

# 令和6年 4月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	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
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 キャベツ、やさしいふりかけ	595 25.4	
10/水	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。
12/金	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。
15/月	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	
16/火	ごはん けんちんじる こもちししゃもフライ(2)(ソース) しおこんぶあえ	ごめ ごまあぶら 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、とうふ、あぶらあげ からふとししゃも 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	605 22.9	
17/水	さげのさくらちらし (ごはん、さげ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 さげ、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	具とごはんを混ぜて、さげの桜ちらしにして食べましょう。
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 はるやさいのふくめに いわしのうめに さんしょくきんぴら	ごめ じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ いわし	にんじん、たけのこ、ふき うめ にんじん、ごぼう、ピーマン	629 26.2	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
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、きりぼしだいこん、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	具をごはんのにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。
24/水	ミルクロールパン コンスープ 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、ホワイトルウ 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。
25/木	ごはん じゃがいもいりおやこに さばのみそに だいずとひじきのカラフルいため	ごめ じゃがいも、さとう 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 さば、みそ ひじき、ベーコン、だいず	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	701 34.3	
26/金	ごはん たけのこのみそしる レバーとじゃがいものごまがらめ こ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 とりにく、レバー あさり	にんじん、たけのこ、えのきたけ、みつば こまつな	587 22.5	
30/火	ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ しそふりかけ	ごめ ごんにやく、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、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 きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	619 28.0	
★ 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 (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 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><b>心身の健康</b></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す。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(めん)の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な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

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	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/水	ごはん だいずとぶたにくのみそに レバーいりしろごまつね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう	ぶたにく、 <b>だいず</b> 、 <b>みそ</b>	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん たまねぎ にんじん、しいたけ、 <b>てんちゃ</b>	620 27.6	八十八夜の献立です。じゃこてんちゃふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてんちゃを使用しています。
2/木	さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおフライ かしわもち	ごめ こんにゃく、さとう	ぶたにく、あげ あぶらあげ とりにく、かまぼこ、とうふ かつお	にんじん、しいたけ、おひ、あずな、やまぶ、なめこ、たけのこ、えのき にんじん、だいこん、ほうれんそう	675 27.9	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。
7/火	ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさいのごまじょうゆあえ	ごめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b>	580 21.0	
8/水	ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	ごめ ソフトめん	ぎゅうにゅう ハヤシルウ ぎゅうにく、ぶたにく まぐろ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース とうもろこし、パセリ みかん	685 26.7	本宿小学校のリクエストランチです。
9/木	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそヒレカツ(はっちょうみそだれ) れんこんのきんぴら はっちょうみそまんじゅう	ごめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう さとう、ごま、ごまあぶら みそまんじゅう	ぎゅうにゅう <b>みそ</b> ぶたにく、 <b>みそ</b> ぶたにく	にんじん、とうもろこし、ごぼう、 <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ、みつば れんこん	709 25.8	岡崎市の「もっと家康公“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。
10/金	ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス	632 22.1	
13/月	ごはん こうやどうふのたまごとじ コロッケ はるキャベツともやしのいためもの	ごめ さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご ぶたにく、ぎゅうにく ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん キャベツ、 <b>もやし</b>	685 26.6	
14/火	こがたロールパン やきそば ポークウインナー(2) *まっちゃんプリン	ごめ パン なたねあぶら、やきそばめん	ぎゅうにゅう パン ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、 <b>キャベツ</b>	669 28.2	
15/水	ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさいスープ ハンバーグ	ごめ オリーブオイル、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく、ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、トマト、パセリ にんじん、キャベツ、ごまつな たまねぎ	576 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。
16/木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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 ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	618 26.2	切り干し大根の中華煮は今年のかみかみ献立です。
17/金	わかめごはん じゃがいものにつけ あげどりのあまからだれ さやいんげんのうめおかかあえ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんにく さやいんげん、 <b>もやし</b> 、うめ	650 30.4	
20/月	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ほっかいどうやさいたつぷりみそしる *ハスカップゼリー	ごめ さとう じゃがいも ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、みそ、わかめ	しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	587 22.6	今月の旅する給食は北海道です。具をごはんにのせて豚丼にして食べましょう。
21/火	ごはん なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき コーンともやしのあえもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに	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 にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし	596 25.7	
22/水	スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー	ごめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう パン ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ	624 23.6	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
23/木	ごはん とりだんごとやさいのふくめに あじフライ ひじきのにつけ	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりだんご あじ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	にんじん、しめじ、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ にんじん	655 26.2	
24/金	ごはん わかめスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) *ヨーグルト	ごめ さとう ごま、ごまあぶら	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、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 <b>もやし</b>	596 26.0	具をごはんにのせて、ピピンバにして食べましょう。
27/月	ごはん ぶたじる いかフライのレモンじょうゆに くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> いか くきわかめ	にんじん、だいこん、ねぎ レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ	636 26.7	福岡中学校のリクエストランチです。
28/火	ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	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 ぶたにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン	644 19.8	
29/水	ごはん わかたけじる さばのおろしに やさいのえごまドレッシングあえ キャンディチーズ(2)	ごめ えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ、わかめ さば	たけのこ、にんじん、ねぎ だいこん にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b> 、ほうれんそう	593 22.4	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。
30/木	ごはん たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ごめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく、とりレバー	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ <b>キャベツ</b> 、しそ	588 24.6	
31/金	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) もやしのナムル	ごめ さとう、でんぶん さとう、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、たけのこ、チンゲンサイ たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく	594 26.1	
★ 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 (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	629 21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。

はやね はやお あさ  
早寝♪早起♪朝ごはん

あさ た から あたま  
～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・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。

今日の  
おすすめレシビ

スラッピージョー

こちらから



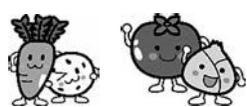
# 令和6年 6月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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	
3/月		ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご やさいのしおこうじいため	ごめ こんにゃく、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、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 にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	596 27.8		
4/火		わかめごはん 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	ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、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、 <b>もやし</b> 、にら <b>キャベツ</b> 、きゅうり	600 25.3		
5/水	◎	ごはん やさいのみそいため わふうにくだんご(2) さんしょくきんぴら	ごめ なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぶん、ごまあぶら ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、 <b>みそ</b> とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	662 25.9	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
6/木		ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワントンスープ *ファイバーヨーグルト	ごめ ごまあぶら、でんぶん ワントンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	<b>もやし</b> 、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、 <b>キャベツ</b> 、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。	
7/金	■	ふかがわめし (ごはん、ふかがわめしのぐ) かんびょうのたまごじ さんぞくやき	ごめ こんにゃく、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、かんびょう、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。	
10/月		ごはん にくだんごのインドに きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	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 ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン メロン	650 21.0		
11/火		ごはん なすのみそしる ミンチカツ いんげんとちくわのいためもの	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、 <b>みそ</b> ぶたにく ちくわ	にんじん、 <b>なす</b> 、えのきたけ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ さやいんげん、 <b>もやし</b>	604 21.6		
12/水		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに おこのみはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ	ごめ じゃがいも、こんにゃく、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		
13/木	★	ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ キャベツのゆかりあえ	<b>しらたまうどん</b> 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、 <b>ねぎ</b> にんじん、しゅんぎく、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、しそ	643 22.2	岩津小学校のリクエストランチです。	
14/金		ごはん おやこに いわしのうめに かいそうサラダ(こうみドレッシング)	ごめ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり	にんじん、たまねぎ、ねぎ うめ にんじん、キャベツ	626 28.0		
17/月		ごはん けんちんじる わふうコロケ きゅうりのあおじそあえ	ごめ ごまあぶら なたねあぶら、じゃがいも、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	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ れんこん きゅうり、しそ	592 19.5		
18/火		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	616 25.2		
19/水	◇	ごはん おかざきなつのポーク入りスープカレー あおさいりくろむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	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 <b>ぶたにく</b> 、 <b>みそ</b> くろむつ、あおさ	たまねぎ、 <b>なす</b> 、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/木		ごはん さわにわん けんちんしのだのみそかけ マンナンサラダ(やさしいっばいドレッシング)	ごめ さとう、でんぶん こんにゃく、ごまあぶら、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、 <b>みそ</b> ベーコン	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 キャベツ	611 23.2		
21/金		サンドイッチロールパン だいちのトマトに 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	パン オリーブオイル、じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいち</b> 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		
24/月		むぎごはん どさんこじる ハンバーグのおろしソースかけ 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)	ごめ、むぎ じゃがいも さとう ドレッシング	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	にんじん、とうもろこし、はくさい たまねぎ、だいこん ごぼう、えだまめ	617 24.6		
25/火		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	ごめ こんにゃく、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	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	589 20.0		
26/水		ごはん とうふのオイスターソースいため ショーロンポー(2) あおないため	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく 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 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いためは下記の二次元コードから確認できます。	
27/木	★	ミルクロールパン パンキンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン 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 ベーコン、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	小豆坂小学校のリクエストランチです。	
28/金		ごはん ごもくに さばのおかかに たくあんあえ	ごめ じゃがいも、さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、 <b>だいち</b> 、はんぺん さば、かつおぶし	にんじん、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ	635 25.6		
★ 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 (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	623 24.5	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。



## がつ しょくいくげつかん 6月は食育月間です!



こんげつ しょくいくげつかん きかい ひ しょくせいかつ ふ かえ しょく かぞく ともだち かんが にち  
 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日は  
 あいち た がっこうきゅうしょく ひ さくねん ど がっこうきゅうしょく ゆうしゅうほう えら あいちゅうがっこう ねんせい じゅしゅうとうじ  
 「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)  
 はら だ しゅんすけ かんが おかざきなつ い どうじょう おかざきし ぶた たけちよ つか  
 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。

今月のおすすめレシピ  
 豆腐のオイスターソースいため  
 こちらから

# 令和6年 7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
		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			
1/月	ぶたどん (ごはん・ぶたどんのぐ) とりだんごじる *フローズンバナナヨーグルト	ごめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、 <b>とうがん</b> 、ねぎ	643 27.1	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
2/火	わかめごはん とうがんいりみそしる あげどりのみかわりみんだれ えだまめサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごめ でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく	にんじん、 <b>とうがん</b> 、ねぎ にんにく えだまめ、キャベツ、とうもろこし	613 30.1		
3/水	ごはん まめじゃが さばのみそに ぎゅうりのごまじょうゆあえ	ごめ ごんにやく、じゃがいも、さとう さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b>	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ぎゅうり	662 28.7		
4/木	サンドイッチロールパン キャラットスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ごめ バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう パン ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ、ぎゅうり、とうもろこし	618 24.1	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
5/金	あなごどん (ごはん・あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたてりやきハンバーグ ミニももゼリー	ごめ さとう、ごま さとう、でんぶん ももゼリー	ぎゅうにゅう あなご、たまご さかなそうめん、とうふ とりにく	ごぼう、みつば にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、えのきたけ、オクラ たまねぎ	605 23.8	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。	
8/月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら 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、 <b>みそ</b> 、とうふ ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> たまねぎ にんじん	625 27.2	茗わかめの中華いためは今月のみかみ献立です。	
9/火	チキンピラフ (ごはん・チキンピラフのぐ) ミートボールのラタトゥイユ オムレツ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ なたねあぶら ごま コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご、パジル たまご	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、ズッキーニ、トマト、 <b>ビーマン</b>	619 24.9	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。	
10/水	しおラーメン (ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ) やきぎょうざ(2) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ひじき	にんじん、キャベツ、メンマ、 <b>もやし</b> 、 <b>ねぎ</b> キャベツ とうもろこし、えだまめ	645 25.0		
11/木	ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため れいとうみかん	ごめ でんぶん ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご ぶたにく	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ にんにく、たけのこ、ピーマン みかん	596 23.9		
12/金	むぎごはん なつやさいカレー グリーンポテト フルーツゼリーミックス	ごめ、むぎ カレールウ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト パセリ もも	608 19.8	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。	
16/火	ごはん こうや豆腐のうまに いわしのしょうがに キャベツのカラフルあえ	ごめ さとう、でんぶん ごま ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、ちくわ いわし	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん しょうが キャベツ、やさしいふりかけ	637 28.8		
17/水	ごはん なすのぶたじる レバーいりしるごまつくね(2) ゴーヤチャンプルー	ごめ じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、 <b>みそ</b> とりにく、とりレバー	にんじん、 <b>なす</b> 、 <b>ねぎ</b> たまねぎ ゴーヤ	615 25.3		
18/木	ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	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 ぶたにく ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし メロン	644 19.8		
★ 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 (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	625 25.3	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。



## 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。

今月の  
おすすめレシビ  
あなご丼  
こちらから

### バランスのよい食事

- 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

### トレーニングにあった食事や補食

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>

日常生活に  
必要な栄養

成長に  
必要な栄養

スポーツに  
必要な栄養

# 令和6年 8・9月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			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			
8月	30/金	むぎごはん なつやさいカレー ゆうきじゃがいもとツナのサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ごめ、むぎ カレー じゃがいも、マヨネーズ ぶどうゼリー	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	690 20.1	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。	
9月	2/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) もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ごめ 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、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 <b>もやし</b> 、きゅうり	610 25.6	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シーにして食べましょう。	
	3/火	クファジュシー (ごはん、クファジュシーのぐ) ■ <b>アサじり</b> ゴーヤチャンプルー *パインクレープ	ぎゅうにゅう ごめ 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	587 22.1		
	4/水	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	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶん 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、 <b>みそ</b> たら くきわかめ、ちりめんじゃこ	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	595 23.1		
	5/木	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)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも カレー 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	616 20.8		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。
	6/金	◎ ごはん こうやどうふのたまごとじ レバーいりしるごまつくね(2) なし	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりにく、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 たまねぎ なし	628 26.2		なしは今月のかみかみ献立です。
	9/月	◆ ごはん きくかまぼこいりすましじる さばのはちようみそに れんこんのあまからいため	ぎゅうにゅう ごめ さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ さば、 <b>みそ</b> ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、みつば  れんこん	578 27.3		重陽の節句の行事食です。
	10/火	ごはん ハヤシシチュー オムレツ やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	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	648 22.2		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。
	11/水	★ こがたロールパン やきそば やきぎょうざ(2) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ごめ 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。
	12/木	ごはん つくねとやさいのさっぱりに けんちんしのだのみそかけ キャベツともやしのいためもの	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりだんご とうふ、たら、あぶらあげ、 <b>みそ</b> 、ひじき ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい にんじん <b>もやし</b> 、キャベツ	653 25.6		十五夜の行事食です。
	13/金	ごはん かきたまじる いわしのしょうがに さんしよくきんぴら	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご、わかめ いわし にんじん、ピーマン、ごぼう	にんじん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ しょうが	586 23.8		
	17/火	◆ ごはん つきみじる さけのおろしに きゅうりのごまじょうゆあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう ごめ さといも、でんぶん 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 さけ	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん きゅうり	633 25.9		
	18/水	ごはん そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なすととうがんのみそしる あつやきたまご	ぎゅうにゅう ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、 <b>みそ</b> たまご	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、とうがん、 <b>なす</b> 、ねぎ	607 28.9		具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。
19/木	ごはん ごもくに おこのみつくね チンゲンサイのにびたし しそふりかけ	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、こんぶ、 <b>だいず</b> 、はんぺん とりにく あぶらあげ	にんじん、さやいんげん キャベツ チンゲンサイ しそ	629 24.0	具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。		
20/金	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、でんぶん 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 <b>もやし</b> 、きゅうり、にんじん、にんにく	597 22.6			
24/火	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) きんぴらはんぺん きりぼしだいこんとベーコンのいために	ぎゅうにゅう ごめ きしめん カレー さとう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さかなすりみ ベーコン	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ にんじん、ごぼう きりぼしだいこん、さやいんげん	627 27.9	具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。		
25/水	ごはん マーボーどうふ ショーロンポー(2) ザーサイソテー	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ ぶたにく	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ キャベツ、たまねぎ ザーサイ、 <b>もやし</b> 、キャベツ	668 24.7			
26/木	わかめごはん ぶたにくとやさいのしょうがに きんぴらつつみやき キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、こんにやく、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、しそ	608 23.9	矢作北中学校のリクエストランチです。		
27/金	★ みそしる 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)	ぎゅうにゅう ごめ 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、あぶらあげ、 <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	667 23.5			
30/月	ごはん サンドイッチパンズパン コーンスープ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー	ぎゅうにゅう ごめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ 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テーをはさんで食べましょう。		
★ 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 * 業者配送 (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	626 24.6	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。

## ふろろちようじゅ ねが ちようよう せつく 不老長寿を願う「重陽の節句」

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、ちょ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  
↓ ↓ ↓  
こちらから

# 令和6年 10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

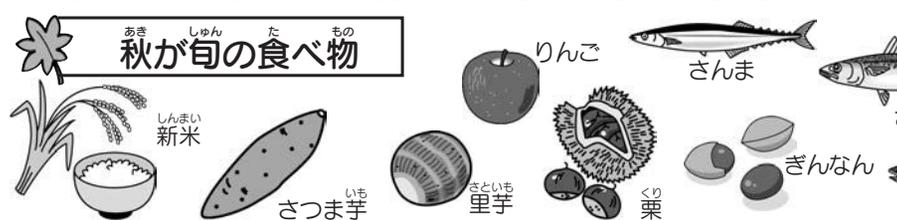
小学校

実施日	特別献立の日	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
1	火	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 さといもコロッケ	ごめ ぎんなん、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	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。
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) あおないため	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、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、チンゲンサイ	630 26.7	
3	木	ごはん やさしいとなまあげのにつけ 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、てんぷらこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおのり、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	649 26.6	ごぼうサラダは今月のみかみ献立です。
4	金	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	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	
7	月	ぶたどん (むぎごはん、ぶたどんのぐ) おすいもの *ファイバーヨーグルト	ごめ、むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ、とうふ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	605 24.4	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
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 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	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	
16	水	ごはん じゃがいもいりおやこに てりやきハンバーグ マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶん こんにやく、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく ベーコン	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ キャベツ	649 27.5	
17	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) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ ちゅうかめん 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	秦梨小学校のリクエストランチです。
18	金	ごはん とりだんごとやさいのふくめに いわしのうめに りんご	ごめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりだんご いわし	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ うめ りんご	630 24.2	
21	月	ごはん こやどうふのうまに さわらのさいぎょうやき 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	586 29.4	今月の旅する給食は近畿地方です。
22	火	ごはん たぬきじる とりにくのたつたあげ しおこんぶあえ	ごめ ごまあぶら、こんにやく なたねあぶら、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり	590 28.3	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。
23	水	たまごツナサンド (スライパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ポイルキャベツ) だいちのトマトに	ごめ パン なたねあぶら、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、だいち	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	具をスライパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
24	木	ごはん さといものそぼろに きびなごのかりかりあげ(3~4) ごまつなのおひたし	ごめ こんにやく、さといも、さとう、でんぶん なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん きびなご かつおぶし	しょうが、にんじん、グリーンピース ごまつな、もやし	588 23.1	
25	金	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) みかん	ごめ カレーウ 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 みかん	638 19.9	
28	月	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、きくらげ、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	
29	火	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 さといも 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 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。
30	水	ごはん じゃがいものにつけ わふうにくだんご(2) 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 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	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	653 23.2	
31	木	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 やさしいソテー	ごめ パン さつまいも、ホワイトルウ なたねあぶら	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	654 26.0	
★ 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 (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。



今日のオススメレシピ  
とり肉の竜田揚げ  
ごぼうのきんぴら  
ごぼうのきんぴら

### しよざい 食材メモ

さといも 里芋

なま さといも かわ  
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すか？

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、つけたりとするとかゆくなりやすいといわれています。

# 令和6年 10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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
1	火	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 さといもコロッケ	ごめ ぎんなん、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	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。
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) あおないため	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、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、チンゲンサイ	630 26.7	
3	木	ごはん やさしいとなまあげのにつけ 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、てんぷらこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あおのり、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	649 26.6	ごぼうサラダは今月のみかみ献立です。
4	金	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	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	
7	月	ぶたどん (むぎごはん、ぶたどんのぐ) おすいもの *ファイバーヨーグルト	ごめ、むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ、とうふ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	605 24.4	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
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で献立です。
15	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	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	
16	水	ごはん じゃがいもいりおやこに てりやきハンバーグ マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶん こんにやく、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく ベーコン	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ キャベツ	649 27.5	
17	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) あげぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ ちゅうかめん 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	秦梨小学校のリクエストランチです。
18	金	ごはん とりだんごとやさいのふくめに いわしのうめに りんご	ごめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりだんご いわし	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ うめ りんご	630 24.2	
21	月	ごはん こやどうふのうまに さわらのさいぎょうやき 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	586 29.4	今月の旅する給食は近畿地方です。
22	火	ごはん たぬきじる とりにくのたつたあげ しおこんぶあえ	ごめ ごまあぶら、こんにやく なたねあぶら、でんぶん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり	590 28.3	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。
23	水	たまごツナサンド (スライパン(2)、たまごツナサンドのぐ、ポイルキャベツ) だいちのトマトに	ごめ パン なたねあぶら、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、だいち	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	具をスライパンにはさんで、卵ツナサンドにして食べましょう。
24	木	ごはん さといものそぼろに きびなごのかりかりあげ(3~4) ごまつなのおひたし	ごめ こんにやく、さといも、さとう、でんぶん なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん きびなご かつおぶし	しょうが、にんじん、グリーンピース ごまつな、もやし	588 23.1	
25	金	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) みかん	ごめ カレーウ 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 みかん	638 19.9	
28	月	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、きくらげ、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	
29	火	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 さといも 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 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。
30	水	ごはん じゃがいものにつけ わふうにくだんご(2) 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 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	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	653 23.2	
31	木	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 やさしいソテー	ごめ パン さつまいも、ホワイトルウ なたねあぶら	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	654 26.0	
<p>★ 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 (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 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。

### 秋が旬の食べ物

## 今日のオススメレシピ

### とりにくの竜田揚げ

### しよざい食材メモ

#### さといも 里芋

生(なま)の里芋(さといも)の皮(かわ)をむいていて、手(て)がかゆ(かゆ)くなった(なつた)という(いう)ことは(こと)ありません(ありません)か(か)?

これは(これは)里芋(さといも)に含まれる(ふく)あく成分(せいぶん)の「シュウ酸カルシウム(シュウ酸カルシウム)」が原因(げんいん)です。シュウ酸カルシウム(シュウ酸カルシウム)は針状(はりじょう)の形(かたち)をしていて、それが肌(はだ)につく(つく)ことでかゆみ(かゆみ)を起(おこ)します。シュウ酸カルシウム(シュウ酸カルシウム)は酸(さん)に溶(と)ける性質(せいしつ)があるので、酸(さんせい)性の酢(す)などで洗(あら)ったり、つけ(つけ)たりするとかゆ(かゆ)くなり(な)にくい(にくい)とい(い)わ(わ)れて(て)いま(いま)す(す)。

# 令和6年 11月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	⑤ 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/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	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず</b> 、 <b>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、はくさい しそ	594 26.7	
5/火	ごはん かんとうに あじフライ キャベツのおおじそあえ	ごめ こんにゃく、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、 <b>こんぶ</b> 、 <b>ちくわ</b> 、 <b>なまあげ</b> あじ	にんじん、だいこん <b>キャベツ</b> 、 <b>しそ</b>	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。
6/水	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	ごめ さとう、でんぶん、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。 具をごはんのせて、 かみかみ井にして 食べましょう。
7/木	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) くりコロッケ こんさいとひじきのピリからいため	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、 <b>かまぼこ</b> 、 <b>たまご</b> ひじき、ベーコン	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	
8/金	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)	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	679 24.1	大樹寺小学校のリク エストランチです。
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	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、 <b>みそ</b> 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	628 25.2	今月の旅する給食は 中国地方です。
12/火	ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんこのあまずあん(2) もやしときゅうりのあえもの	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、 <b>なまあげ</b> 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> 、 <b>こまつな</b> たまねぎ <b>もやし</b> 、 <b>きゅうり</b>	576 23.3	
13/水	クロスロールパン 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)	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	710 28.6	
14/木	ごはん マーボーとうふ コーンしゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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> 、 <b>とうふ</b> たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> 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	
15/金	ごはん こうやとうふのたまごとし れんこんのはさみあげ おひたし	ごめ 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、 <b>こうや</b> とうふ、 <b>たまご</b> とりにく かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん れんこん ほうれんそう、 <b>もやし</b>	618 27.5	
18/月	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	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、 <b>とうふ</b> 、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、 <b>ねぎ</b> たまねぎ れんこん、うめ	610 23.2	
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	ごめ、 <b>むらさきむぎ</b> 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、 <b>ねぎ</b> しょうが キャベツ、たくあんづけ	579 22.3	
20/水	ごはん にくだんこのインドに 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) みかん	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 みかん	651 21.7	
21/木	ごはん はちはいじる あげどりのあまからだれ やさしいしおこうじいため	ごめ こんにゃく、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、 <b>とうふ</b> とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、 <b>ねぎ</b> にんにく にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	593 22.7	
22/金	ミルクロールパン パンプキンスープ 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)	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 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	624 25.1	
25/月	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 りんご	ごめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう なまあげ、 <b>みそ</b> とりレバー	えのきたけ、はくさい、 <b>ねぎ</b> りんご	621 19.7	
26/火	わかめごはん のっぺい ごぼういりつくね(2) キャベツともやしのなめたけあえ	ごめ さといも、こんにゃく、でんぶん	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、 <b>なまあげ</b> とりにく	にんじん、だいこん、れんこん、 <b>ねぎ</b> ごぼう、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> 、えのきたけ	602 25.6	
27/水	ごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) *いちごクレープ	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、 <b>たまご</b>	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい 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、ピビン バにして食べましょう。
28/木	ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに 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)	ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう なっとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>ほんべん</b> なっとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ブロッコリー	627 26.6	
29/金	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ため	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、 <b>みそ</b> 、 <b>あさり</b> 、 <b>とうふ</b> ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら にんじん、 <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> にんじん	592 20.9	
★ 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 (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。					619 24.3	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。

## 食べ物食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

みなまいにちたしくしせいさんしやうんそうきうしやおあ  
 皆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  
 ひと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。

こんげつ さくねんと がっこうきうしやく  
 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。

今日の  
おすすめレシピ

関東煮  
ごちそう



# 令和6年 12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ		
			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	
2月	★	ごはん しろみそしる いかフライ げんぎサラダ	ごはん じゃがいも なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ 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、きゅうり	590 22.3	宮崎小学校のリクエストランチです。	
3月	火	ごはん だいごんのそばろに あつやきたまご ふゆやさいとひじきのサラダ	ごはん こんにゃく、さとう、でんぶ ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、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、さやいんげん にんじん、キャベツ、こまつな	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。	
4月	★	ミルクロールパン コンスープ 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 りんごゼリー	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。	
5月	木	ごはん なまあげのちゅうかいため あげぎょうざ(2) もやしのナムル	ごはん さとう、でんぶ、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ 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、はくさい、チンゲンサイ キャベツ もやし、きゅうり、にんにく	646 23.3		
6月	金	ごはん こんさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	ごはん 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	659 21.5		
9月	月	ぶたキムチどん (むぎごはん・ぶたキムチどんのぐ) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	ごはん、むぎ ごまあぶら、でんぶ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	もやし、にら、はくさいキムチ たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	597 22.7	具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。	
10月	火	ごはん 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	ごはん さとも、さとう、でんぶ なたねあぶら、パンこ、でんぶ ごま、さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しいたけ、たけのこ、にんじん、はくさい 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。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	水	ごはん まめじゃが てりやぎとうふハンバーグ さんしょくきんぴら	ごはん じゃがいも、さとう さとう、でんぶ ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	622 23.5		
12月	木	ごはん こうやどうふのうまに わかさぎのなんばんづけ(3~4) みかん	ごはん さとう、でんぶ なたねあぶら、こめこ、でんぶ、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ わかさぎ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん ねぎ、しょうが みかん	611 27.0		
13月	金	ソフトめん 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)	ソフトめん カレールウ ドレッシング	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		
16月	◎	ごはん おやこに いわしのうめに きりぼしだいごんのハリハリづけ	ごはん さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご いわし ベーコン	にんじん、たまねぎ、ねぎ うめ きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん	630 28.0	切り干し大根のハリハリ漬は今月のかみかみ献立です。	
17月	火	ごはん とうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) あおないため	ごはん さとう、でんぶ、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、こまつな	627 25.5		
18月	◆	ごはん こんさいいりぶたじる レバーとかぼちゃのごまがらめ かぶのゆずかあえ	ごはん なたねあぶら、でんぶ、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ とりにく、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、こまつな、にんじん、ゆず	607 23.4	冬至の行事食です。	
19月	木	ごはん ピラフ (ごはん・ピラフのぐ) やさいスープ フライドチキン *プチケーキ	ごはん オリーブオイル じゃがいも なたねあぶら、でんぶ プチケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー 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	具とごはんを混ぜて、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 * 業者配送 (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	627 25.0	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。

12月21日は  
冬至だよ

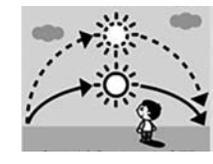
## とうじ 冬至クイズ～正しいのはどっち？～

今日の  
おすすめレシピ  
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

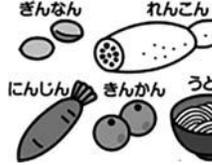
A

B

**Q4** 冬至に食べると「運」がつくとされるのは?



うり  
うなぎ  
うめぼし  
うどん



ぎんなん  
れんこん  
にんじん  
きんかん  
うどん

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。



ここたえ

# 令和7年 1月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

※今月はシミュレーションのため、除去食の提供はありません。

実施日	特別献立 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	
10/金		ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう	かいたん、かぶ、ゆず、なす、ごぼう、はくさい、ほうろく、すずな、すしら	605	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。	
		けんちんじる めひかりのからあげ(3~4)	ごまあぶら、ごま ごまあぶら でんぷん、なたねあぶら	ちりめんじゃこ とりにく、とうふ、あぶらあげ めひかり	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	24.4		
14/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 ミートソース なたねあぶら こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、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。	
15/水		ごはん キムチスープに はるまき ザーサイソテー *りんごヨーグルト	ごめ なたねあぶら、はるまきのかわ 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、はくさいキムチ、にら にんじん、もやし、キャベツ ザーサイ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> りんご	665 23.3		
16/木		ごはん にしめ ハンバーグのみぞれソースかけ やさしいごまじょうゆあえ こんぶとまっちゃんぷるりかけ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう ごま、ごまあぶら ごめ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく、ぶたにく	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b> まっちゃん	624 24.6	630 21.7	
17/金		ごはん カレーシチュー オムレツ やさしいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)	ごめ 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			
20/月		ごはん マーボー豆腐 あげしゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、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 ぶたにく	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	661 26.2	676 31.0	
21/火		わかめごはん だいこんのそぼろに さばのみそに みかん	ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さば	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん みかん			
22/水	★	ミルクロールパン パンブキンスープ とりにくのマーメレードやき キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ マーメレード なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、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 <b>キャベツ</b>	681 29.0	パンブキンスープ、キャベツソテーは北中学校のリクエストメニューです。	
23/木		ビーンズチャップどん (ごはん、ビーンズチャップどんのぐ) やさしいスープ フルーツゼリーミックス	ごめ 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		
24/金		ごはん すいとん いわしのうめに おひたし	ごめ すいとん いわし	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ いわし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b> うめ <b>ほうれんそう</b> 、はくさい	592 24.2	616 25.7	
27/月		ごはん にみそ あつやきたまご だいずとひじきのカラフルいため	ごめ こんにゃく、さといも、さとう たまご 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 たまご	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			
28/火	◎	ごはん こうや豆腐のうまに レバーとじゃがいものあまからに さんしょくきんぴら	ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、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、こうや豆腐 とりにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん にんじん、ごぼう、えだまめ	671 27.6	639 28.5	
29/水	■	ごはん みやぎふういもにじる さばのなんぶやき ひきなすり	ごめ さといも、こんにゃく さとう、でんぷん、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ さば あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しめじ、 <b>はくさい</b> 、 <b>ねぎ</b> にんじん、だいこん			
30/木	◇	ほっしょうじねごとぶたにくのおこうじどん (ごはん、ほっしょうじねごとぶたにくのおこうじどんのぐ) かきたまじる りんご	ごめ なたねあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	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、はくさい りんご	583 24.4	632 24.7	
31/金	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる とりにくのみそやき れんこんのうめおかかあえ *まっちゃんプリン	ごめ、むぎ さとう まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう にぼし、 <b>みそ</b> とりにく、 <b>みそ</b> かつおぶし	<b>にんじん</b> 、かぶ、 <b>はくさい</b> 、なす、ごぼう、だいこん、 <b>ねぎ</b> 、 <b>みつば</b> れんこん、うめ			
★ リクエストランチ・メニュー ◎ 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 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 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 全国学校給食週間

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。

**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。

**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。

**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。

**学校給食メニューコンクール入賞献立**

「みんな食べたいくなる!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。

今月のおすすめレシピ

大豆とひじきのカラフルいため

# 令和7年 1月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

※今月はシミュレーションのため、除去食の提供はありません。

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
				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		
10	◆		ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ)	ごめ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	かぶ、かぼ、ゆず、なす、ごぼう、はくさい、ほうろこ、すずな、すしろ	580	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。
			けんちんじる さばのみそに	ごまあぶら さとう	とりにく、とうふ、あぶらあげ さば、みそ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、 <b>ねぎ</b>	28.8	
14	★		ソフトめん ミートソース オムレツ マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ソフトめん ハヤシルウ	ぎゅうにゅう 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	653	ミートソース、マンナンサラダは北野小学校のリクエストメニューです。
			マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	こんにゃく、ごまあぶら、ドレッシング	たまご ベーコン	キャベツ	29.3	
15			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	ごめ 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、はくさいキムチ、にら	611	
			ごはん にしめ ハンバーグのみぞれソースかけ やさしいごまじょうゆあえ こんぶとまっちゃんのふりかけ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりにく、ぶたにく	たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b> まっちゃん	24.8	
16			ごはん にしめ ハンバーグのみぞれソースかけ やさしいごまじょうゆあえ こんぶとまっちゃんのふりかけ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりにく、ぶたにく	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b> まっちゃん	624	
			ごはん にしめ ハンバーグのみぞれソースかけ やさしいごまじょうゆあえ こんぶとまっちゃんのふりかけ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりにく、ぶたにく	にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b> まっちゃん	24.6	
17	◆		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) やさしいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ	666	
			ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) やさしいサラダ(ノンオイルたまねぎドレッシング)	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ	22.4	
20	◇		ごはん マーボー豆腐 にくだんこのあますあん(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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、 <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	
			ごはん マーボー豆腐 にくだんこのあますあん(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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、 <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	25.4	
21	◆		わかめごはん だいこんのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ みかん	ごめ こんにゃく、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	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	669	
			わかめごはん だいこんのそぼろに レバーとじゃがいものごまがらめ みかん	ごめ こんにゃく、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	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	25.2	
22	★	乳*	ミルクロールパン パンブキンスープ とりにくのマーマレードやき キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ マーマレード なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、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	681	パンブキンスープ、キャベツソテーは北中学校のリクエストメニューです。
			ミルクロールパン パンブキンスープ とりにくのマーマレードやき キャベツソテー	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ マーマレード なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、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	29.0	
23	◆		ビーンズチャップどん (ごはん、ビーンズチャップどんのぐ) やさしいスープ フルーツゼリーミックス	ごめ 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	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。
			ビーンズチャップどん (ごはん、ビーンズチャップどんのぐ) やさしいスープ フルーツゼリーミックス	ごめ 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	20.8	
24	◆		ごはん すいとん いわしのうめに おひたし	ごめ 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、 <b>ねぎ</b> うめ <b>ほうれんそう</b> 、はくさい	592	
			ごはん すいとん いわしのうめに おひたし	ごめ 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、 <b>ねぎ</b> うめ <b>ほうれんそう</b> 、はくさい	24.2	
27	◇		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	ごめ こんにゃく、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	にんじん、だいこん、はくさい、 <b>ねぎ</b>	694	大豆とひじきのカラフルいための作り方は下記の二次元コードから確認できます。
			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	ごめ こんにゃく、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	にんじん、だいこん、はくさい、 <b>ねぎ</b>	26.6	
28	◇		ごはん こうや豆腐のうまに あつやきたまご さんしょくきんぴら	ごめ こんにゃく、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうや豆腐 たまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	621	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
			ごはん こうや豆腐のうまに あつやきたまご さんしょくきんぴら	ごめ こんにゃく、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうや豆腐 たまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	27.4	
29	◆		ごはん みやぎふういもにじる さばのなんぶやき ひきないり	ごめ さといも、こんにゃく さとう、でんぶん、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ さば あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しめじ、 <b>はくさい</b> 、 <b>ねぎ</b>	639	今月の旅する給食は東北地方です。
			ごはん みやぎふういもにじる さばのなんぶやき ひきないり	ごめ さといも、こんにゃく さとう、でんぶん、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ さば あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しめじ、 <b>はくさい</b> 、 <b>ねぎ</b>	28.5	
30	◇	卵*	ほっしょうじねごとぶたにくのおこうじどん (ごはん、ほっしょうじねごとぶたにくのおこうじどんのぐ) かきたまじる りんご	ごめ なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	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、はくさい りんご	583	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。
			ほっしょうじねごとぶたにくのおこうじどん (ごはん、ほっしょうじねごとぶたにくのおこうじどんのぐ) かきたまじる りんご	ごめ なたねあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	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、はくさい りんご	24.4	
31	◆		むぎごはん さんこんごさいみそしる とりにくのみそやき れんこんのうめおかかあえ *まっちゃんプリン	ごめ、むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>みそ</b> とりにく、 <b>みそ</b> かつおぶし	<b>にんじん</b> 、かぶ、 <b>はくさい</b> 、なす、ごぼう、だいこん、 <b>ねぎ</b> 、 <b>みつば</b> れんこん、うめ	632	岡崎市の「もっとう家康公」どまんちプロジェクトの一環として家康公メニューです。三根五葉みそ汁のにんじんは、有機栽培されたものを使用しています。
			むぎごはん さんこんごさいみそしる とりにくのみそやき れんこんのうめおかかあえ *まっちゃんプリン	ごめ、むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>みそ</b> とりにく、 <b>みそ</b> かつおぶし	<b>にんじん</b> 、かぶ、 <b>はくさい</b> 、なす、ごぼう、だいこん、 <b>ねぎ</b> 、 <b>みつば</b> れんこん、うめ	24.7	
★ リクエストメニュー ◎ 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 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、食物アレルゲン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 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 全国学校給食週間



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。

今月のおすすめレシピ  
大豆とひじきのカラフルいため  
こちらから

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

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。

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。  
コッペパン・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

# 令和7年 2月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の日	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 いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんめ	ごめ でんぶん 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 しょうが <b>もやし</b> 、ほうれんそう	580 25.4	節分の行事食です。	
4月	火		ごはん さといものそぼろに けんちんしのだのみそかけ 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 さとう、でんぶん 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、ほんべん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、 <b>みそ</b> かつおぶし	しょうが、にんじん、グリーンピース にんじん ブロッコリー	697 27.2		
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		ごはん じゃがいものふくめに あじフライ こまつなのびたし のりたまふりかけ	ごめ こんにやく、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、ほんべん あじ あぶらあげ のり、たまご、けずりぶし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん こまつな	693 26.4		
7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、ねぎ	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。	
10月	○		ごはん たまごじる さばのおかかに きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごめ でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、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	にんじん、はくさい、ねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	641 29.3		
12月	水		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) あげぎょうざ(2) あおないため かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる *ぶどうゼリー	ちゅうかめん なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら ごめ さとう、ごま、でんぶん、ごまあぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とりだんご、とうふ	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	629 24.2		
13月	◎		ごはん ぶたじる ほっけフライ(ソース) ひじきのにつけ *プリン	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> ほっけ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	にんじん、ねぎ にんじん	612 23.5	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。	
14月	★		ごはん ぶたじる ほっけフライ(ソース) ひじきのにつけ *プリン	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ なたねあぶら、さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> ほっけ ひじき、あぶらあげ、 <b>だいず</b>	にんじん、ねぎ にんじん	717 27.9		
17月	月		ごはん ごもくに わふうにくだんご(2) 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> 、ほんべん とりにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ <b>もやし</b> 、キャベツ、とうもろこし	650 25.2		
18月	火	○	はくさいのクリームシチュー ハムカツ(ソース) ポイルキャベツ	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 とりにく、ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ、にんじん、はくさい キャベツ	699 26.0	パンにハムカツとポイル キャベツをはさんで 食べましょう。	
19月	水		ごはん しろみそしる とりにくのあまずだれ なのなあえ *ヨーグルト	ごめ じゃがいも さとう、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ とりにく ヨーグルト	だいこん、にんじん <b>なのはな</b> 、キャベツ、とうもろこし	668 27.0		
20月	木		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、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		
21月	★		ごはん すき焼き あつやきたまご キャベツのゆかりあえ	ごめ こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、かまぼこ、とうふ たまご	たまねぎ、はくさい、 <b>ねぎ</b> キャベツ、しそ	579 27.2	すき焼き、キャベツの ゆかりあえは、生平小 学校のリクエストメ ニューです。	
25月	火		こがたロールパン やきそば ハムとチーズのはさみあげ 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、やきそばめん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ハム、チーズ	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	693 27.4		
26月	水	■	とりめし (ごはん、とりめしのぐ) だごじる さつまあげ	ごめ ごまあぶら、さとう さといも、すいとん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ ほんべん	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	584 24.1	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。	
27月	木	○	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 きんかん(2)	ごめ さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、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 きんかん	663 25.6		
28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	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		
★ リクエストランチ・メニュー ○ 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 ◎ 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	644 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  
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。

岡崎市の給食で使用されている主な地場産物



# 令和7年 2月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	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 いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんめ	⑤ ⑥ ⑦ ごめ でんぷん さとう、ごま	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば しょうが もやし、ほうれんそう	580 25.4	節分の行事食です。
4月			ごはん さといものそぼろに ハムとチーズのはさみあげ 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	⑤ ⑥ ⑦ ごめ こんにやく、さといも、さとう、でんぷん 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	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく、ほんべん ハム、チーズ かつおぶし	⑤ ⑥ ⑦ しょうが、にんじん、グリーンピース ブロッコリー	696 25.7	
5月			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)	⑤ ⑥ ⑦ ごめ、むらさきむぎ カレー ドレッシング	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	⑤ ⑥ ⑦ しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん キャベツ、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			ごはん じゃがいものふくめに わふうにくだんご(2) こまつなのびたし のりたまふりかけ	⑤ ⑥ ⑦ ごめ こんにやく、じゃがいも、さとう ごま ごまあぶら、でんぷん	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう とりにく、ほんべん とりにく あぶらあげ のり、たまご、けずりぶし	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ こまつな	669 24.6	
7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	⑤ ⑥ ⑦ ごめ ごまあぶら、でんぷん ガトーショコラ	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、わかめ	⑤ ⑥ ⑦ もやし、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、ねぎ	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。
10月			ごはん たまごじる さばのおかかに きりぼしだいこんのハリハリづけ	⑤ ⑥ ⑦ ごめ でんぷん さとう、でんぷん ごまあぶら、さとう	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ さば、かつおぶし ベーコン	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、はくさい、ねぎ きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	641 29.3	
12月			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) やきぎょうざ(2) あおないため	⑤ ⑥ ⑦ ごめ ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごまあぶら	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ベーコン	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、きくらげ、キャベツ、もやし、ねぎ キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	620 25.5	
13月			ごはん とりだんごじる ほっけフライ(ソース) *ぶどうゼリー	⑤ ⑥ ⑦ ごめ とりにく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ぶどうゼリー	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ほっけ	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	679 24.5	
14月			ごはん ぶたじる あつやきたまご ひじきのにつけ	⑤ ⑥ ⑦ ごめ じゃがいも なたねあぶら、さとう	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ たまご ひじき、あぶらあげ、だいず	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、ねぎ にんじん	579 25.2	
17月			ごはん ごもくに レバーとさつまいものあまからに コーンともやしのあえもの スライスパン(2)	⑤ ⑥ ⑦ ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう ごま	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、ほんべん とりにく、レバー	⑤ ⑥ ⑦ にんじん、たまねぎ、さやいんげん もやし、キャベツ、とうもろこし	666 23.7	
18月			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	⑤ ⑥ ⑦ ごめ パン ホワイトルウ さとう、でんぷん	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	⑤ ⑥ ⑦ 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。
19月			ごはん しろみそしる とりにくのあまずだれ なのはなあえ *ヨーグルト	⑤ ⑥ ⑦ ごめ じゃがいも さとう、でんぷん さとう	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ とりにく	⑤ ⑥ ⑦ だいこん、にんじん なのはな、キャベツ、とうもろこし	668 27.0	
20月			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	⑤ ⑥ ⑦ ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ マヨネーズ	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン、おから	⑤ ⑥ ⑦ 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	
21月	★		ごはん すきやき ぎんぴらはんべん キャベツのゆかりあえ *プリン	⑤ ⑥ ⑦ ごめ こんにやく、さとう プリン	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、かまぼこ、とうふ さかなずりみ	⑤ ⑥ ⑦ たまねぎ、はくさい、ねぎ にんじん、ごぼう キャベツ、しそ	645 27.7	すき焼き、キャベツの ゆかりあえは、生平小 学校のリクエストメ ニューです。
25月			こがたロールパン やきそば 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)	⑤ ⑥ ⑦ ごめ パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	⑤ ⑥ ⑦ 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	
26月			とりにく (ごはん、とりにくのぐ) だごじる あじのなんばんづけ(2)	⑤ ⑥ ⑦ ごめ ごまあぶら、さとう さといも、すいとん なたねあぶら、でんぷん、さとう	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、あぶらあげ、みそ あじ	⑤ ⑥ ⑦ 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	629 28.3	今月の旅する給食は 九州地方です。具を ご飯と混ぜて、とりに くにして食べましょう。
27月			かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) こうやどうふのたまごじ きんかん(2)	⑤ ⑥ ⑦ ごめ でんぷん、さとう、ごま、ごまあぶら さとう	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、こうやどうふ、たまご	⑤ ⑥ ⑦ ごぼう、にんじん、れんこん、メンマ、エリンギ にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん きんかん	594 27.0	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。
28月			ごはん なまあげのちゅうかいため あげしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	⑤ ⑥ ⑦ ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	⑤ ⑥ ⑦ ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	⑤ ⑥ 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 たまねぎ もやし、メンマ	648 27.5	

★ リクエストランチ・メニュー ◎ 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 ㊠ 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	638 25.6	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。

## 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。



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。

岡崎市の給食で使用されている主な地場産物

# 令和7年 3月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

実施日	特別献立の目	除去対応献立	献立名	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
				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		
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	ぎゅうにゅう さけ	かんぴょう、にんじん、 <b>なのはな</b>	658	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 とりにく、たつたあげ	でんぶん なたねあぶら、でんぶん	あさり、とうふ、たまご とりにく	にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b>	28.8	
4月	■	火	いがまんじゅう しっぽくうどん (しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ)	しがまんじゅう しらたまうどん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	598	今月の旅する給食は四国地方です。
			そうだかつおのおかか きよみオレンジ	さとも、でんぶん	かつお、かつおぶし	きよみオレンジ	29.6	
5月	水	水	ごはん ビーフシチュー	ごめ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	681	
			ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング) *ファイバーヨーグルト	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 ベーコン	ブロッコリー、キャベツ	21.8	
6月	木	木	ごはん なまあげとキャベツのみそじる	ごめ	ぎゅうにゅう	えのきたけ、キャベツ、 <b>ねぎ</b>	609	
			いかカツレツ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ひじき	とうもろこし、えだまめ	22.6	
7月	金	金	たまごそぼろどん (ごはん、たまごそぼろどんのぐ)	ごめ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	586	
			つくねとやさいのさっぱり みつばともやしのツナあえ	さとう、なたねあぶら	とりにく、たまご 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 みつば、 <b>もやし</b>	26.4	
10月	水	水	ごはん こうやとうふのうまに	ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん	634	
			レバーとじゃがいものあまから キャベツとわかめのからししょうゆ	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	とりにく、こうやとうふ、ちくわ とりレバー	にんじん、キャベツ	27.2	
11月	火	火	ごはん マーボー豆腐	ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b>	633	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。
			しゅうまい(2) もやしのちゅうかあえ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ	たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり	26.4	
12月	水	水	ごはん だいごんのそばに	ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん、だいごん、たまねぎ、さやいんげん	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年のかみかみ献立です。
			さばのみぞれに きりぼしだいごんのハリハリづけ	ごんやく、さとう、でんぶん	ぶたにく、なまあげ	だいごん	31.7	
13月	木	木	ごはん はるやさいのぶたじる	ごめ	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 <b>ねぎ</b>	580	
			ハンバーグのごまじょうゆかけ チンゲンサイとツナのいために	じゃがいも さとう、でんぶん、ごま	ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> とりにく、ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ	24.4	
14月	金	金	ごはん まめじゃが	ごめ	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	609	
			あつやきたまご おひたし	じゃがいも、さとう	ぶたにく、 <b>だいず</b>	<b>ほうれんそう</b> 、はくさい	24.7	
17月	火	火	せきはん あおさいりすましじる	ごめ、もちごめ	あずき、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	661	卒業のお祝い献立です。
			てりやきチキン たくあんあえ	さとう ごま	とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく	キャベツ、たくあんづけ	26.3	
18月	火	火	ごはん ホイコーロー	ごめ	ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン	652	
			はるまき きゅうりのごまじょうゆあえ	なたねあぶら、さとう、でんぶん	ぶたにく、 <b>みそ</b>	にんじん、もやし、キャベツ きゅうり	24.0	
21月	金	金	サンドイッチロールパン	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	733	上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。
			クリームシチュー スラッピージョー	じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ	27.5	
★ 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 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。

**クイズ**  
1年間の学校給食を振り返ろう!

こんげつ こんねんど お  
今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどの  
きゅうしょく じかん す  
ように給食の時間を過ごしましたか?今年度の給食を  
ふ かえ きゅうしょく こた  
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 ちゅうよう 重陽の節句 ② たんご 端午の節句 ③ じゅうごや 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。)

# 令和7年 3月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の目	除去対応献立	献立名	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
				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			
3月	◆	●	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	さとう	ぎゅうにゅう	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 ハンバーグのごまじょうゆかけ	いがまんじゅう	しらたまうどん	さとも、でんぶ	さけ	あさり、とうふ、たまご	
4月	■	■	いがまんじゅう 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	しらたまうどん	さとも、でんぶ	ぎゅうにゅう	598	今月の旅する給食は四国地方です。
そうだかつおのおかか きよみオレンジ			いがまんじゅう	さとも、でんぶ	さとも、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ	かつお、かつおぶし	29.6	
5月	■	■	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	681	
			ビーフシチュー ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング)	ぎゅうにゅう	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう	
6月	■	■	たまごそぼろどん (ごはん、たまごそぼろどんのぐ)	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう	589	
			なまあげとキャベツのみそじる ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、なたねあぶら	さとう、なたねあぶら	とり、たまご	
7月	■	■	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	649	
			つくねとやさいのさっぱり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	さとう	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	
10月	■	■	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	582	
			こやどうふのうまにあつやきたまご	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぶ	さとう、でんぶ	とり、こやどうふ、ちくわ	
11月	■	■	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	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。
			マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぶ	さとう、でんぶ	ぶたにく、みそ、とうふ	
12月	○	○	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	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かみかみ献立です。
			だいにのそばに	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぶ	さとう、でんぶ	ぶたにく、なまあげ	
13月	■	■	さばのみぞれ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	602	
			きりぼしだいこんのハリハリづけ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	さば	
14月	■	■	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	644	
			はるやさいのぶたじる	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	ぶたにく、とうふ、みそ	
17月	◆	◆	いかカツレツ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	644	
			チンゲンサイとツナのいために	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	まぐろ	
18月	■	■	かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	644	
			まめじゃがいわしのうめに	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	ぶたにく、だいず	
21月	★	★	おひたし	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	644	
			せきはん	ぎゅうにゅう	ごめ、もちごめ	さとう	あずき、ぎゅうにゅう	とうふ、かまぼこ、あおき	
21月	★	★	あおさいりすましじる	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	635	卒業のお祝い献立です。
			とりにくのはつたあげ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	とうふ、かまぼこ、あおき	
21月	★	★	たくあんあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	654	
			いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	キャベツ、たくあんづけ	
21月	★	★	ごはん	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	654	
			ホイコーロー	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン	
21月	★	★	ショーロンポー(2)	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	733	上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。
			ぎゅうりのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	キャベツ、たまねぎ	
21月	★	★	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	733	
			クリームシチュー	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ	
21月	★	★	スラッピージョー	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう	ぎゅうにゅう	733	
			ごぼ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	さとう	さとう	たまねぎ	
<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 * 業者配達</p> <p>● 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。)</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 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。

**クイズ**  
1年間の学校給食を振り返ろう!

こんげつ こんねんと お  
今月で今年度も終わりです。この1年、皆さんはどの  
きゅうしょく じかん す  
ように給食の時間を過ごしましたか?今年度の給食を  
ふ かえ きゅうしょく こた  
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 ちゅうよう 重陽の節句 ② たんご 端午の節句 ③ じゅうご 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 月見団子 ③ いがまんじゅう

こた 答え  
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。)