オムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ たまご キャベツ、きゅうり、とうもろこし	654 24.8	
8/金			ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんごのあずまん(2) もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、こまつな たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり	576 23.3	
11/月	■		ごはん だんごじる さばのしおやき ちくわのきんぴら	ぎゅうにゅう ごめ さといも、ごめこだんご さとう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ さば ちくわ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ ごぼう、にんじん	661 27.0	今月の旅する給食は 中国地方です。
12/火	★		ごはん カレーシチュー ハンバーグ かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく かんでん	にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	649 21.8	大樹寺小学校のリク エストランチです。
13/水			ごはん キムチスープに はるまき くきわかめのちゅうかいだめ	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	だいこん、 <b>はくさい</b> 、しめじ、 <b>はくさい</b> キムチ、にら にんじん、もやし、キャベツ にんじん	593 20.6	
14/木	◎		かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる みかん	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご、とうふ	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ みかん	585 23.9	かみかみ井は今月の かみかみ献立です。 具をごはんにのせて、 かみかみ井にして 食べましょう。
15/金	卵		おやおこなばんうどん (しらたまうどん、おやおこなばんうどんのつゆ) くりコロケ こんさいとひじきのピリからいため	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	647 25.5	
18/月			ごはん はちいじる あげどりのあまからだれ やさしいしおこうじいため	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、でんぶん でんぶん、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、ねぎ にんにく にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	593 22.7	
19/火	◇		むらさきむぎごはん なめこのみそしる いわしのしょうがに たくあんあえ	ぎゅうにゅう ごめ、むらさきむぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、 <b>みそ</b> いわし	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ しょうが キャベツ、たくあんづけ	579 22.3	
20/水			ごはん けんちんじる ミンチカツ(ソース) れんこんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ れんこん、うめ	610 23.2	
21/木			ミルクロールパン むらさきむぎのケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみあげ だいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう パン オリーブオイル、 <b>むらさきむぎ</b> なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、チーズ まぐろ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう だいこん、きゅうり	680 28.9	
22/金			ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに ごぼううりつくね(2) おひたし	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、たまねぎ ほうれんそう、 <b>もやし</b>	598 24.3	
25/月			ごはん かんとうに あじフライ キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ あじ	にんじん、だいこん キャベツ、しそ	590 24.1	関東煮の作り方は 下記の二次元コード から確認できます。
26/火			わかめごはん なまあげとはくさいのみそしる レバーとさつまいものごまがらめ みかん	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりレバー	えのきたけ、 <b>はくさい</b> 、ねぎ みかん	630 20.3	
27/水	★		ごはん わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさしい) ＊いちごクレープ	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごま、ごまあぶら いちごクレープ	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、 <b>はくさい</b> にんにく、しいたけ ほうれんそう、 <b>もやし</b>	623 24.9	美川中学校のリクエ ストランチです。具をごは んにのせて、ビビンバ にして食べましょう。
28/木			ごはん のっぺい れんこんのはさみあげ キャベツともやしのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ごめ さといも、こんにやく、でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ とりにく	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ れんこん キャベツ、 <b>もやし</b> 、えのきたけ	626 25.3	
29/金			ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	628 23.9	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品                  * 業者配送 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・マカダミアナッツを使用していません。</p>							619	給食回数
平均							24.2	20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。

## 食べ物食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～



みなさんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多く  
 の人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える  
 人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の  
 挨拶をし、食べ物を大切にいただくとよいですね。



今月は、昨年度の学校給食メニュー  
 コンクールで最優秀賞に選ばれた、上  
 地小学校5年の久野航也さん(学年は  
 受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチ  
 ャップミネストローネ」が登場します。

今月の  
 おすすめレシピ  
 かんとうに  
 関東煮  
 ちくわ  
 しょうが  
 かつお

# 令和6年 12月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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
2月			ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに いわしのうめに みかん	ごめ さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ いわし	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ほうさい、きやいんげん うめ みかん	646 29.2	
3月	★		ごはん ぎゅうにゅう しろみそしる いかフライ げんきサラダ	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いか ハム、こんぶ、かつおぶし	だいこん、ねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、ぎゅうり	590 22.3	宮崎小学校のリクエストランチです。
4月			ごはん ぎゅうにゅう とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) あおなため	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ たまねぎ にんにく、にんじん、ごまつな	627 25.5	
5月			乳 チーズカレーソース オムレツ はなやさいサラダ(やさしいばいドレッシング)	ごめ ソフトめん カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく、スキムミルク、チーズ たまご ベーコン	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	672 30.2	
6月	■		ごはん ぎゅうにゅう じぶに ソースカツ(ソース) もやしとほうれんそうのごまみそあえ	ごめ さとう、でんぷん なたねあぶら、パンこ、でんぷん ごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうさい ほうれんそう、もやし	607 25.1	今月の旅する給食は北陸地方です。
9月			ぶたキムチどん (むぎごはん・ぶたキムチどんのく) ワナンタスプ *ファイバーヨーグルト	ごめ、むぎ ごまあぶら、でんぷん ワナンタのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	もやし、にら、ほうさいキムチ たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	597 22.7	貝をごはんに入れて、豚キムチ丼にして食べましょう。
10月			ごはん ぎゅうにゅう おやこに てりやきとうふハンバーグ さんしょくきんぴら	ごめ さとう さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とうふ、とりにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	607 26.2	今日のごはんには、岡崎市で生産された特別栽培米を使っています。
11月			ごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	ごめ カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん えだまめ、とうもろこし りんご	639 21.5	
12月	◎		ごはん ぎゅうにゅう まめじゃが わかさぎのなんばんづけ(3~4) きりぼしだいこんのハリハリつけ ミルクロールパン	ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、ごめこ、でんぷん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず わかさぎ ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、きやいんげん ねぎ、しょうが きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	610 23.1	切り干し大根のハリハリ漬けは今月のみかみ献立です。
13月	★		乳 コーンスープ フランクフルトソーセージ フルーツゼリーミックス	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう ソーセージ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ もも	685 26.2	竜南中学校のリクエストランチです。
16月			ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかいため あげぎょうぎ(2) もやしのナムル	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ほうさい、チンゲンサイ キャベツ もやし、ぎゅうり、にんにく	646 23.3	
17月			ごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに あつやきたまご ふゆやさいとひじきのサラダ	ごめ こんにやく、さとう、でんぷん ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ たまご ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、だいこん、たまねぎ、きやいんげん にんじん、キャベツ、ごまつな	601 25.6	冬野菜とひじきのサラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
18月	◆		ごはん ぎゅうにゅう こんさいいりぶたじる レバーとかぼちゃのごまがらめ かぶのゆずかえ ピラフ	ごめ なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ とりにレバー	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ かぼちゃ かぶ、ごまつな、にんじん、ゆず	607 23.4	冬至の行事食です。
19月			ごはん ぎゅうにゅう (ごはん・ピラフのく) やさしいスープ フライドチキン *プチケーキ	ごめ オリブオイル じゃがいも なたねあぶら、でんぷん プチケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ウイナー とりにく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	644 26.3	貝とごはんを混ぜて、ピラフにして食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 ◎ 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・マカダミアナッツを使用していません。							平均	給食回数 14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。

がつにち  
12月21日は  
冬至だよ

## とうじ 冬至クイズ～正しいのはどっち?～

今日のおすすしレシピ  
冬野菜と  
ひじきのサラダ  
こちらから  
↓↓↓

**Q1** 冬至は、1年で何が一番短い日のこと?

A 太陽が出ている時間

B 月が出ている時間

**Q2** 冬至の日にお風呂に入ると風邪をひかないといわれるものは?

A 牛乳

B ゆず

**Q3** 冬至に食べると長生きするといわれる「かぼちゃ」は漢字で書くと?

西瓜
南瓜

A
B

**Q4** 冬至に食べると「運」がつくとされるのは?

A 「う」がつく食べ物

B 「ん」がつく食べ物

**Q5** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至に食べられる食べ物は?

A 小豆

B トマト

Q1...A 冬至を過ぎると、日が長くなっていくことから「太陽がよみがえる日」と信じられていました。

Q2...B ゆずは香りが強く、「邪気をはらう」という意味でお風呂に入れる風習があります。

Q3...B 別名「なんきん」ともいいます。Aは「すいか」。

Q4...B 「う」がつく食べ物は土用の丑の日に食べます。

Q5...A 小豆がゆや赤飯を食べる地域もあります。

# 令和7年 1月分給食献立表

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	除去対応献立	献立名	⑧ おもにエネルギーになる食品	⑨ おもに体をつくる食品	⑩ 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	
10/金	◆		ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのく) けんちんじる さばのみそに	ごはん ごまあぶら、ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ	かぶ、かぶ、おろし、ごぼう、にんじん、はくさい、すずめ、すずめ、すずめ にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	580 28.8	人日の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。	
14/火			ごはん マーボー豆腐 にくだんごのあまずあん(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	ごはん さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	618 25.4		
15/水			ごはん にしめ あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ しそふりかけ	ごはん こんにやく、じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b> しそ	587 23.8		
16/木			ごはん キムチスープに しゅうまい(2) ザーサイソテー *りんごヨーグルト	ごはん しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、はくさい、ムチ、にら たまねぎ ザーサイ、キャベツ、 <b>もやし</b> りんご	611 24.8		
17/金	★	乳	ミルクロールパン パンブキンスープ いかフライ キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら、パンこ、こむぎご なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう いか	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ <b>キャベツ</b>	637 25.8	北中学校のリクエストランチです。	
20/月			ビーンズチャップどん (ごはん、ビーンズチャップどんのく) やさいスープ フルーツゼリーミックス	ごはん じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、 <b>だいず</b> ウインナー	たまねぎ、ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ もも	589 20.8	具をご飯にのせて、ビーンズチャップ丼にして食べましょう。	
21/火			わかめごはん だいこんのぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ りんご	ごはん こんにやく、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま りんご	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりレバー	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん りんご	663 24.7		
22/水			ごはん こうやどうふのうまに ハンバーグのみぞれソースかけ さんしょくきんぴら	ごはん こんにやく、さとう、でんぶん さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりにく、ぶたにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ、だいこん にんじん、ごぼう、えだまめ	651 28.2		
23/木			ごはん カレーシチュー オムレツ やさいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)	ごはん じゃがいも、カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん、たまねぎ にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ	630 21.7		
24/金	■		ごはん みやぎふいもにじる まぐろのミンチカツ ひきなひり	ごはん さといも、こんにやく なたねあぶら、パンこ、こむぎご さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ まぐろ あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しめじ、はくさい、ねぎ にんじん、だいこん	593 22.3	今月の旅する給食は東北地方です。	
27/月	◎		ごはん にみそ めひかりのからあげ(3~4) だいずとひじきのカラフルいため	ごはん こんにやく、さといも、さとう なたねあぶら、でんぶん オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、はんぺん めひかり ひじき、ベーコン、 <b>だいず</b>	にんじん、だいこん、はくさい、 <b>ねぎ</b> にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	694 26.6	めひかりのから揚げは今月のかみかみ献立です。大豆とひじきのカラフルいためのは作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
28/火	★		ソフトめん ミートソース チキンナゲット(2) マンナンサラダ(やさしいばいドレッシング)	ソフトめん ハヤシルウ なたねあぶら こんにやく、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく、ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース キャベツ	689 30.0	北野小学校のリクエストランチです。	
29/水	◇	卵	ほししょうじねぎとぶたにくのおこうじどん (ごはん、ほししょうじねぎとぶたにくのおこうじどんのく) かきたまじる みかん	ごはん なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう <b>ぶたにく</b> とりにく、かまぼこ、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 <b>ねぎ</b> にんじん、たまねぎ、しいたけ、 <b>はくさい</b> みかん	589 24.9	給食週間記念献立です。具とごはんを混ぜて、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。	
30/木			ごはん すいとん いわしのうめ おひたし	ごはん すいとん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ いわし かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ うめ <b>ほうれんそう</b> 、はくさい	592 24.2		
31/金	◇		むぎごはん さんこんごいみそしる はちょうみそレカッ(はちょうみそだれ) れんこんのうめおかかえ *まっちゃプリン	ごはん、むぎ なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう まっちゃプリン	ぎゅうにゅう にんにく、 <b>みそ</b> ぶたにく、 <b>みそ</b> かつおぶし	にんじん、かぶ、 <b>はくさい</b> 、 <b>なす</b> 、ごぼう、おくら、 <b>ねぎ</b> 、 <b>みつば</b> れんこん、うめ	624 22.6	岡崎市の「もっと家康公」の一環としての家康メニューです。三鞭五菜みそ汁のれんこんは、有機栽培されたものを使用しています。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ⑧ 卵除去対応献立 ⑨ 乳除去対応献立 (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・ヘゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。							平均	623 25.0	給食回数 15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。

1月24日～30日は

## ぜん 国 学 校 給 食 週 間

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、家が貧しく弁当を持ってこられない子供たちへ昼食を出したのが始まりだといわれています。戦争の影響で一時的に中断されましたが、戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

**昭和22年ごろの給食**

海外からの支援物資を使い、給食が再開されました。

トマトシチュー・ミルク

**昭和40年代ごろの給食**

給食にめんが登場しはじめます。ミルク(脱脂粉乳)が牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

**昭和25年ごろの給食**

アメリカから寄付された小麦粉を使ったパンが登場しはじめました。

カップパン・ミルク・カレーシチュー

**昭和50年代ごろの給食**

米飯が給食に導入され、給食の内容が豊かになってきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

**学校給食メニューコンクール入賞献立**

「みんな食べたくなる！混ぜごはん(丼もの)」をテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。

1月の給食に登場する「法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里佳さんが考えた料理で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、「法性寺ねぎ」が使われています。

# 令和7年 2月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立 除去対応献立	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ 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	
3月	◆	ごはん みぞれじる いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	ごめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし	にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば <b>もやし</b> 、ほうれんそう	622 28.1	節分の行事食です。	
4月	火	ごはん ぶたじる わふうコロケ ひじきのにつけ のりたまふりかけ	ごめ なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b> のり、たまご	にんじん、だいこん、ねぎ れんこん にんじん	645 23.7		
5月	水	むらさきむぎごはん こんさいカレー オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ごめ、 <b>むらさきむぎ</b> カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん <b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	630 23.0	根菜カレーの作り方は 下記の二次元コード から確認できます。	
6月	木	こがたロールパン やぎそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	パン なたねあぶら、やぎそばめん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、にんじん、とうもろこし	632 26.3		
7月	金	ごはん たまごじる さばのおかか きりぼしだいこんのにつけ	ごめ でんぶん さとう、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、かつおぶし あぶらあげ	にんじん、はくさい、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん	652 29.8		
10月		ごはん とりだんごじる わかさぎのあまずだれ(3~4) *ぶどうゼリー	ごめ なたねあぶら、でんぶん、さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ わかさぎ	にんじん、だいこん、えのきたけ、 <b>ねぎ</b> しょうが	603 22.1		
12月	★	ごはん すきやき ハムとチーズのはさみあげ キャベツのゆかりあえ *プリン	ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、かまぼこ、とうふ ハム、チーズ	たまねぎ、はくさい、 <b>ねぎ</b> キャベツ、しそ	727 28.3	生平小学校のリクエスト ランチです。	
13月	木	とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) やぎぎょうざ(2) あおないため	ごめ ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ベーコン	にんじん、きくらげ、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ねぎ キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	620 25.5		
14月	金	ごはん こうやどうふのたまごとし レバーとさつまいものごまがらめ ぎんかん(2)	ごめ さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいもの、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん ぎんかん	663 25.6		
17月	月	ごはん ごもくに あつやきたまご コーンともやしのあえもの	ごめ じゃがいも、さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし	596 23.9		
18月	火	とりめし (ごはん、とりめしのぐ) だごじる あじのなんばんづけ(2)	ごめ ごまあぶら、さとう さといも、すいとん なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ あじ	にんじん、ごぼう、しいたけ だいこん、はくさい、しめじ、みつば しょうが、ねぎ	637 28.8	今月の旅する給食は 九州地方です。具を ご飯と混ぜて、とりめ しにして食べましょう。	
19月	水	ごはん なまあげのちゅうかいため コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たら ちりめんじゃこ	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 とうもろこし、たまねぎ <b>もやし</b> 、メンマ	611 25.6		
20月	木	スライスパン(2) はくさいのクリームシチュー てりやきハンバーグ ポイルキャベツ	パン ホワイトルウ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい たまねぎ キャベツ	663 28.2	パンに照り焼きハン バーグとポイルキャベ ツをはさんで食べま しょう。	
21月	金	かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) じゃがいものふくめに ごまつなのおひたし	ごめ さとう、ごま、でんぶん、ごまあぶら こんにやく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、はんぺん かつおぶし	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごまつな、はくさい	607 24.5	かみかみ丼は今月のか みかみ献立です。具を ご飯にのせて、かみかみ 丼にして食べましょう。	
25月	★	ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) わかめスープ *ガトーショコラ	ごめ ごまあぶら、でんぶん ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、わかめ	<b>もやし</b> 、にら、はくさいキムチ とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい、 <b>ねぎ</b>	596 21.2	梅園小学校のリクエスト ランチです。具をご 飯にのせて、豚キムチ 丼にして食べましょう。	
26月	水	ごはん さといものにつけ ミンチカツ ブロッコリーのおかかあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ こんにやく、さといも、さとう、でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく かつおぶし	しょうが、にんじん、グリーンピース たまねぎ ブロッコリー	713 27.1		
27月	木	ごはん しろみそしる ほっけフライ(ソース) なのはなあえ *ヨーグルト	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ ほっけ	だいこん、にんじん <b>なのはな</b> 、キャベツ、とうもろこし	676 24.6		
28月	金	ごはん にくだんごのインドに おからサラダ(マヨネーズ) いよかん	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん、さやいんげん えだまめ、とうもろこし いよかん	651 21.1		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 卵除去対応献立 ⑤ 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・マカダミアナッツを使用していません。						平均	641 25.4	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。

## じばさんぶつ かつよう 地場産物の活用

学校給食には岡崎市や愛知県でとれた食材(地場産物)を積極的に取り入れています。地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を活用することには多くのメリットがあります。



今日の  
おすすめレシピ  
こんさい  
根菜カレー  
こちらから

生産者をより近くに感じることで、食材に対して、親しみをもつことができます。

近くでとれた食材を使う方が輸送時間が短くなり、燃料費が削減できます。そのことは、環境保護にもつながります。

地元の食材を使うことにより、食文化や流通にかかわることを理解しやすくなります。

身近な場所でとれた新鮮でおいしい食材を使うことができます。



# 令和7年 3月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の目	除去対応献立	献立名	エネルギー・たんぱく質			お知らせ	
				(kcal)	(たんぱく質)	(g)		
3月	◆	卵	なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのぐ)	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	646	ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。
			あさりいりかきたまじる	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	23.8	
4月	火		ハンバーグのごまじょうゆかけ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	712	
			*いがまんじゅう	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	26.1	
5月	水		まめじゃが	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	582	
			キャベツいりミンチカツ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	26.2	
6月	木	■	おひたし	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	628	今月の旅する給食は四国地方です。
			ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	28.6	
7月	金		こうやどうふのうまに	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	654	
			あつやきたまご	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	24.6	
10月	月		たくあんあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	687	マーボー豆腐の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			しっぽくうどん (しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ)	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	24.9	
11月	火	◎	かつおフライ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	687	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。切り干し大根のハリハリ漬は今月のみかみ献立です。
			きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	31.7	
12月	水		ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	602	
			はるやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	24.8	
13月	木	★	いかカツレツ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	733	土地小学校のリクエストランチです。パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
			チンゲンサイとツナのいために	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	27.5	
14月	金		サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	649	
			クリームシチュー	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	25.0	
17月	月	◆	スラッピージョー	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	635	卒業のお祝い献立です。
			ごぼろど	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	27.7	
18月	火		*ココアムース	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	681	
			ごぼろど	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	21.8	
21月	金		つくねとやさいのさっぱり	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	589	
			レバーとじゃがいものアーモンドあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	さけ	24.9	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送</p> <p>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・マカダミアナッツを使用していません。</p>							平均	給食回数
							653	13回
							26.0	

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。

**クイズ**

ねん かん がつ こう きゅうしよく

**1年間の学校給食を振り返ろう!**



こんげつ こんねん ど お ねん みな

今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどのように給食の時間を過ごしましたか?今年度の給食を振り返りながら、給食のクイズに答えてみてください。

今月のおすすめレシピ

マーボー豆腐

こちらから



**Q1.** 毎月、日本各地の郷土料理や特産品を使った「〇〇〇給食」を行いました。〇に入るのはどれでしょう。

① たの 楽しむ ② たび 旅する ③ あじ 味わう



**Q3.** 9月9日の「菊かまぼこ入りすまし汁」は、何の行事食として出たものでしょう。

① ちやうよう 重陽の節句 ② たんご 端午の節句 ③ しゅうごや 十五夜



**Q2.** 5月1日の「八十八夜」の献立では、岡崎市産のある食材を使ったふりかけが出ました。それは何でしょう。

① かつおぶし ② あお 青じそ ③ お茶の葉



**Q4.** 「ひなまつり」の行事食として出るのはどれでしょう。

① かしわもち ② つきみだんご ③ いがまんじゅう



**こたえ**

Q1=② Q2=③ (岡崎市の宮崎地区で生産されたお茶の葉を使った「じゃこてん茶ふりかけ」が出ました。)

Q3=① (重陽の節句は、菊の節句ともいわれています。) Q4=③ (「いがまんじゅう」は三河地方でよく食べられるひな菓子です。)