

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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
9/火	◆	赤飯 沢煮わん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフル和え *桜ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん、三つ葉 野菜ふりかけ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米、もち米 パン粉、小麦粉 桜ゼリー	菜種油 ごま	763 29.2	入学・進級お祝い献立です。	
10/水		ごはん じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 キャベツの青菜和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん 大根葉	玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	829 37.9			
12/金		さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) 白みそ汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	牛乳 さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 豆腐、とり肉	牛乳 わかめ	にんじん、三つ葉	枝豆 玉ねぎ、大根、えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖、でん粉 ごま	740 30.6	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 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 ごま油 ごま、ごま油	805 31.4	今月の旅する給食は、東海地方です。		
16/火	■	ごはん あおさ入りすまし汁 みそカツ(みそだれ) けいちゃん	牛乳 かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ とり肉、みそ	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん、ピーマン	玉ねぎ、えのきたけ にんにく、キャベツ	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖 菜種油 ごま油	739 29.1			
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(和風クリームドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖 カレールウ ドレッシング	756 25.9	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		五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	白玉うどん でん粉 でん粉 菜種油	752 32.6	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。		
19/金		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) たけのこのみそ汁 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉 油揚げ、豆腐、みそ ベーコン、大豆	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん 三つ葉 にんじん、小松菜	しょうが、切り干し大根 たけのこ、えのきたけ、キャベツ とうもろこし、にんにく	米 砂糖 オリーブオイル	739 34.2			
22/月		麦ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 いちご	米、麦 じゃが芋 カレールウ マヨネーズ	841 26.5	六ツ美中学校のリクエストランチです。		
23/火	★	ミルクロールパン コンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 菜種油、ホトトルク 菜種油 レモンゼリー	849 31.8			
24/水		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん しそ	しいたけ、玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖 ごま油	759 32.8			
25/木		ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 塩昆布和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳 からふとししゃも 昆布	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう キャベツ、きゅうり	米 ごま油 パン粉、小麦粉 菜種油 ごま	795 28.6			
26/金		ごはん 生揚げの豚汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 小松菜とあさりの和え物 味付け小魚	牛乳 豚肉、生揚げ、みそ とりレバー あさり	牛乳 いわし	にんじん、ねぎ 小松菜	玉ねぎ	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖 菜種油、ごま	817 36.6			
30/火	◎	ごはん 春野菜の含め煮 いわしの梅煮 三色きんぴら	牛乳 とり肉、生揚げ いわし	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	たけのこ、ふき 梅 ごぼう	米 じゃが芋、砂糖 砂糖 ごま油、ごま	792 31.3		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	784 31.3	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)

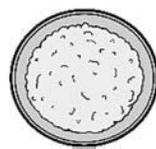
食事の重要性 美味しいね	心身の健康 元気!	食品を選択する能力
感謝の心 	社会性 	食文化

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

中学校

実施日	特別献立の目	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品		㊧主に体の調子を整える食品		㊨主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1/水		ごはん 大豆と豚肉のみそ煮 レバー入り白ごまつくね(3) じゃこてん茶ふりかけ	豚肉、大豆、みそ とり肉、とりレバー	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖		807	八十八夜の献立です。じゃこてん茶ふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。	
2/木	◆	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ かしわ餅	油揚げ とり肉、かまぼこ、豆腐 かつお	牛乳	にんじん、 てん茶	しいたけ いんげん、おひたし、ゆでたまご、わかめ、わかめ、わかめ	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	810		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	◇	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんこんのきんぴら 八丁みそまんじゅう	みそ 豚肉、みそ 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ、三つ葉	とうもろこし、 もやし 、 キャベツ	米、麦 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま、ごま油	861	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	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋	菜種油 カレールー	810		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メニューです。
9/木		ごはん 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) 野菜のごまじょうゆ和え	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ キャベツ	米 でん粉	ごま油 菜種油	756	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メニューです。	
10/金		小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) *抹茶プリン	豚肉、ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん	ごま、ごま油 菜種油	764		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メニューです。
13/月	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ いか	牛乳	にんじん、ねぎ	大根 レモン	米 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	797	福岡中学校のリクエストランチです。	
14/火		ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) もやしのナムル	豚肉、豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉		738		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メニューです。
15/水		ごはん 若竹汁 さばのおろし煮 野菜のえごまドレッシング和え キャンディチーズ(2)	かまぼこ さば	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ	たけのこ 大根	米 砂糖	ごま油、ごま	768	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		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	ベーコン 牛肉、豚肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワトルウ 菜種油	775		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 じゃが芋の煮付け 揚げどりの甘辛だれ さやいんげんの梅おかか和え	豚肉 とり肉 かつお節	わかめ、牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	811	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メニューです。	
20/月	■	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 北海道野菜たっぷりみそ汁 *ハスカップゼリー	豚肉 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 ハスカップゼリー		745		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 生揚げの中華いため 中華風卵巻き コーンともやしの和え物	豚肉、生揚げ 卵、かに	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし 、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉	ごま油 ごま	748	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メニューです。	
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) 冷凍みかん	牛肉、豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース とうもろこし	米 ソフトめん	ハヤシルウ マヨネーズ	896		本宿小学校のリクエストランチです。
23/木		ごはん たぬき汁 レバーととり肉のごまがらめ キャベツの旨じそ和え	豆腐 とり肉、とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 こんにゃく	ごま油 菜種油、ごま	738	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メニューです。	
24/金		ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスの具) 野菜スープ ハンバーグ	ウインナー ベーコン とり肉、豚肉	牛乳	トマト、パセリ にんじん、小松菜	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ	米 砂糖	オリーブオイル じゃが芋	752		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 高野豆腐の卵とじ コロッケ 春キャベツともやしのいため物	とり肉、高野豆腐、卵 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖	菜種油	849	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メニューです。	
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	豚肉 ベーコン、おから	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	804		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メニューです。
29/水	◎	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 切り干し大根の中華煮	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	ごま油 しゅうまいの皮	758	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 とり団子と野菜の含め煮 あじフライ ひじきの煮付け	とり団子 あじ	牛乳	にんじん、ねぎ	しめじ、 キャベツ	米 じゃが芋	菜種油 菜種油	824		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メニューです。
31/金		ごはん わかめスープ ピピンバ(肉) ピピンバ(野菜) *ヨーグルト	豆腐 豚肉、卵	牛乳 わかめ	ほうれん草	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ	米 砂糖	ごま、ごま油	738	具をごはんにのせて、ピピンバ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 ◇ 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。</p>									平均		788
									30.3		

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。

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年度に市内の中学2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は、その理由として約8割が「食べる時間がない」、約6割が「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、食べる時間を確保でき、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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品		㊧主に体の調子を整える食品		㊨主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
3/月		ごはん けんちん汁 和風コロッケ きゅうりの青じそ和え	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん きゅうり	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	738 23.2	
4/火	◎	わかめごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 お好みはんぺん 三色きんぴら	牛乳	豚肉、生揚げ 魚すり身	わかめ、牛乳 あおさ	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ キャベツ ごぼう	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 砂糖	ごま油、ごま	762 28.8	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
5/水		ごはん 肉団子のインド煮 切り干し大根サラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 切干大根、とうもろこし、枝豆、レモン メロン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	803 24.6	
6/木		サンドイッチロールパン 大豆のトマト煮 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	牛乳	とり肉、大豆 ウインナー	牛乳	にんじん、黄ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ キャベツ、とうもろこし	パン じゃが芋	オリーブオイル 菜種油	768 34.5	
7/金		ごはん ちゃんこ煮 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかか和え	牛乳	とり肉、豆腐 とり肉 かつお節	牛乳	にんじん、にら	大根、ごぼう、白菜、もやし キャベツ、きゅうり	米 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	779 31.5	
10/月		ごはん 沢煮わん けんちんしのだのみそかけ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	豚肉 豆腐、たら、油揚げ、みそ ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米 砂糖、でん粉 こんにゃく	ごま油、ドレッシング	759 26.7	
11/火	★	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) 野菜かき揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、春菊 しそ	玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ キャベツ	白玉うどん でん粉 小麦粉	菜種油	801 26.0	岩津小学校のリクエストランチです。
12/水		ごはん 親子煮 いわしの梅煮 海そうサラダ(香味ドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ 梅 キャベツ	米 砂糖	菜種油、ごま油 ドレッシング	767 32.1	
13/木		ごはん 野菜のみそいため 和風肉団子(2) ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ とり肉 まぐろ、かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま油	794 31.9	
14/金		ごはん 八杯汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 冷凍みかん	牛乳	ちくわ、豆腐 とりレバー	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、白菜 みかん	米 こんにゃく、でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	749 24.2	
17/月		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、ちくわ、高野豆腐 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ ごぼう、枝豆	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	菜種油、ごま油 ドレッシング	804 35.0	
18/火		ごはん 豆腐のオイスターソースいため ショールンポー(2) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ、玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 ショールンポーの皮	ごま油 ごま油	819 30.3	豆腐のオイスターソースのための作り方は下記の二次元コードから確認できます。
19/水	◇	岡山夏のポーク入りスープカレー あおさ入りくろむつフライ キャベツとアスパラのサラダ(サウザンドドレッシング)	牛乳	豚肉、みそ くろむつ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ、なす グリーンアスパラ、キャベツ、きくらげ、とうもろこし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	848 30.2	愛知を食べる学校給食の日です。
20/木		ごはん 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、生揚げ たら	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	792 30.4	
21/金		ごはん なすのみそ汁 ミンチカツ いんげんとちくわのいため物	牛乳	油揚げ、みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん、ねぎ さやいんげん	なす、えのきたけ 玉ねぎ もやし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	766 26.3	
24/月		豚キムチ丼 (麦ごはん、豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ きくらげ、キャベツ	米、麦 でん粉 ワンタンの皮	ごま油	750 28.3	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	■	深川めし (ごはん、深川めしの具) かんぴょうの卵とじ 山ぞく焼き	牛乳	あさり 豆腐、卵 とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、三つ葉	ごぼう、しいたけ 白菜、かんぴょう しょうが、にんにく	米 こんにゃく、砂糖 でん粉 でん粉	菜種油	746 34.3	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 五目煮 さばのおかか煮 たくあん和え	牛乳	とり肉、大豆、はんぺん さば、かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ、たくあん漬け	米 じゃが芋、砂糖	ごま	800 30.6	
27/木		ごはん どさんこ汁 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	豚肉、豆腐、みそ とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	わかめ にんじん	とうもろこし、白菜 玉ねぎ、大根 キャベツ、もやし	米 じゃが芋 砂糖		752 29.2	
28/金	★	ミルクロールパン パンプキンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ 桃	パン じゃが芋	バター、ホワトルウ 菜種油	858 31.0	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	783 29.5	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。



6月は食育月間です!



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

今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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品		㊧主に体の調子を整える食品		㊨主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1/月		ごはん なすの豚汁 レバー入り白ごまつくね(3) ゴーヤチャンプルー	豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	なす	米	じゃが芋	793		
2/火		わかめごはん 豆じゃが さばのみそ煮 きゅうりのごまじょうゆ和え	豚肉、大豆 さば、みそ	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米	ごま マヨネーズ	805		
3/水		サンドイッチロールパン キャロットスープ スラッピースョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ベーコン 豚肉	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	パン	じゃが芋 バター、ホワイトルウ	764	パンにスラッピースョーをはさんで食べましょう。	
4/木		豚丼 (ごはん・豚丼の具) とり団子汁 *フローズンバナナヨーグルト	豚肉 とり団子、豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ えのきたけ、とうがん	米 砂糖		801	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
5/金	◆	あなご丼 (ごはん・あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形照り焼きハンバーグ ミニももゼリー	あなご、卵 魚そうめん、豆腐 とり肉	牛乳	三つ葉 にんじん、オクラ	ごぼう 玉ねぎ、大根、しいたけ、えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま	785	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 高野豆腐のうま煮 いわしのしょうが煮 キャベツのカラフル和え	とり肉、高野豆腐、ちくわ いわし	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ しょうが	米	砂糖、でん粉	802		
9/火		塩ラーメン (中華めん・塩ラーメンのつゆ) 焼きぎょうざ(2) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	キャベツ、メンマ、もやし キャベツ	中華めん	ごま油	743		
10/水	■	チキンピラフ (ごはん・チキンピラフの具) ミートボールのラタトゥイユ オムレツ コーヒー牛乳の素	とり肉 肉団子 卵	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、かぼちゃ、トマト、黄ピーマン、パプリカ	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ、なす、ズッキーニ	米	菜種油	791	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。	
11/木		ごはん とうがん入りみそ汁 揚げどりの三河みりんだれ 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	油揚げ、豆腐、みそ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	とうがん にんにく	米	でん粉、砂糖 菜種油、ごま ドレッシング	766		
12/金		麦ごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	豚肉 ベーコン、おから	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米、麦	じゃが芋、砂糖 ハヤシルウ マヨネーズ	802		
16/火	◎	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 茎わかめ中華いため	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ	米	砂糖、でん粉 ごま油	765	茎わかめの中華いためは今月のかみかみ献立です。	
17/水		ごはん モロヘイヤの中華卵スープ 豚肉とピーマンのオイスターソースいため 冷凍みかん	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	牛乳	にんじん、モロヘイヤ	玉ねぎ にんにく、たけのこ みかん	米	でん粉 砂糖、でん粉 ごま油、ごま	744		
18/木	★	ごはん 夏野菜カレー グリーンポテト フルーツゼリーミックス	とり肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、なす 桃	米	じゃが芋 カレールウ レモンゼリー	763	六ツ美南部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 ◆ 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。									平均	779	給食回数
									30.5	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ピ

あなご丼

こちらから

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、筋肉をスムーズに動かす
- 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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	⑩主に体の組織をつくる食品		⑪主に体の調子を整える食品		⑫主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
8月	30/金	麦ごはん 夏野菜カレー 有機じゃが芋とツナのサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、 なす とうもろこし	米、麦 じゃが芋 ぶどうゼリー	カレールウ マヨネーズ	845 24.7	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	そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) なすととうがんとみそ汁 さけのおろし煮	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが、切り干し大根 とうがんと、 なす 大根	米 砂糖		775 39.1	具をごはんのにせてそぼろ丼にして食べましょう。	
	3/火	ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 きんぴら包み焼き キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、ごぼう キャベツ	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖		783 30.7		
	4/水	◎ 高野豆腐の卵とじ レバー入り白ごまつくね(2) なし	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 玉ねぎ なし	米 砂糖	ごま	761 30.0	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 野菜たっぷりドライカレー 切り干し大根サラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく、玉ねぎ、 なす 切干大根、とうもろこし、枝豆、レモン	米 じゃが芋 砂糖	カレールウ ごま油、マヨネーズ	784 25.9	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 チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやし中華和え	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ 玉ねぎ もやし 、きゅうり	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	777 31.1		
	9/月	◆ 菊かまぼこ入りすまし汁 さばの八丁みそ煮 れんこんの甘辛いため	牛乳	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、えのきたけ れんこん	米 砂糖	ごま、ごま油	739 34.0	重陽の節句の行事食です。	
	10/火	■ クファジュシー (ごはん、クファジュシーの具) アーサ汁 ゴーヤチャンプルー *パインクレープ	牛乳	牛乳	にんじん	しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、 もやし ゴーヤ	米 砂糖 パインクレープ	マヨネーズ	740 27.6	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。	
	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	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ ザーサイ、 もやし 、キャベツ	米 砂糖、でん粉 ショールンポーの皮	ごま油 ごま油、ごま	818 29.9		
	12/木	サンドイッチパンズパン コンソメスープ ハンバーグのトマトソースかけ キャベツソテー	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ トマト	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	バター、ホワトルウ 菜種油	791 32.6	パンにハンバーグとキャベツソテーをばさんで食べましょう。	
	13/金	ごはん 五目煮 お好みつくね チンゲンサイの煮びたし しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ	米 じゃが芋、砂糖		779 28.2		
17/火	◆ ごはん 月見汁 厚焼き卵 きゅうりのごまじょうゆ和え 月見団子	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、ごぼう きゅうり	米 里芋、でん粉 月見団子	ごま、ごま油	755 27.1	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(3) 茎わかめ中華いため	牛乳	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	菜種油 ごま油、ごま	769 28.5			
19/木	★ 小型ロールパン 焼きそば 焼きぎょうざ(3) 冷凍みかん	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ キャベツ みかん	パン 焼きそばめん ぎょうざの皮	菜種油	793 31.9	大門小学校のリクエストランチです。		
20/金	ごはん かきたま汁 いわしのしょうが煮 三色きんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ しょうが ごぼう	米 でん粉 砂糖	ごま油	738 28.4			
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物	牛乳	牛乳		とうもろこし、ソマ、えのきたけ、白菜 キャベツ、 もやし	米 でん粉	菜種油 ごま、ごま油	752 28.1			
25/水	ごはん カレー南蛮きしめん (きしめん、カレー南蛮のつゆ) きんぴらはんぺん 切り干し大根とベーコンのいため煮 *フローズンみかんヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが、玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 みかん	米 きしめん でん粉 砂糖	カレールウ	810 34.3			
26/木	ごはん わかめごはん つくねと野菜のさっぱり煮 けんちんしのだのみそかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん にんじん	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ、 もやし	米 砂糖、でん粉		833 30.0			
27/金	ごはん ハヤシチュー オムレツ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ えごま油	821 28.2	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 みそ汁 ハムとチーズのはさみ揚げ ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根 とうもろこし、枝豆	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 ドレッシング	844 28.5	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	786 30.0	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。

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。菊の強い香りじやくきで邪気(病気や災難など)を払い、長寿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

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/火		ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 りんご	牛乳	とり団子 いわし	にんじん、ねぎ	しめじ、白菜 梅 りんご	米 じゃが芋		788 28.8		
2/水		秋の吹き寄せ丼 (ごはん、秋の吹き寄せ丼の具) 沢煮わん 里芋コロッケ	牛乳	とり肉 豚肉 とり肉	にんじん にんじん、三つ葉	れんこん、しめじ ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 砂糖、でん粉 ぎんなん 里芋、パン粉、小麦粉 菜種油		750 29.3	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。	
3/木		ミルクロールパン さつま芋のクリームシチュー ロングウインナーソーセージ 野菜ソテー	牛乳	とり肉 ウインナー	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 パン さつま芋 菜種油		824 32.7		
4/金		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 ごま油		808 33.2		
7/月		麦ごはん じゃが芋入り親子煮 照り焼きハンバーグ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、豚肉 ベーコン	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米、麦 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 こんにゃく ごま油、ドレッシング		826 34.1		
8/火		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんじりしり	牛乳	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖		743 24.9	目の愛護デーにちなんで献立です。	
15/火		豚丼 (ごはん、豚丼の具) お吸い物 *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 かまぼこ、豆腐 ヨーグルト	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖		756 29.9	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
16/水	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉 ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ キャベツ もやし、メンマ	中華めん ぎょうざの皮 菜種油 ごま油		745 28.9	秦梨小学校のリクエストランチです。	
17/木		ごはん 卵汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳	豆腐、卵 わかめ	にんじん	白菜	米 でん粉 砂糖 砂糖		744 33.3		
18/金		ごはん じゃが芋の煮付け 和風肉団子(2) 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豚肉 とり肉 ベーコン	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖		791 26.6		
21/月		ごはん 大根と豚肉の煮物 さつま芋コロッケ さけの梅風味ふりかけ	牛乳	豚肉、はんぺん 豚肉 さけ	にんじん、さやいんげん	大根 玉ねぎ 梅	米 こんにゃく、砂糖 さつま芋、パン粉、でん粉 菜種油 ごま		789 27.2		
22/火		ごはん 生揚げの中華いため 卵の五目あんかけ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、生揚げ 卵	にんじん、チンゲンサイ ねぎ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 たけのこ、しいたけ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉		791 30.7		
23/水	◎	ごはん 野菜と生揚げの煮付け ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、生揚げ ちくわ 青のり	にんじん、さやいんげん	しいたけ、白菜 ごぼう、とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、こんにゃく、でん粉 天ぷら粉 菜種油 ドレッシング		776 30.4	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。	
24/木	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 さわらの西京焼き 赤こんにゃくの甘辛煮	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ さわら、みそ かつお節	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 ごぼう	米 砂糖、でん粉 赤こんにゃく、砂糖		742 35.7	今月の旅する給食は近畿地方です。	
25/金		ごはん たぬき汁 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳	生揚げ とり肉 昆布	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ キャベツ、きゅうり	米 こんにゃく でん粉 菜種油 ごま		740 33.2	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
28/月	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 元氣サラダ	牛乳	豚肉、豆腐、みそ いか ハム、かつお節	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 里芋 パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖 菜種油 菜種油		814 33.0	連尺小学校のリクエストランチです。	
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	牛乳	豚肉 まぐろ	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、枝豆 みかん	米 じゃが芋 カレーパウダー マヨネーズ		811 25.4		
30/水		卵ツナサンド (スライスパン(2)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ) 大豆のトマト煮	牛乳	まぐろ、卵 とり肉、大豆	パセリ にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	米 パン じゃが芋 菜種油、マヨネーズ 菜種油		804 33.9	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。	
31/木		ごはん 里芋のそぼろ煮 きびなごのかりかり揚げ(4~5) 小松菜のおひたし	牛乳	豚肉、はんぺん きびなご かつお節	にんじん	しょうが、グリーンピース もやし	米 こんにゃく、里芋、砂糖 じゃが芋 菜種油		756 28.4		
<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	779 30.5	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、脂が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

255g

食材メモ

里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありますか？

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結晶で、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりやすいといわれています。

令和6年 10月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1/火		ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 りんご	牛乳	とり団子 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	しめじ、白菜 梅 りんご	米 じゃが芋	788 28.8	
2/水		秋の吹き寄せ丼 (ごはん、秋の吹き寄せ丼の具) 沢煮わん 里芋コロッケ	牛乳	とり肉 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん にんじん、三つ葉	れんこん、しめじ ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根	米 砂糖、でん粉 ぎんなん 里芋、パン粉、小麦粉 菜種油	750 29.3	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。
3/木		ミルクロールパン さつま芋のクリームシチュー ロングウインナーソーセージ 野菜ソテー	牛乳	とり肉 ウインナー	牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ	パン さつま芋 菜種油	824 32.7	
4/金		ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	808 33.2	
7/月		麦ごはん じゃが芋入り親子煮 照り焼きハンバーグ マンナンサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米、麦 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 こんにゃく ごま油、ドレッシング	826 34.1	
8/火		ごはん なすのみそ汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ にんじんじりしり	牛乳	油揚げ、みそ とりレバー まぐろ	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ にんじん	なす、えのきたけ	米 じゃが芋 でん粉、砂糖 砂糖	743 24.9	目の愛護デーにちなんで献立です。
15/火		豚丼 (ごはん、豚丼の具) お吸い物 *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 かまぼこ、豆腐	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	756 29.9	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。
16/水	★	豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 揚げぎょうざ(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	きくらげ、キャベツ キャベツ	中華めん ぎょうざの皮 菜種油 ごま油	745 28.9	秦梨小学校のリクエストランチです。
17/木		ごはん 卵汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳	豆腐、卵 さば、みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 もやし	米 でん粉 砂糖 砂糖 ごま	744 33.3	
18/金		ごはん じゃが芋の煮付け 和風肉団子(2) 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	豚肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖	791 26.6	
21/月		ごはん 大根と豚肉の煮物 さつま芋コロッケ さけの梅風味ふりかけ	牛乳	豚肉、はんぺん 豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根 玉ねぎ 梅	米 こんにゃく、砂糖 さつま芋、パン粉、でん粉 菜種油 ごま	789 27.2	
22/火		ごはん 生揚げの中華いため 卵の五目あんかけ 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	牛乳	豚肉、生揚げ 卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ ねぎ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 たけのこ、しいたけ	米 砂糖、でん粉 砂糖、でん粉 ごま油 ごま油 ドレッシング	791 30.7	
23/水	◎	ごはん 野菜と生揚げの煮付け ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、生揚げ ちくわ	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、白菜	米 砂糖、こんにゃく、でん粉 天ぷら粉 菜種油 ドレッシング	776 30.4	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
24/木	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 さわらの西京焼き 赤こんにゃくの甘辛煮	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ さわら、みそ かつお節	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 ごぼう	米 砂糖、でん粉 赤こんにゃく、砂糖	742 35.7	今月の旅する給食は近畿地方です。
25/金		ごはん たぬき汁 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳	生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ	米 こんにゃく でん粉 菜種油 ごま	740 33.2	とり肉の竜田揚げの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
28/月	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 元氣サラダ	牛乳	豚肉、豆腐、みそ いか ハム、かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 里芋 パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖 菜種油 菜種油	814 33.0	連尺小学校のリクエストランチです。
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	牛乳	豚肉 まぐろ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ とうもろこし、枝豆 みかん	米 じゃが芋 カレーパウダー マヨネーズ	811 25.4	
30/水		卵ツナサンド (スライスパン(2)、卵ツナサンドの具、ボイルキャベツ) 大豆のトマト煮	牛乳	まぐろ、卵 とり肉、大豆	牛乳	パセリ にんじん、トマト	玉ねぎ、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	パン じゃが芋 菜種油、マヨネーズ 菜種油	804 33.9	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。
31/木		ごはん 里芋のそぼろ煮 きびなごのかりかり揚げ(4~5) 小松菜のおひたし	牛乳	豚肉、はんぺん かつお節	牛乳	にんじん きびなご 小松菜	しょうが、グリーンピース もやし	米 こんにゃく、里芋、砂糖、でん粉 じゃが芋 菜種油	756 28.4	

★ 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。

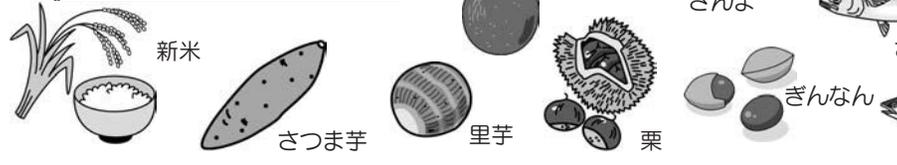
平均 779 給食回数 19回
30.5

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、脂が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
 255g

食材メモ

里芋

生の里芋の皮をむいていて、手がかゆくなったということはありますか？
 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結晶で、それが肌につくことでかゆみを起こします。シュウ酸カルシウムは酸に溶ける性質があるので、酸性の酢などで洗ったり、つけたりするとかゆくなりやすいといわれています。

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 納豆 ブロッコリーのドレッシング和え(香味ドレッシング)	牛乳	豚肉、はんぺん 納豆	にんじん、さやいんげん ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油脂・種実 ドレッシング	766 30.2		
5/火		ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 たら	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま油	803 29.2		
6/水		クロスロールパン むらさき麦のケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさま揚げ 大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	豚肉 ハム まぐろ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ 大根、きゅうり	米 むらさき麦 パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油 ドレッシング	855 33.7		
7/木	★	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *いちごクレープ	牛乳	豆腐 豚肉、卵	ほうれん草	とうもろこし、メム、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖	ごま、ごま油	759 29.3	美川中学校のリクエストランチです。具をごはんののせて、ビビンバにして食べましょう。	
8/金		ごはん 関東煮 あじフライ キャベツの青じそ和え	牛乳	とり肉、ちくわ、生揚げ あじ	にんじん しそ	大根 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	775 32.2	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 生揚げと白菜のみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ りんご	牛乳	生揚げ、みそ とりレバー	ねぎ	えのきたけ、白菜 りんご	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	777 24.3		
12/火		ごはん のっぺい ごぼう入りつくね(3) キャベツともやしのなめたけ和え	牛乳	とり肉、生揚げ とり肉	にんじん、ねぎ	大根、れんこん ごぼう、玉ねぎ キャベツ、もやし、えのきたけ	米 里芋、こんにゃく、でん粉		770 31.3		
13/水		ごはん キムチスープ煮 春巻き 茎わかめ中華いため	牛乳	豚肉、みそ、あじ、豆腐 豚肉	にら にんじん	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ もやし、キャベツ	米 春巻きの皮	菜種油 ごま油	744 25.0		
14/木		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)	牛乳	とり肉 スクミミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋	バター、ホワトルウ ドレッシング	785 31.4		
15/金		ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやしときゅうりの和え物	牛乳	豚肉、生揚げ とり肉	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜 玉ねぎ もやし、きゅうり	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 ごま油	738 28.6		
18/月		ごはん けんちん汁 ミンチカツ(ソース) れんこんの梅おかか和え	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ 豚肉 かつお節	にんじん、ねぎ 玉ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん、梅	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	806 27.5		
19/火	◇	むらさき麦ごはん なめこのみそ汁 いわしのしょうが煮 たくあん和え しそふりかけ	牛乳	豆腐、油揚げ、みそ いわし	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なめこ しょうが キャベツ、たくあん漬け	米、むらさき麦 じゃが芋	ごま	739 27.2		
20/水	★	ごはん カレーシチュー ハンバーグ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	豚肉 とり肉、豚肉	にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋	カレールウ ドレッシング	867 30.2	大樹寺小学校のリクエストランチです。	
21/木	◎	かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 みかん	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メム 大根、えのきたけ みかん	米 砂糖、でん粉	ごま油	754 30.0	かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんののせて、かみかみ丼にして食べましょう。	
22/金		親子南蛮うどん (白玉うどん、親子南蛮うどんのつゆ) 栗コロッケ 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ、卵	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	米 白玉うどん でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油、栗 菜種油	792 29.9		
25/月	■	ごはん だんご汁 さばの塩焼き ちくわのきんぴら	牛乳	とり肉、みそ	にんじん、ねぎ	大根、しめじ	米 里芋、米粉団子		794 30.3	今月の旅する給食は中国地方です。	
26/火		わかめごはん 大豆ととり肉のみそ煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え	牛乳	とり肉、大豆、みそ 卵	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	米 こんにゃく、砂糖		764 32.7		
27/水		ごはん 八杯汁 揚げどりの甘辛だれ 野菜の塩こうじいため	牛乳	ちくわ、豆腐 とり肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	大根、白菜 にんにく キャベツ、もやし	米 こんにゃく、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	747 27.1		
28/木		ごはん 肉団子のインド煮 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) みかん	牛乳	肉団子 まぐろ	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 みかん	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	811 25.5		
29/金		ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんのはさま揚げ おひたし	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とり肉 かつお節	にんじん、さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ、白菜 れんこん もやし	米 砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	796 33.4		
<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>									平均	782 29.5	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。

食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

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



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

今日のおすすめレシピ

関東煮

こちらから

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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	①主に体の組織をつくる食品		②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2月	★	ごはん 白みそ汁 いかフライ 元気サラダ	牛乳	牛乳	ねぎ	大根	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 菜種油	742 26.6	宮崎小学校のリクエストランチです。	
3月	火	豚キムチ丼 (ごはん・豚キムチ丼の具) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳	にら にんじん、ねぎ	もやし、白菜キムチ 玉ねぎ、きくらげ、キャベツ	米 でん粉 ワンタンの皮	ごま油	751 27.7	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 花野菜サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ	ソフトめん	カレールウ	897 39.3		
5月	木	ごはん 治部煮 ソースカツ(ソース) もやしとほうれん草のごまみそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	しいたけ、たけのこ、白菜	米 里芋、砂糖、でん粉 パン粉、でん粉 砂糖	菜種油 ごま	765 30.1	今月の旅する給食は北陸地方です。	
6月	金	ごはん 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 青菜いため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、小松菜	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	804 31.8		
9月	月	麦ごはん 高野豆腐のうま煮 わかさぎの南蛮漬(4~5) みかん	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	しいたけ、玉ねぎ、白菜 しょうが みかん	米、麦 砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖	菜種油	756 32.0		
10月	火	ごはん 大根のそぼろ煮 厚焼き卵 冬野菜とひじきのサラダ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉		752 30.6	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 生揚げの中巻いため 揚げぎょうざ(3) もやしのナムル	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	キャベツ	米 砂糖、でん粉	ごま油 菜種油	837 28.1		
12月	木	★ ミルクロールパン 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	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	パン じゃが芋	バター、ホワトルウ	835 31.9	竜南中学校のリクエストランチです。	
13月	金	ごはん 豆じゃが 照り焼き豆腐ハンバーグ 三色きんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	782 27.8		
16月	月	ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん 枝豆、とうもろこし りんご	米	カレールウ マヨネーズ	789 25.1		
17月	火	○ ごはん 親子煮 いわしの梅煮 切り干し大根のハリハリ漬	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ 梅 切り干し大根、キャベツ	米 砂糖	ごま油	791 33.8	切り干し大根のハリハリ漬は今月のみかみ献立です。	
18月	水	◆ ごはん 根菜入り豚汁 レバーとかぼちゃのごまがらめ かぶのゆず香和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ かぼちゃ 小松菜、にんじん	大根、ごぼう、れんこん かぶ、ゆず	米	でん粉、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	760 27.7	冬至の行事食です。
19月	木	ピラフ (ごはん・ピラフの具) 野菜スープ フライドチキン *プチケーキ	牛乳	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	とうもろこし、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ	米	オリーブオイル じゃが芋 でん粉 菜種油	810 32.5	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ません。									平均	791 30.4	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？～

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

今月の
おすすめレシピ
冬野菜と
ひじきのサラダ
こちらから
↓↓↓

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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
10/金	◆	七草ごはん (ごはん、七草ごはんの具) けんちん汁 さばのみそ煮	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ	大根、かぶ しいたけ、大根、ごぼう	米	ごま油、ごま ごま油	740 35.2	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 肉団子の甘酢あん(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 とり肉	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	米 砂糖、でん粉	ごま油	788 31.4		
15/水		ごはん カレーシチュー オムレツ 野菜サラダ(ノンオイル玉ねぎドレッシング)	牛乳	豚肉 卵	にんじん にんじん、ブロッコリー	米 じゃが芋	カレールー	807 27.7		
16/木		ごはん キムチスープ煮 しゅうまい(3) ザーサイソテー *りんごヨーグルト	牛乳	豚肉、みそ、あさり、豆腐 豚肉	にんじん、にら	米 しゅうまいの皮	ごま油、ごま	776 30.4		
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(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛肉、豚肉 とり肉 ベーコン	にんじん、トマト	米 ソフトめん	ハヤシルウ 菜種油	882 37.1	北野小学校のリクエストランチです。	
20/月		ごはん 高野豆腐のうま煮 ハンバーグのみぞれソースかけ 三色きんぴら	牛乳	豚肉、ちくわ、高野豆腐 とり肉、豚肉	にんじん、さやいんげん	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	ごま油、ごま	816 33.4		
21/火		わかめごはん 大根のそぼろ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ みかん	牛乳	わかめ、牛乳 豚肉、生揚げ とりレバー	にんじん、さやいんげん	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	菜種油、ごま	824 29.6		
22/水	■	ごはん 宮城風芋煮汁 まぐろのミンチカツ ひき菜いり	牛乳	豚肉、豆腐、みそ まぐろ 油揚げ	にんじん、ねぎ にんじん	米 里芋、こんにゃく	菜種油	772 27.8	今月の旅する給食は東北地方です。	
23/木		ビーンズチャップ丼 (ごはん、ビーンズチャップ丼の具) 野菜スープ フルーツゼリーミックス	牛乳	豚肉、ベーコン、大豆 ウインナー	ピーマン にんじん、パセリ	米 じゃが芋	りんごゼリー	750 26.0	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 いわしの梅煮 おひたし	牛乳	とり肉、油揚げ いわし かつお節	にんじん、ねぎ ほうれん草	米 すいとん		746 29.4		
27/月		ごはん 煮みそ 厚焼き卵 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳	豚肉、みそ、はんぺん 卵 ベーコン、大豆	にんじん、ねぎ にんじん、小松菜	米 こんにゃく、里芋、砂糖	オリーブオイル	756 29.7	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 パンプキンスープ いかフライ キャベツソテー	牛乳	ベーコン スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	米 パン	じゃが芋 バター、ホワトルウ	794 31.4	北中学校のリクエストランチです。	
29/水	◎	ごはん 煮しめ めひかりのから揚げ(4~5) 野菜のごまじょうゆ和え しそふりかけ	牛乳	とり肉 めひかり	にんじん、さやえんどう	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖	菜種油 ごま、ごま油	840 30.5	めひかりのから揚げは今月のかみかみ献立です。	
30/木	◇	法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼 (ごはん、法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼の具) かきたま汁 りんご	牛乳	豚肉 ベーコン、かまぼこ、卵	にんじん、ねぎ にんじん	米 しょうが、にんにく、玉ねぎ	菜種油	747 29.5	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。	
31/金	◇	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんごんの梅おかか和え *抹茶プリン	牛乳	みそ 豚肉、みそ かつお節	にんじん、大根葉、ねぎ、三つ葉	米、麦 かぶ、白菜、なす、ごぼう	菜種油	771 27.1	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、家康公メニューです。三根五菜みそ汁のれんごんは、有機栽培されたものを使用しています。	

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品
 * 業者配送 (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 787
30.4 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。

今日のおすすめレシピ
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・フレッチャサラダ・プリン

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄付された小麦粉を使ったパンが登場しはじめました。
カップパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食

米飯が給食に導入され、給食の内容が豊かになりました。
カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

学校給食メニューコンクール入賞献立
「みんな食べたくなる! 混ぜごはん(丼もの)」をテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。
1月の給食に登場する「法性寺ねぎと豚肉の塩こうじ丼」は、広幡小学校6年生の山本里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、「法性寺ねぎ」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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
3/月	◆	ごはん みぞれ汁 いわしの蒲焼き もやしとほうれん草のごま和え 節分豆	牛乳	とり肉、豆腐 いわし 大豆	牛乳	にんじん、三つ葉 ほうれん草	しいたけ、えのきたけ、大根 もやし	米 でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油 ごま	777 33.0	節分の行事食です。
4/火	◎	かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 *ぶどうゼリー	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	牛乳	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メム 大根、えのきたけ	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	766 29.0	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。
5/水		むらさき麦ごはん 根菜カレー 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)	牛乳	豚肉 卵	牛乳	にんじん キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、むらさき麦	カレールー ドレッシング	785 27.2	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/木		ごはん じゃが芋の含め煮 わかさぎの甘酢だれ(4~5) 小松菜の煮びたし のりたまふりかけ	牛乳	とり肉、はんぺん 油揚げ 卵	牛乳	にんじん、さやいんげん わかさぎ 小松菜 のり	玉ねぎ しょうが	こんにやく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖 菜種油	ごま	768 27.9	
7/金		豚骨ラーメン (中華めん、豚骨ラーメンのスープ) 焼きぎょうざ(3) 青菜いため アーモンド入り味付け小魚	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	きくらげ、キャベツ、もやし キャベツ にんにく	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 アーモンド	782 33.6	
10/月		ごはん 豚汁 和風コロッケ ひじきの煮付け	牛乳	豚肉、豆腐、みそ 油揚げ、大豆	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根 れんこん	米 じゃが芋、パン粉、小麦粉 砂糖 菜種油	菜種油	791 27.2	
12/水		ごはん 高野豆腐の卵とじ レバーとさつま芋のごまがらめ きんかん(2)	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とりレバー	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 きんかん	米 砂糖 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	821 30.6	
13/木		小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) ごぼうサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	豚肉、ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん 菜種油	ごま、ドレッシング	773 32.8	
14/金	★	豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) わかめスープ ガトーショコラ	牛乳	豚肉 豆腐	牛乳	にら ねぎ	もやし、白菜キムチ とうもろこし、メム、えのきたけ、白菜	米 でん粉 ガトーショコラ	ごま油	743 26.3	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		ごはん 卵汁 さばのおかか煮 切り干し大根の煮付け	牛乳	豆腐、卵 さば、かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	白菜 切り干し大根	米 でん粉 砂糖		738 29.7	
18/火		ごはん 五目煮 ミンチカツ コーンともやしの和え物	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん 豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 菜種油	ごま	863 31.1	
19/水		スライスパン(2) 白菜のクリームシチュー 照り焼きハンバーグ キャベツソテー	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖、でん粉 菜種油	ホワイトルー	835 35.7	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/木	■	とりめし (ごはん、とりめしの具) だご汁 あじの南蛮漬(2)	牛乳	とり肉 かまぼこ、油揚げ、みそ あじ	牛乳	にんじん 三つ葉 ねぎ	ごぼう、しいたけ 大根、白菜、しめじ しょうが	米 砂糖 里芋、すいとん でん粉、砂糖 菜種油	ごま油	766 30.5	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。
21/金		ごはん 生揚げの中華いため コーンしゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	豚肉、生揚げ たら	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま、ごま油	785 30.9	
25/火		ごはん 肉団子のインド煮 おからサラダ(マヨネーズ) いよかん	牛乳	肉団子 ベーコン、おから	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし いよかん	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉 菜種油	ハヤシルウ マヨネーズ	803 24.8	
26/水	★	ごはん すき焼き ハムとチーズのさみ揚げ キャベツのゆかり和え *プリン	牛乳	牛肉、かまぼこ、豆腐 ハム	牛乳	ねぎ しそ	玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 こんにやく、砂糖 パン粉、小麦粉 プリン	菜種油	931 34.8	生平小学校のリクエストランチです。
27/木		ごはん 里芋のそぼろ煮 厚焼き卵 ブロッコリーのおかか和え コーヒー牛乳の素	牛乳	豚肉、はんぺん 卵 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが、グリーンピース	米 こんにやく、砂糖、でん粉 砂糖 コーヒー牛乳の素		758 29.6	
28/金		ごはん 白みそ汁 ほっけフライ(ソース) 菜の花和え *ヨーグルト	牛乳	生揚げ、みそ ほっけ ヨーグルト	牛乳	にんじん 菜の花	大根 キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	800 27.2	
<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 (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	794 30.1	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。

今月の
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 3月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実				
3/月	◆	菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具) あさり入りかきたま汁 ハンバーグのごまじょうゆかけ いがまんじゅう	牛乳	さけ あさり、豆腐、卵 とり肉、豚肉	牛乳	にんじん、 菜の花 にんじん、 ほうれん草	かんぴょう えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 砂糖、でん粉 パン いがまんじゅう	ごま	841 31.2	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/火	★	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 ごぼうと枝豆のサラダ (和風クリームドレッシング) *ココアムース	牛乳	ベーコン 牛肉、豚肉	牛乳	にんじん、パセリ 玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう、枝豆	玉ねぎ 玉ねぎ ごぼう、枝豆	パン じゃが芋 砂糖、パン粉 ココアムース	ホワイトルウ ドレッシング	893 32.0	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/水	◆	赤飯 あおさ入りすまし汁 とり肉の竜田揚げ たくあん和え いちごスティックケーキ	牛乳	小豆 豆腐、かまぼこ とり肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ キャベツ、たくあん漬	米、もち米 でん粉 いちごスティックケーキ	菜種油 ごま	783 32.9	卒業のお祝い献立です。	
6/木		ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 レバーとじゃが芋のアーモンド和え 三つ葉ともやしのツナ和え かつおぶりかけ	牛乳	とり団子 とりレバー まぐろ かつお	牛乳	にんじん、ねぎ 三つ葉	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 もやし	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、アーモンド ごま	815 29.9		
10/月		ごはん マーボー豆腐 ショーロンポー (2) もやしの中華いため	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、 ねぎ	玉ねぎ、たけのこ キャベツ、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 ショーロンポーの皮	ごま油 ごま、ごま油	836 30.3	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/火	■	しっぽくうどん (白玉うどん、しっぽくうどんのつゆ) かつおフライ 清見オレンジ	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ かつお	牛乳	にんじん、ねぎ	ごぼう、大根、しいたけ 清見オレンジ	米 白玉うどん 里芋、でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油	763 33.9	今月の旅する給食は四国地方です。	
12/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	牛乳	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油、アーモンド ドレッシング	839 27.2		
13/木		ごはん 春野菜の豚汁 いかカツレツ チンゲンサイとツナのいため煮	牛乳	豚肉、豆腐、 みそ いか まぐろ	牛乳	にんじん、 ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ、キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油	770 30.3		
14/金	◎	ごはん 大根のそぼろ煮 さばのみぞれ煮 切り干し大根のハリハリ漬	牛乳	豚肉、生揚げ さば ベーコン	牛乳	にんじん、 さやいんげん にんじん	大根、玉ねぎ 大根 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	866 35.2	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。切り干し大根のハリハリ漬は今月のみ献立です。	
17/月		ごはん 豆じゃが キャベツ入りミンチカツ おひたし	牛乳	豚肉、 大豆 牛肉、豚肉 かつお節	牛乳	にんじん、 さやいんげん ほうれん草	しょうが、玉ねぎ キャベツ 白菜	米 じゃが芋、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	853 29.7		
18/火		ごはん 高野豆腐のうま煮 厚焼き卵 キャベツとわかめのからしじょうゆ	牛乳	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	牛乳	にんじん、 さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ、白菜	米 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	769 33.2		
19/水		ごはん ホイコーロー 春巻き きゅうりのごまじょうゆ和え	牛乳	豚肉、 みそ 豚肉	牛乳	にんじん、 ピーマン にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、キャベツ もやし、キャベツ きゅうり	米 砂糖、でん粉 春巻きの皮	菜種油 菜種油 ごま、ごま油	812 28.4		
21/金		卵そぼろ丼 (ごはん、卵そぼろ丼の具) 生揚げとキャベツのみそ汁 ひじきサラダ (和風クリームドレッシング)	牛乳	とり肉、卵 生揚げ、みそ ひじき	牛乳	さやいんげん ねぎ	えのきたけ、キャベツ とうもろこし、枝豆	米 砂糖	菜種油 ドレッシング	752 31.0		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (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	815 31.2	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!

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

今月のおすすめレシピ

マーボー豆腐

こちらから

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

① 楽しむ ② 旅する ③ 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 重陽の節句 ② 端午の節句 ③ 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 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 月見団子 ③ いがまんじゅう

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。)