

# 令和6年 4月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	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	ごはん 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	ごはん じゃがいもいりおやこに さばのみそに キャベツのあおなあえ	ごはん じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、だいこんば	664 32.1		
12/金	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	ごはん 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	具とごはんを混ぜて、 さけの桜ちらしにして 食べましょう。	
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	ごはん 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 あおさいりすましじる みそカツ(みそだれ) けいちゃん	ごはん 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。	
17/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)	ごはん 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。	
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	ごはん なたねあぶら、でんぶん	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	そばろどん (ごはん、そばろどんのぐ) たけのこのみそしる だいちとひじきのカラフルいため	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ、とうふ、みそ ひじき、ベーコン、だいず	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん キャベツ、たけのこ、えのきたけ、みつば にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	576 27.2	具をごはんのにせて、 そばろ丼にして食べま しょう。	
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	ごはん 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	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 ストラランチです。	
24/水	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	ごはん こんにゃく、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 たまご きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん しそ	619 28.0		
25/木	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	ごはん 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		
26/金	ごはん なまあげのぶたじる 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	ごはん 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 ぶたにく、なまあげ、みそ とりレバー あさり	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな	634 26.8		
30/火	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	ごはん じゃがいも、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう 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。	
★ 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	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、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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	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	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	ぎゅうにゅう 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、おひな、やまぶた、なめこ、たけのこ、えのきたけ 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	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>	にんじん、とうがん、ごぼう、 <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> 、ねぎ、みつば れんこん	707 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。	
8	水	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	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん、たまねぎ たまご	632 22.1		
9	木	ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) やさしいごまじょうゆあえ	ごめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう べーコン、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	580 21.0		
10	金	ごはん 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 まっちゃんプリン	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	669 28.2		
13	★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	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。	
14	火	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		
15	水	ごはん わかたけじる さばのおろしに やさしい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。	
16	木	ごはん スライスパン(2) キャラットスープ 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 べーコン、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 <b>キャベツ</b>	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。	
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 かつおぶし	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っぷりみそしる *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、 <b>はくさい</b> 、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	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 ハヤシルウ じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう 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。	
23	木	ごはん たぬきじる レバーととりにくのごまがらめ キャベツのおおじそあえ	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		
24	金	ごはん ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスのぐ) やさしいスープ 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 べーコン 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。	
27	月	ごはん こうやどうふのたまごとし コロケ 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、 <b>はくさい</b> 、さやいんげん キャベツ、 <b>もやし</b>	685 26.6		
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 べーコン、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 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 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 26.2	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。	
30	木	ごはん とりだんごとやさしいふくめに 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		
31	金	ごはん わかめスープ ピビンパ(にく) ピビンパ(やさしい) *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 ヨーグルト	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、ピビンパ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 ◇ 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 25.1	給食回数 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。

今日のおすすめレシピ

スラッピージョー

こちらから



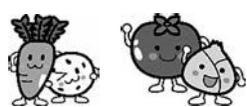
# 令和6年 6月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	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 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		
4/火	◎	わかめごはん ぶたにくとやさいのしょうがに おこのみはんぺん さんしょくきんぴら	ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さかなすりみ、あおさ	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、ごぼう、ピーマン	599 23.6	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
5/水		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		
6/木		サンドイッチロールパン だいたいのトマトに 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>だいた</b> ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト とうもろこし、 <b>キャベツ</b>	612 28.2		
7/金		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	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 キャベツ、きゅうり	597 25.2		
10/月		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(やさしいっぱいドレッシング)	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		
11/火	★	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	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、 <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。	
12/水		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		
13/木		ごはん やさいのみそいため わふうにくだんご(2) ひじきとじゃこのふりかけ	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 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、 <b>みそ</b> とりにく ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん、ピーマン	653 27.8		
14/金		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		
17/月		ごはん こうやどうふのそぼろに 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)	ごめ こんにゃく、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、こうやどうふ たまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、えだまめ	630 28.7		
18/火		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のは作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
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 ぶたにく、 <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 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		
21/金		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、ねぎ たまねぎ さやいんげん、 <b>もやし</b>	604 21.6		
24/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	ごめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん 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	<b>もやし</b> 、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	598 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。	
25/火	■	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。	
26/水		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>だいた</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		
27/木		ごはん どさんこじる ハンバーグのおろしソースかけ やさいのしおこうじいため	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 ベーコン	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、 <b>もやし</b>	584 23.7		
28/金	★	ミルクロールパン パンキンズスープ 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。	
★ 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 あひちゅうがっこう ねんせい じゅしょうとうじ  
 「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

岡崎市南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月	ごはん	ごはん	ごはん		615	
	なすのぶたじる	じゃがいも	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	にんじん、なす、ねぎ	25.3	
	レバーいりしろごまつくね(2)	ごま	とりにく、とりレバー	たまねぎ		
2月	ゴーヤチャンプルー	マヨネーズ	ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	ゴーヤ	665	
	わかめごはん	ごめ	わかめ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
	まめじゃが	ごめ	こんにやく、じゃがいも、さとう			
3月	さばのみそに	ごめ	さとう	さば、みそ	28.8	
	ぎゅうりのごまじょうゆあえ	ごま	ごま、ごまあぶら	ぎゅうり		
	サンドイッチロールパン	パン	ぎゅうにゅう			
4月	キャロットスープ	バター、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	618	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
	スラッピージョー	さとう、パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
	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、ぎゅうり、とうもろこし		
5月	ぶたどん	ごめ	ぎゅうにゅう		643	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
	(ごはん・ぶたどんのぐ)	ごめ	ぶたにく	しょうが、たまねぎ		
	とりだんごじる	ごめ	とりだんご、とうふ	にんじん、えのきたけ、とうがん、ねぎ		
6月	＊フローズンバナナヨーグルト	ごめ	ヨーグルト		27.1	
	あなごどん	ごめ	ぎゅうにゅう			
	(ごはん・あなごどんのぐ)	ごめ	あなご、たまご	ごぼう、みつば		
7月	たなばたすましじる	ごめ	さとう、ごま	ごぼう、みつば	605	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。
	ほしがたてりやきハンバーグ	ごめ	さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、えのきたけ、オクラ		
	ミニももゼリー	ごめ	ももゼリー	たまねぎ		
8月	ごはん	ごはん	ごはん		637	
	こうやどうふのうまに	ごめ	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、さやいんげん		
	いわしのしょうがに	ごめ	いわし	しょうが		
9月	キャベツのカラフルあえ	ごめ		キャベツ、やさいふりかけ	28.8	
	しおラーメン	ごめ	ちゅうかめん			
	(ちゅうかめん・しおラーメンのつゆ)	ごめ	ごまあぶら	にんじん、キャベツ、メンマ、もやし、ねぎ		
10月	やきぎょうざ(2)	ごめ	ぎょうざのかわ	キャベツ	645	
	ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ	ひじき	とうもろこし、えだまめ		
	チキンピラフ	ごめ	ぎゅうにゅう			
11月	(ごはん・チキンピラフのぐ)	ごめ	とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	619	今月の旅する給食はフランスです。具をごはんに混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
	ミートボールのラタトゥイユ	ごめ	にくだんご	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、ススキニ、トマト、ピザ、パプリカ		
	オムレツ	ごめ	たまご			
12月	コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ	コーヒーぎゅうにゅうのもと		24.9	
	ごはん	ごめ	ごはん			
	とうがんにいりみそじる	ごめ	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ		
1月	あげどりのみかわりみんだれ	ごめ	でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	にんにく	610	
	えだまめサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごめ	えだまめ	えだまめ、キャベツ、とうもろこし		
	むぎごはん	ごめ	むぎ			
2月	ハヤシシチュー	ごめ	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	たまねぎ、にんじん	643	
	おからサラダ(マヨネーズ)	ごめ	マヨネーズ	えだまめ、とうもろこし		
	メロン	ごめ	メロン			
3月	ごはん	ごはん	ごはん		625	茎わかめの中華いためは今月のかみかみ献立です。
	マーボーどうふ	ごめ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
	しゅうまい(2)	ごめ	しゅうまいのかわ	たまねぎ		
4月	くきわかめのちゅうかいため	ごめ	くきわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	27.2	
	ごはん	ごめ	ごはん			
	モロヘイヤのちゅうかたまごスープ	ごめ	でんぶん	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ		
5月	ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため	ごめ	ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん	にんにく、たけのこ、ピーマン	596	
	れいとうみかん	ごめ	みかん			
	ごはん	ごめ	ごはん			
6月	なつやさいカレー	ごめ	カレールウ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト	609	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。
	グリーンポテト	ごめ	じゃがいも	パセリ		
	フルーツゼリーミックス	ごめ	レモンゼリー	もも		
★ 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。)					平均	給食回数 13回
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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立内容		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		
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	ごめ、むぎ カレーウ 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	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	そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) なすととうがのみそしる さけのおろしに	ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、みそ さけ	602 31.3	具をごはんにのせてそぼろ丼にして食べましょう。
	3/火	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに きんぴらつみやき キャベツのゆかりあえ	ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とりにく、とうふ	605 23.8	
	4/水	ごはん こうや豆腐のたまごとし レバーいりしるごまつくね(2) なし	ごめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご とりにく、とりレバー	628 26.2	なしは今月のかみかみ献立です。
	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)	ごめ じゃがいも カレーウ 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	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 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) もやしちゅうかあえ	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	610 25.6	
	9/月	ごはん きくかまぼこいりすましじる さばのはちょうみそに れんこんのあまからいため	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、みそ ぶたにく	578 27.3	重陽の節句の行事食です。
	10/火	クファジュシー (ごはん、クファジュシーのぐ) アーサじる ゴーヤチャンプルー *パインクレープ	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	587 22.1	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。
	11/水	ごはん マーボー豆腐 ショーロンポー(2) ザーサイソテー	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、みそ、とうふ ぶたにく	668 24.7	
	12/木	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	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	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。
	13/金	ごはん ごもくに おこのみつくね チンゲンサイのびたし しそふりかけ	ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん とりにく あぶらあげ	629 24.1	
	17/火	ごはん つきみじる あつやきたまご きゅうりのごまじょうゆあえ つきみだんご	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 たまご	638 23.5	十五夜の行事食です。
	18/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	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、みそ たら くきわかめ、ちりめんじゃこ	595 23.1	
19/木	ごはん 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	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	647 26.3	大門小学校のリクエストランチです。	
20/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	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	586 23.8		
24/火	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン キャベツともやしのいためもの	ごめ なたねあぶら、でんぶん ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ とりにく ちりめんじゃこ	597 23.2		
25/水	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	ごめ カレーウ、でんぶん 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	627 27.9		
26/木	わかめごはん つくねとやさいのさっぱり けんちんしのだのみそかけ やさしいしおこうじため	ごめ さとう、でんぶん	わかめ、ぎゅうにゅう とりだんご とうふ、たら、あぶらあげ、みそ、ひじき ベーコン	662 25.2		
27/金	ごはん ハヤシシチュー オムレツ やさしいえごまドレッシングあえ	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、えごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	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。	
30/月	ごはん 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)	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、みそ ハム、チーズ ひじき	667 23.5	矢作北中学校のリクエストランチです。	
★ 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 (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 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

QRコード

# 令和6年 10月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	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	ごはん とりだんごやさいのふくめに いわしのうめに りんご	ごはん	じゃがいも	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ	630	
				うめ りんご	24.2	
2/水	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	ごはん ぎんなん、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、れんこん、しめじ	590	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。
				ぶたにく ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば とりにく	23.9	
3/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 やさいソテー	パン さつまいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ	654	
				ウインナー にんじん、キャベツ	26.0	
4/金	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、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	630	
				ぶたにく 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	26.7	
7/月	むぎごはん 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)	ごはん、むぎ	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	648	
				とりにく、ぶたにく たまねぎ キャベツ	27.5	
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	ごはん	じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ	588	目の愛護デーにちな んだ献立です。
				ぶたにく、とうふ とりレバー にんじん かぼちゃ にんじん	20.4	
15/火	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) おすいもの *ファイバーヨーグルト	ごはん	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	606	具をごはんにのせて、 豚丼にして食べましょ う。
				しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	24.4	
16/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) もやしとメンマのいためもの	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	611	秦梨小学校のリクエ ストラランチです。
				ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ もやし、メンマ	24.1	
17/木	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	ごはん	でんぶん	ぎゅうにゅう	594	
				とうふ、たまご、わかめ さば、みそ もやし、ほうれんそう	28.0	
18/金	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つけ	ごはん	ごんにゃく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	653	
				とりにく 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	23.2	
21/月	ごはん だいこんぶたにくのにも さつまいもコロッケ さけのうめふうみふりかけ	ごはん	ごんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほんべん	623	
				ぶたにく たまねぎ うめ、しそ	22.2	
22/火	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)	ごはん	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	630	
				ぶたにく、なまあげ たまご にんじん、とうもろこし、キャベツ	25.9	
23/水	◎ ごはん やさ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)	ごはん	さとう、ごんにゃく、でんぶん	ぎゅうにゅう	639	ごぼうサラダは今月の かみかみ献立です。
				とりにく、なまあげ あおのり、ちくわ ごぼう、にんじん、とうもろこし	26.6	
24/木	■ ごはん こうやどうふのうまに さわらのさいぎょうやき あかごんにゃくのあまからに	ごはん	さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう	586	今月の旅する給食は 近畿地方です。
				とりにく、こうやどうふ、ちくわ さわら、みそ ごぼう、にんじん	29.4	
25/金	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	ごはん	ごまあぶら、ごんにゃく	ぎゅうにゅう	590	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。
				なまあげ とりにく キャベツ、きゅうり	28.3	
28/月	★ 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	ごはん	さといも	ぎゅうにゅう	650	連尺小学校のリクエ ストラランチです。
				ぶたにく、とうふ、みそ 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	27.5	
29/火	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	ごはん	さとう	ぎゅうにゅう	638	
				ぶたにく 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	19.9	
30/水	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、ポイルキャベツ) だいたいのトマトに	パン なたねあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ、キャベツ	662	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。
				まぐろ、たまご とりにく、だいたい にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	
31/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) こまつなのおひたし	ごはん	ごんにゃく、さといも、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう	588	
				ぶたにく、ほんべん きびなご こまつな、もやし	23.1	
★ 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。

### 秋が旬の食べ物



今日のオススメレシピ  
とり肉の竜田揚げ  
ごぼうがら  
ごぼうがら

よくさい食材メモ  
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

岡崎市南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	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	ごはん とりだんごやさいのふくめに いわしのうめに りんご	ごはん	じゃがいも	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ	630	
				うめ りんご	24.2	
2/水	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	ごはん ぎんなん、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん、れんこん、しめじ	590	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。
				ぶたにく ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば とりにく	23.9	
3/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 やさいソテー	パン さつまいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク	にんじん、たまねぎ	654	
				ウインナー にんじん、キャベツ	26.0	
4/金	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、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ	630	
				ぶたにく 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	26.7	
7/月	むぎごはん 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)	ごはん、むぎ	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	648	
				とりにく、ぶたにく たまねぎ キャベツ	27.5	
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	ごはん	じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ	588	目の愛護デーにちな んだ献立です。
				とりレバー かぼちゃ にんじん	20.4	
15/火	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) おすいもの *ファイバーヨーグルト	ごはん	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	606	具をごはんにのせて、 豚丼にして食べましょ う。
				しょうが、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	24.4	
16/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) もやしとメンマのいためもの	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	611	秦梨小学校のリクエ ストラランチです。
				ぶたにく、かまぼこ ぶたにく ちりめんじゃこ もやし、メンマ	24.1	
17/木	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	ごはん	でんぶん	ぎゅうにゅう	594	
				とうふ、たまご、わかめ さば、みそ もやし、ほうれんそう	28.0	
18/金	ごはん じゃがいものにつけ わふうにくだんご(2) きりぼしだいごんのハリハリつけ	ごはん	ごんにゃく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	653	
				とりにく にんじん、たまねぎ、グリーンピース たまねぎ きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん	23.2	
21/月	ごはん だいご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	ごはん	ごんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほんべん	623	
				ぶたにく たまねぎ うめ、しそ	22.2	
22/火	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)	ごはん	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう	630	
				ぶたにく、なまあげ たまご くきわかめ にんじん、とうもろこし、キャベツ	25.9	
23/水	◎ ごはん やさ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)	ごはん	さとう、ごんにゃく、でんぶん	ぎゅうにゅう	639	ごぼうサラダは今月の かみかみ献立です。
				とりにく、なまあげ あおのり、ちくわ ごぼう、にんじん、とうもろこし	26.6	
24/木	■ ごはん こうやどうふのうまに さわらのさいぎょうやき あかごんにゃくのあまからに	ごはん	さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう	586	今月の旅する給食は 近畿地方です。
				とりにく、こうやどうふ、ちくわ さわら、みそ かつおぶし ごぼう、にんじん	29.4	
25/金	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	ごはん	ごまあぶら、ごんにゃく	ぎゅうにゅう	590	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。
				なまあげ とりにく こんぶ キャベツ、きゅうり	28.3	
28/月	★ 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	ごはん	さといも	ぎゅうにゅう	650	連尺小学校のリクエ ストラランチです。
				ぶたにく、とうふ、みそ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう いか とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	27.5	
29/火	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	ごはん	さとう	ぎゅうにゅう	638	
				ぶたにく 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	19.9	
30/水	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、ポイルキャベツ) だいたいのトマトに	パン なたねあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ、キャベツ	662	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。
				にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	28.7	
31/木	ごはん さといものそばろに きびなごのかりかりあげ(3~4) こまつなのおひたし	ごはん	ごんにゃく、さといも、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう	588	
				ぶたにく、ほんべん きびなご こまつな、もやし	23.1	
★ 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。

### 秋が旬の食べ物



今日の  
おすすめレシピ

とり肉の  
竜田揚げ

ごぼうがら  
ごぼうがら

よくさい  
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  
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、つけたりと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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	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/金		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに 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	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん 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		
5/火		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	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		
6/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		
7/木	★	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、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。具をごはんのせて、ピビンバにして食べましょう。	
8/金		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、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。	
11/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、みそ とりレバー	えのきたけ、はくさい、ねぎ りんご	621 19.7		
12/火		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 さとも、こんにゃく、でんぶん	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 ごぼう、たまねぎ <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> 、えのきたけ	599 25.5		
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、みそ、あさり、とうふ ぶたにく	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 にんじん	592 20.9		
14/木		ミルクロールパン パンピングスー オムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	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、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 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	624 25.1		
15/金		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、なまあげ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、ごまつな たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり	576 23.3		
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、とうふ、あぶらあげ ぶたにく	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		
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 しそふりかけ	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、ねぎ しょうが <b>キャベツ</b> 、たくあんづけ しそ	580 22.4		
20/水	★	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。	
21/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	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。	
22/金		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、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		
25/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	628 25.2	今月の旅する給食は中国地方です。	
26/火		わかめごはん だいずとりにくのみそに あつやぎたまご こまつなごまあえ	ごめ こんにゃく、さとう さとう、ごま	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、 <b>はくさい</b>	596 26.7		
27/水		ごはん はちはいじる あげどりのあまからだれ やさいのしおこうじいため	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、とうふ とりにく	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ にんにく にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	593 22.7		
28/木		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		
29/金		ごはん こうや豆腐のたまごとし 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、こうや豆腐、たまご とりにく	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		
<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</p> <p>* 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。)</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>							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。

## 食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

みな まいにち た うんそうきょうしゅ おお  
 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 がっこうきょうしゅく  
 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

かんとうに  
関東煮

ごちそう  
↓↓↓↓



# 令和6年 12月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名		エネルギー・たんぱく質		お知らせ		
			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	(kcal)		(g)	
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	ぶたキムチどん (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 ごまあぶら、でんぶん 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	598 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。		
4月	水	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(やさしいっぱいドレッシング)	ソフトめん カレーウ 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			
5月	木	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 さとう、でんぶん なたねあぶら、パンこ、でんぶん 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。		
6月	金	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			
9月	月	むぎごはん 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	むぎ さとう、でんぶん なたねあぶら、こめこ、でんぶん、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	610 27.0			
10月	火	ごはん 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	ごはん ごんにやく、さとう、でんぶん 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、ごまつな	601 25.6	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。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。		
11月	水	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、でんぶん、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			
12月	木	★ ミルクローパン 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	ごはん バター、じゃがいも、ホワイトウ 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。		
13月	金	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、でんぶん ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> 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			
16月	月	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、 <b>だいこん</b> 、ごぼう、れんこん えだまめ、とうもろこし りんご	639 21.5			
17月	火	○ ごはん おやこに いわしのうめに きりぼしだいこんのハリハリづけ	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 きりぼしだいこん、 <b>キャベツ</b> 、にんじん	630 28.0	切り干し大根のハリハリ漬けは今月のかみかみ献立です。		
18月	水	◆ 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、でんぶん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> とりにレバー	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、 <b>ねぎ</b> 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	木	ごはん ピラフ (ごはん・ピラフのぐ) やさしいスープ 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、でんぶん プチケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー 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、 <b>キャベツ</b> 、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。		
<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 太字は岡崎産の食品 * 業者配達                  (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	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?

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

岡崎市南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	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
10/金	ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ) けんちんじる さばのみそに	ごめ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん、かぶ、ゆず、なす、ごぼう、だいこん、ほうろこ、すずな、すしろ 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) きりぼしだいごんのちゅうかに	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 きりぼしだいごん、にんじん、メンマ、さやいんげん	618 25.4	
15/水	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	630 21.7	
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、 <b>はくさい</b> 、しめじ、 <b>はくさい</b> キムチ、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	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 ぎゅうにく、ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース ベーコン キャベツ	689 30.0	北野小学校のリクエストランチです。
20/月	ごはん こやどうふのうまに ハンバーグのみぞれソースかけ さんしょくぎんびら	ごめ 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	
21/火	わかめごはん だいごんのそぼろに 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	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 みかん	669 25.2	
22/水	ごはん みやぎふういもにじる まぐろのミンチカツ ひきなすり	ごめ さとも、こんにやく 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、とうふ、みそ まぐろ 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	593 22.3	今月の旅する給食は東北地方です。
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、 <b>キャベツ</b> 、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。
24/金	ごはん すいとん いわしのうめ 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> <b>うめ</b> <b>ほうれんそう</b> 、 <b>はくさい</b>	592 24.2	
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 こんにやく、さとも、さとう 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 ひじき、ベーコン、 <b>だいず</b>	にんじん、だいこん、 <b>はくさい</b> 、 <b>ねぎ</b> にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	603 24.7	大豆とひじきのカラフルいためための作り方は下記の二次元コードから確認できます。
28/火	ミルクロールパン パンピングスープ 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、こむぎこ 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 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。
29/水	ごはん にじめ めひかりのからあげ(3~4) やさしいごまじょうゆあえ しそふりかけ	ごめ こんにやく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく めひかり	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	678 25.7	めひかりのから揚げは今月のかみかみ献立です。
30/木	ほっしょうじねごとぶたにくのしおこうじどん (ごはん、ほっしょうじねごとぶたにくのしおこうじどんのぐ) 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 ベーコン、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> りんご	585 23.8	給食週間記念献立です。具とごはんを混ぜて、法性寺ねごと豚肉の塩こうじ丼にして食べましょう。
31/金	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) れんこんのうめおかかあえ *まっちゃプリン	ごめ、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 にぼし、 <b>みそ</b> ぶたにく、 <b>みそ</b> かつおぶし	<b>にんじん</b> 、かぶ、 <b>はくさい</b> 、 <b>なす</b> 、ごぼう、だいこん、 <b>ねぎ</b> 、 <b>みつば</b> れんこん、うめ	624 22.6	岡崎市の「もって家康公」どまんかプロジェクトの一環としての家康メニューです。三根五菜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。
★ 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					623	給食回数 15回
* 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 24.9	

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

## 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  
QRコード

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。  
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

学校給食メニューコンクール入賞献立  
「みんな食べなくなる!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「法性寺ねごと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里圭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、「法性寺ねごと」が使われています。

# 令和7年 2月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	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 もやしと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	620 27.9	節分の行事食です。	
4月	◎	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	ごめ さとう、ごま、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	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。	
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(コールスロートレッシング)	ごめ、むらさきむぎ カレーパウ 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 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	木	ごはん じゃがいものふくめに わかさぎのあまずだれ(3~4) こまつなのびたし のりたまふりかけ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん、さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、ほんべん わかさぎ あぶらあげ たまご、のり	にんじん、たまねぎ、さやいんげん しょうが こまつな	615 23.4		
7月	金	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	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	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		
10月	月	ごはん ぶたじる わふうコロケ ひじきのにつけ	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	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b>	にんじん、だいこん、 <b>ねぎ</b> れんこん にんじん	636 23.2		
12月	水	ごはん こうやどろふのたまごとし 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 きんかん	663 25.6		
13月	木	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)	パン なたねあぶら、やきそばめん 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、 <b>キャベツ</b> ごぼう、にんじん、とうもろこし	632 26.3		
14月	★金	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。	
17月	月	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、 <b>ねぎ</b> きりぼしだいこん、にんじん	584 24.6		
18月	火	ごはん ごもくに ミンチカツ コーンともやしのあえもの	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 ぶたにく、こんぶ、 <b>だいず</b> 、ほんべん ぶたにく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ <b>もやし</b> 、 <b>キャベツ</b> 、とうもろこし	695 26.6		
19月	水	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 キャベツソテー	パン ホワイトルウ さとう、でんぶん 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	たまねぎ、にんじん、はくさい たまねぎ キャベツ	670 28.3	パンに照り焼きハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。	
20月	木	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 あぶらあげ、みそ、かまぼこ 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、 <b>ねぎ</b>	617 26.5	今月の旅する給食は九州地方です。具をご飯に混ぜて、とりめしにして食べましょう。	
21月	金	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		
25月	火	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		
26月	★水	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 こんにゃく、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 ぎゅうにゅう、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。	
27月	木	ごはん さといものそぼろに あつやきたまご 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 こんにゃく、さといも、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 たまご かつおぶし	しょうが、にんじん、グリーンピース ブロッコリー	610 24.8		
28月	金	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 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	676 24.6		
★ 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 (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	637 25.0	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。



今月の  
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。

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

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	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
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) 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	ごめ さとう でんぶん ごま、さとう、でんぶん いがまんじゅう	ぎゅうにゅう さけ あさり、とうふ、たまご とりにく、ぶたにく	かんびょう、にんじん、 <b>なのはな</b> にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b> たまねぎ	694 26.6	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。
4月	★	サンドイッチロールパン クリームシチュー スラッピージョー 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) *ココアムース	ぎゅうにゅう じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ ドレッシング ココアムース	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう さとう、ぶたにく ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ ごぼう、えだまめ	736 26.5	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。
5月	水	ごはん まめじゃが キャベツいりミンチカツ おひたし	ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> ぎゅうにく、ぶたにく かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ ほうれんそう、はくさい	712 26.1	
6月	木	ごはん 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 みつばともやしのツナあえ かつおふりかけ	ごめ なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、アーモンド さとう ごま	ぎゅうにゅう とりだんご まぐろ かつお、のり	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ とりレバー みつば、 <b>もやし</b>	656 25.4	
7月	金	ごはん ホイコーロー はるまき きゅうりのごまじょうゆあえ	ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> ぶたにく	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン にんじん、もやし、キャベツ きゅうり	652 24.0	
10月	月	ごはん マーボー豆腐 ショーロンポー(2) もやしのちゅうかいため	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、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 ベーコン	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 <b>ねぎ</b> キャベツ、たまねぎ <b>もやし</b> 、ピーマン	692 26.1	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。
11月	火	しっぽくうどん (しらたまうどん、しっぽくうどんのつゆ) かつおフライ きよみオレンジ	ごめ しらたまうどん さとう、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、あぶらあげ、かまぼこ かつお	にんじん、ごぼう、だいこん、しいたけ、ねぎ きよみオレンジ	628 28.6	今月の旅する給食は四国地方です。
12月	水	ごはん 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) *ファイバーヨーグルト	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 ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ	681 21.8	
13月	木	ごはん はるやさいのぶたじる いかカツレツ チンゲンサイとツナのいために	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> いか まぐろ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 <b>ねぎ</b> チンゲンサイ	595 24.4	
14月	金	ごはん だいこんのそぼろに さばのみぞれに きりぼしだいこんのハリハリつけ	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、なまあげ さば ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん だいこん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	670 28.1	「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けは今年のみかみ献立です。
17月	火	せきはん あおさいりすましじる とりにくのたつたあげ たくあんあえ いちごスティックケーキ	ごめ、もちごめ さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん ごま いちごスティックケーキ	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、たくあんつけ	635 27.2	卒業のお祝い献立です。
18月	火	ごはん こうやどうふのうまに あつやきたまご キャベツとわかめのからしじょうゆ	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 とりにく、こうやどうふ、ちくわ たまご わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん にんじん、 <b>キャベツ</b>	582 26.7	
21月	金	たまごそぼろどん (ごはん、たまごそぼろどんのぐ) なまあげとキャベツのみそしる ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ さとう、なたねあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、たまご なまあげ、みそ ひじき	さやいんげん えのきたけ、キャベツ、 <b>ねぎ</b> とうもろこし、えだまめ	589 24.9	
★ 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 (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 月見団子 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。)