

令和6年 4月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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 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。	
12/金			ごはん たけのこのみそ汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ キャベツの青菜和え 味付け小魚	牛乳 油揚げ、豆腐、みそ とりレバー	牛乳	にんじん、三つ葉 大根葉	たけのこ、えのきたけ キャベツ	米 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	739 27.7		
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	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		
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	玉ねぎ、えのきたけ	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	738 28.9	今月の旅する給食は、東海地方です。	
17/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	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		
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	747 32.6		
19/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。	
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	カレーウ マヨネーズ	841 26.5		
23/火	㊦		ごはん じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ ベーコン、大豆	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜	玉ねぎ とうもろこし、にんにく	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	オリーブオイル	870 40.6		
24/水			そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) 生揚げの豚汁 小松菜とあさりの和え物	牛乳 とり肉 豚肉、生揚げ、みそ あさり	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ 小松菜	しょうが、切り干し大根 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖		749 36.7	具をごはんのにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
25/木	★	㊦	ミルクロールパン コーンスープ 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	米 パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホバトルウ 菜種油	849 31.8	六ツ美中学校のリクエストランチです。	
26/金			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 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油 ごま	795 28.6		
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。	
<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 ㊦ 卵除去対応献立 ㊧ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>										平均	782 31.0	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。

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 <p>おいしいね</p>	心身の健康 <p>元気!</p>	食品を選択する能力
感謝の心 	社会性 	食文化

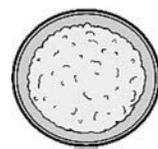


新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事、子供たちの健やかな成長を支えています。また、食事の大切さやマナー、地元の食材、旬の食材、食文化など食について学ぶ教材でもあります。安全・衛生に配慮しながら、おいしい給食作りに努めていきます。

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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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	牛乳	牛乳	豚肉、大豆、みそ とり肉、とりレバー	にんじん、さやいんげん しょうが、大根	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	牛乳	牛乳	油揚げ とり肉、かまぼこ、豆腐 かつお	にんじん にんじん、ほうれん草 大根	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	34.3	
7	火		ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	牛乳	牛乳	豚肉 卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラガス	米 じゃが芋	カレールーウ 菜種油	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公メニューです。
8	水	◇	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	牛乳	牛乳	みそ 豚肉、みそ 豚肉	にんじん、ねぎ、三つ葉 とうがも、ごぼう、もやし、キャベツ れんこん	米、麦 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖 みそまんじゅう	菜種油 ごま、ごま油	863	
9	木		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	牛乳	牛乳			パン 焼そばめん 抹茶プリン	菜種油	764	764
10	金		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	牛乳	牛乳	豚肉、ちくわ ウインナー	にんじん しょうが、玉ねぎ、キャベツ	米 でん粉 ぎょうざの皮	菜種油	756	
13	月		ごはん じゃが芋の煮付け きびなごのかりかり揚げ(6~7) さやいんげんの梅おかか和え	牛乳	牛乳	豚肉 きびなご	にんじん 玉ねぎ、グリーンピース	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 じゃが芋	菜種油	775	775
14	火	■	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	牛乳	牛乳	豚肉 豆腐、みそ	にんじん ねぎ 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	菜種油	745	
15	水		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	牛乳	牛乳			米 砂糖、でん粉 ごま油	ごま	748	748
16	木		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	牛乳	牛乳	ウインナー ベーコン	トマト、パセリ にんじん、小松菜	米 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	752	
17	金		わかめごはん たぬき汁 レバーととり肉のごまがらめ キャベツの青じそ和え	牛乳	わかめ、牛乳	豆腐 とり肉、とりレバー	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、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	738	738
20	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) ソフトめん	牛乳	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ いか	にんじん、ねぎ 大根 レモン	米 砂糖、でん粉 ごま油	ごま油	797	
21	火	★	ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) 冷凍みかん	牛乳	牛乳	牛肉、豚肉 まぐろ	にんじん、トマト パセリ	米 砂糖、でん粉 ごま油	ごま油	896	896
22	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	牛乳	牛乳	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	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	ごま油	758	
23	木		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)	牛乳	牛乳	かまぼこ わかめ さば	にんじん、ねぎ にんじん、ほうれん草	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油 えごま油	755	755
24	金		ごはん 高野豆腐の卵とじ コロケツ 春キャベツともやしのいため物	牛乳	牛乳	チーズ とり肉、高野豆腐、卵 豚肉、牛肉	にんじん、さやいんげん 玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖 じゃが芋、パスタ、小麦粉	ごま油 菜種油	849	
27	月		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	牛乳	牛乳	豚肉、豆腐 とり肉	にんじん、チンゲンサイ しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉 ごま油、ごま		738	738
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	牛乳	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	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	
29	水		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 スライスパン(2)	牛乳	牛乳	とり団子 あじ	にんじん、ねぎ しめじ、キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖 パン	菜種油 菜種油	824	824
30	木		ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー キャベツソテー	牛乳	牛乳	ウインナー 牛肉、豚肉	にんじん、パセリ 玉ねぎ、とうもろこし、白菜 玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖、パン粉	菜種油	762	
31	金		ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト	牛乳	牛乳	豆腐 豚肉、卵	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ ほうれん草	米 砂糖 ごま、ごま油		738	738
<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 ◎ 卵除去対応献立 ◎ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>											

平均 785 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。

早寝♪早起♪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・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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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 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	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。	
4/火			わかめごはん 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	わかめ、牛乳	にんじん、三つ葉 大根、白菜 みかん	米 こんにやく、でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま ごま油	753 24.4		
5/水	◎		ごはん 野菜のみそいため 和風肉団子(2) 三色きんぴら	牛乳	豚肉、生揚げ、みそ とり肉	牛乳	にんじん にんじん、ピーマン	米 こんにやく、砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま油 ごま油、ごま	805 29.5	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
6/木			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 昆布	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 砂糖、でん粉	ごま ごま	910 35.1		
7/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 スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ 玉ねぎ 桃	パン じゃが芋 マスカットゼリー	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。	
10/月			ごはん 沢煮わん けんちんしのだのみそかけ 寒天サラダ(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	牛乳 ひじき 寒天	にんじん、ねぎ にんじん にんじん	米 砂糖、でん粉	ドレッシング	748 25.8		
11/火			豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) ワタンスープ *ファイバーヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん、ねぎ	米 でん粉 ワタンの皮	ごま油	752 28.2	具をごはんにのせて豚キムチ丼にして食べましょう。	
12/水	★		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 野菜かき揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、春菊 しそ	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。	
13/木	㊦		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 にんじん	米 砂糖 梅 キャベツ	ドレッシング	767 32.1		
14/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		
17/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	米 こんにやく、砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	738 23.2		
18/火			ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 お好みはんぺん ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳	豚肉、生揚げ 魚すり身 まぐろ、かつお節	牛乳 あおさ ひじき、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん にんじん、ピーマン	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖 砂糖	しょうが、玉ねぎ キャベツ	747 31.0		
19/水	◇		ごはん 岡崎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 あおさ	ピーマン 玉ねぎ、なす グリーンアスパラ、キャベツ、おろし、ひじき	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	838 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 ちりめんじゃこ	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	■	㊦	深川めし (ごはん、深川めしの具) かんびょうの卵とじ 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	米 こんにやく、砂糖 でん粉 でん粉	菜種油	741 33.7	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。	
24/月			麦ごはん 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、麦 じゃが芋、砂糖 砂糖	ハヤシルウ ごま油、マヨネーズ	801 24.7		
25/火			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	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	766 26.3		
26/水			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 キャベツ、とうもろこし	米 こんにやく、玉ねぎ、セロリ キャベツ、とうもろこし	オリーブオイル 菜種油	768 34.5		
27/木			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 こんにやく、砂糖、でん粉	ドレッシング	807 35.0		
28/金			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 にんじん	米 じゃが芋 砂糖	とうもろこし、白菜 玉ねぎ、大根 キャベツ、もやし	752 29.2		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 特別献立 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送</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	788 29.6	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。



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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目	除去対応献立	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/月	★		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	牛乳	牛乳	とり肉	にんじん、かぼちゃ、トマト パセリ	玉ねぎ、 なす	米	カレールウ	763	六ツ美南部小学校のリクエストランチです。
2/火		卵	わかめごはん モロヘイヤの中華卵スープ 揚げどりの三河みりんだれ 野菜サラダ(コールスロドレッシング)	牛乳	わかめ、牛乳	ベーコン、豆腐、卵 とり肉	にんじん、モロヘイヤ	玉ねぎ にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米 でん粉 でん粉、砂糖	菜種油、ごま ドレッシング	765 33.4	
3/水			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	牛乳	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	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		793 32.7	具をごはんのにのせて、豚丼にして食べましょう。
4/木			ごはん 豆じゃが いわしのしょうが煮 きゅうりのごまじょうゆ和え	牛乳	牛乳	豚肉、 大豆 いわし	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ しょうが きゅうり	米 じゃが芋、砂糖、こんにやく	ごま、ごま油	807 28.2	
5/金	◆		あなご丼 (ごはん・あなご丼の具) 七夕すまし汁 星形コロケ ミニももゼリー	牛乳	牛乳	あなご、卵 豆腐、魚そうめん	三つ葉 にんじん、オクラ	ごぼう 玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ	米 砂糖	ごま 菜種油	796 25.4	七夕の行事食です。具をごはんのにのせて、あなご丼にして食べましょう。
8/月	■		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	牛乳	牛乳	とり肉 肉団子 卵	にんじん、パセリ にんじん、かぼちゃ、トマト、黄ピーマン	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ、 なす 、ズッキーニ	米 菜種油	菜種油	790 31.6	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。
9/火			ごはん なすの豚汁 レバーとさつま芋のごまがらめ 枝豆サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	豚肉、油揚げ、豆腐、 みそ とりレバー	にんじん、 ねぎ	なす	米	でん粉、さつま芋、砂糖 菜種油、ごま ドレッシング	820 30.1	
10/水	乳		サンドイッチロールパン キャロットスープ スラッピージョー 冷凍みかん	牛乳	牛乳	ベーコン 豚肉	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ みかん	米 砂糖、パン粉	パン じゃが芋 ホワイトルウ	750 29.0	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
11/木			ごはん 高野豆腐のうま煮 ちくわのカレー揚げ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	とり肉、高野豆腐 ちくわ	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	天ぷら粉 菜種油	764 31.2	
12/金	乳		麦ごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	牛乳	牛乳	豚肉 ベーコン、おから	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 25.1	
16/火	◎		ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) 茎わかめの中華いため	牛乳	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	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 しゅうまいの皮	799 33.5	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 とうがん入りみそ汁 さばのおろし煮 ゴーヤチャンプルー	牛乳	牛乳	油揚げ、みそ さば	にんじん、ねぎ	とうがん 大根	米 じゃが芋 砂糖、でん粉	マヨネーズ	816 34.1	
18/木			塩ラーメン (中華めん・塩ラーメンのつゆ) 揚げぎょうざ(3) ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉	にんじん、 ねぎ	キャベツ、メンマ、 もやし キャベツ	中華めん ぎょうざの皮	ごま油 菜種油	767 26.2	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 卵 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	787 29.6	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。

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、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>

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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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	とり肉 まぐろ	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	836 23.7	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) なすととうがんのみそ汁 厚焼き卵 *フローズンみかんヨーグルト	牛乳	とり肉 生揚げ、 みそ 卵	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、 なす みかん	米 砂糖		807 33.1	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 高野豆腐の卵とじ 枝豆コロッケ なし しそふりかけ	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵	牛乳	にんじん、さやいんげん しそ	玉ねぎ、しいたけ、白菜 枝豆 なし	米 砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油	814 30.3	なしは今月のかみかみ献立です。
9月	4	水	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	ウインナー 豚肉 ベーコン	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	786 25.6	切り干し大根サラダの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
	5	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	豚肉、ちくわ 豚肉	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。
9月	6	金	ごはん けんちん汁 からいフライのレモンしょうゆ煮 なすの豚肉あん	牛乳	とり肉、豆腐、油揚げ からい 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にら	しいたけ、大根、ごぼう、白菜 レモン しょうが、 なす	米 パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖、でん粉	ごま油 菜種油 ごま油	794 32.1	
	9	月	◆ ごはん 菊かまぼこ入りすまし汁 さばのおかか煮 れんこんの甘辛いいため	牛乳	とり肉、かまぼこ、豆腐 さば、かつお節 豚肉	牛乳	にんじん、三つ葉	大根、えのきたけ れんこん	米 砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	847 34.9	重陽の節句の行事食です。
9月	10	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) ザーサイソテー	牛乳	豚肉、豆腐 とり肉	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 ザーサイ、 もやし 、キャベツ	米 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	750 29.8	
	11	水	カレー南蛮さしめん (さしめん、カレー南蛮のつゆ) ささみフライ 海そうサラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	豚肉、かまぼこ、油揚げ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ	さしめん でん粉 パン粉、小麦粉	カレールウ 菜種油 ドレッシング	801 32.6	
9月	12	木	■ クファージュシー (ごはん、クファージュシーの具) アーサ汁 ゴーヤチャンプルー *パインクレープ	牛乳	豚肉、油揚げ 豆腐 ベーコン、豆腐、卵、かつお節	牛乳	にんじん 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 27.2	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ージュシーにして食べましょう。
	13	金	ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツ入りミンチカツ きゅうりの塩昆布和え	牛乳	豚肉、はんぺん 牛肉、豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま	826 28.5	
9月	17	火	◆ ごはん 月見汁 いわしのおろし煮 きゅうりのごましょうゆ和え 月見団子	牛乳	豚肉、豆腐 いわし	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、ごぼう 大根 きゅうり	米 里芋、でん粉 月見団子	ごま、ごま油	768 28.5	十五夜の行事食です。
	18	水	ごはん 五目煮 お好みつくね 切り干し大根とベーコンのいため煮	牛乳	豚肉、大豆、はんぺん とり肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん、さやいんげん にんじん	キャベツ 切り干し大根	米 じゃが芋、砂糖 砂糖		776 27.6	
9月	19	木	ごはん わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	牛乳	豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	とうもろこし、メノマ、えのきたけ、白菜 もやし 、きゅうり、にんにく	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	752 27.2	
	20	金	◎ 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	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	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	802 33.6	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。
9月	24	火	★ 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	豆腐、 みそ ハム	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	819 27.2	矢作北中学校のリクエストランチです。
	25	水	◎ ごはん ハヤシシチュー オムレツ 野菜のえごまドレッシング和え	牛乳	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 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	804 27.2	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。
9月	26	木	わかめごはん つくねと野菜のさっぱり煮 レバーとさつま芋のごまがらめ キャベツのゆかり和え	牛乳	とり団子 とりレバー	わかめ、牛乳	にんじん、ねぎ しそ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 キャベツ	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	789 26.2	
	27	金	ごはん ホイコーロー コーンしゅうまい(3) 茗わかめ中華いため	牛乳	豚肉、 みそ たら	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 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	768 28.5	
9月	30	月	◎ ごはん かきたま汁 あじフライ(ソース) 三色きんぴら	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 あじ	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	しいたけ、玉ねぎ ごぼう	米 でん粉 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	755 29.4	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 卵除去対応献立 ⑩ 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	791 29.3	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。

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。菊の強い香りじゅきで邪気(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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立 除去対応献立	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		豚丼 (ごはん、豚丼の具) お吸い物 *ファイバーヨーグルト	豚肉	牛乳		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。
2/水	卵	ミルクロールパン さつま芋のクリームシチュー ロングウイナーソーセージ 野菜のドレッシング和え(サウザンドドレッシング)	とり肉 ウイナー	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり	パン さつま芋 ホワイトルウ ドレッシング	843 32.8		
3/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	豚肉、はんぺん	牛乳	にんじん	しょうが、グリーンピース	米 こんにやく、野菜、砂糖、でん粉 じゃが芋 菜種油	756 28.4	791 30.7	
4/金		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)	豚肉、生揚げ 卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 たけのこ、しいたけ とうもろこし、キャベツ	米 砂糖、でん粉 ごま油 ごま油 ドレッシング			
7/月	卵	麦ごはん きのこのカレーシチュー ポテトサラダ(マヨネーズ) りんご	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 りんご	米、麦 じゃが芋 マヨネーズ	806 25.0	743 24.9	目の愛護デーにちな んだ献立です。
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 にんじんしりしり	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			
15/火	★	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 元気サラダ	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。	
16/水		ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 キャベツときゅうりのおかか和え	とり団子 いわし かつお節	牛乳	にんじん、ねぎ	しめじ、白菜 梅 キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	769 30.0		
17/木		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	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。	
18/金	◎	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)	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、こんにやく、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。
21/月		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	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。	
22/火	卵	ごはん じゃが芋入り親子煮 和風肉団子(2) みかん	とり肉、かまぼこ、卵 とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ 玉ねぎ みかん	米 じゃが芋、砂糖	813 31.6		
23/水		ごはん たぬき汁 とり肉の竜田揚げ 塩昆布和え	生揚げ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう、エリンギ、しいたけ	米 こんにやく 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。	
24/木	■	ごはん 高野豆腐のうま煮 さわらの西京焼き 赤こんにやくの甘辛煮	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 にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 ごぼう	米 砂糖、でん粉 赤こんにやく、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 豆腐のオイスターソースいため しゅうまい(3) 野菜のごまじょうゆ和え	豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ 玉ねぎ きゅうり、もやし	米 砂糖、でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 ごま、ごま油	804 32.9		
28/月		ごはん じゃが芋の煮付け 照り焼きハンバーグ 切り干し大根のハリハリ漬け	豚肉 とり肉、豚肉 ベーコン	牛乳	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 こんにやく、じゃが芋、砂糖 砂糖、でん粉 砂糖 ごま油	808 28.3	746 29.0	秦梨小学校のリクエス トランチです。
29/火	★	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	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 もやし、メンマ	中華めん ぎょうざの皮 菜種油 ごま油			
30/水	卵	ごはん 卵汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	豆腐、卵 さば、みそ	牛乳	にんじん	白菜	米 でん粉 砂糖 砂糖 ごま	744 33.3		
31/木		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	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 こんにやく、砂糖 さつま芋、パン粉、でん粉 菜種油 ごま	789 27.2		
<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 卵 卵除去対応献立 卵 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘー ゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>									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果実が収穫できます。魚は、北の海から南に下りてきたさんまやさばなどの回遊魚が、脂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にくいといわれています。

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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/金	★		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		とうもろこし、メマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ ほうれん草 もやし	米 砂糖		756		美川中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。
5/火			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	油脂・種実	811		
6/水	◎		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	白玉うどん でん粉	じゃが芋、パル粉、小麦粉	792		
7/木			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	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	ごま油	29.9		
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	大根	米 こんにやく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	775		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 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 さば ちくわ	にんじん、ねぎ	大根、しめじ	米 里芋、米粉団子		826		
12/火			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み揚げ 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 ごぼう	米 パン	オリーブオイル 菜種油	855		
13/水			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	米 砂糖、でん粉	ごま油	738		
14/木	★	◎	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	米 じゃが芋	カレールウ	830		大樹寺小学校のリクエストランチです。
15/金			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 みかん	牛乳	生揚げ、みそ とりレバー	ねぎ	えのきたけ、白菜	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	790		
18/月	◎		ミルクロールパン パンキンスープ 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 卵	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米 じゃが芋	バター、ホワトルウ	785		
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	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 じゃが芋		738		
20/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	大根、白菜 にんにく キャベツ、もやし	米 こんにやく、でん粉 でん粉、砂糖	菜種油	747		
21/木	◎		かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 りんご	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メマ 大根、えのきたけ りんご	米 砂糖、でん粉	ごま油	738		かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。
22/金			ごはん キムチスープ煮 春巻き 茎わかめの中華いため	牛乳	豚肉、みそ、あさり、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	742		
25/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	にんじん、ねぎ 玉ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	806		
26/火			わかめごはん 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、こんにやく、でん粉		774		
27/水			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 しそふりかけ	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 こんにやく、砂糖	ごま	761		
28/木			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	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、こんにやく、砂糖		766		
29/金	◎		ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんのはさみ揚げ 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	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		
★ 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										781	給食回数	20回
* 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。												

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
の人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える
人たちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の
挨拶をし、食べ物を大切にいただくとよいですね。



今月は、昨年度の学校給食メニュー
コンクールで最優秀賞に選ばれた、上
地小学校5年の久野航也さん(学年は
くのごうや
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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日 除去対応献立	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			
2月		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 豆腐、とり肉 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 砂糖	ごま油、ごま	782 27.8		
3月	乳	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 ブロッコリー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ カリフラワー、とうもろこし	ソフトめん カレールウ ドレッシング		897 39.3		
4月	■	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	とり肉 豚肉 みそ ほうれん草	にんじん しいたけ、たけのこ、白菜 もやし	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。	
5月	木	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	豚肉 ベーコン ヨーグルト	にら にんじん、ねぎ 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。	
6月	★	ごはん 白みそ汁 いかフライ 元気サラダ	牛乳	牛乳	油揚げ、みそ いか ハム、かつお節 昆布 にんじん	ねぎ 大根 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 菜種油	742 26.6	宮崎小学校的のリエストラランチです。	
9月		麦ごはん 根菜カレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳	牛乳	とり肉 ベーコン、おから 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、麦 カレールウ マヨネーズ		787 25.2		
10月	火	ごはん 生揚げの中華いため 揚げぎょうざ(3) もやしのナムル	牛乳	牛乳	豚肉、生揚げ 豚肉	にんじん、チンゲンサイ しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 キャベツ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 砂糖	ごま油 菜種油 ごま油、ごま	837 28.1	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	★	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	とり肉 ソーセージ にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 りんごゼリー	バター、ホワトルウ	835 31.9	竜南中学校のリエストラランチです。	
12月	木	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	とり肉、高野豆腐、ちくわ わかさぎ 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 砂糖、でん粉 米粉、でん粉、砂糖 菜種油		758 31.9		
13月	金	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	豚肉、生揚げ 卵 まぐろ ひじき、ちりめんじゃこ にんじん、小松菜	大根、玉ねぎ キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま、菜種油	752 30.6	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。	
16月	○	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	とり肉、かまぼこ、卵 いわし ベーコン にんじん	玉ねぎ 梅 切り干し大根、キャベツ	米 砂糖 砂糖	ごま油	791 33.8	切り干し大根のハリハリ漬は今年のかみかみ献立です。	
17月	火	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	豚肉、豆腐 豚肉 ベーコン 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		
18月	◆	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	豚肉、豆腐、みそ とりレバー 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	761 26.8	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	ベーコン ウインナー とり肉 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 じゃが芋 でん粉 プチケーキ	オリーブオイル 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	791 30.3	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。

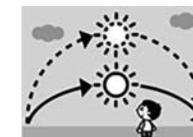
12月21日は
冬至だよ



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

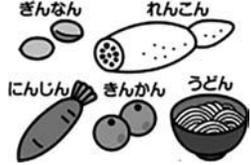
今日の
おすすめレシピ

冬野菜と
ひじきのサラダ

こちらから
↓↓↓



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。



こたえ

令和7年 1月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立 除却対応 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	物、お肉、お魚、お豆腐、お揚げ、おにんじん、ねぎ	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 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	牛乳 めひかり	にんじん、さやえんどう にんじん しそ	れんこん、しいたけ、ごぼう きゅうり、もやし	米	ごま油、ごま ごま油	840 30.5	めひかりのから揚げは 今月のみかみ献立 です。	
15/水	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	牛乳	豚肉、みそ、あさり、豆腐 豚肉	にんじん、にら 大根、白菜、しめじ、白菜キムチ 玉ねぎ	米	ごま油、ごま	774 30.1		
16/木	ミルクロールパン パンキンスープ いかフライ キャベツソテー	牛乳	牛乳 スキムミルク、牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン	バター、ホワトルウ 菜種油 菜種油	794 31.4	北中学校のリクエスト ランチです。	
17/金	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	牛乳	豚肉、みそ、はんぺん 卵	にんじん、ねぎ 大根、白菜	米	ごま油、ごま	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。	
20/月	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	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	ごま油、ごま	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。	
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 りんご	牛乳	わかめ、牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ りんご	米	ごま油、ごま	818 29.1		
22/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	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	米	ごま油、ごま	807 27.7		
23/木	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	牛乳	豚肉、豆腐、みそ まぐろ	にんじん、ねぎ 大根	米	ごま油、ごま	769 27.5	今月の旅する給食は 東北地方です。	
24/金	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 みかん	牛乳	牛乳	豚肉 とり肉、かまぼこ、卵	にんじん、ねぎ にんじん	米	ごま油、ごま	749 30.8	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。	
27/月	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	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	ごま油、ごま	788 31.4		
28/火	ごはん すいとん いわしの梅煮 おひたし	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう 梅	米	ごま油、ごま	746 29.4		
29/水	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	牛乳	ほうれん草	白菜	米	ごま油、ごま	882 37.1	北野小学校のリクエスト ランチです。	
30/木	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	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、玉ねぎ 玉ねぎ、大根	米	ごま油、ごま	816 33.4		
31/金	ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんこんの梅おかか和え *抹茶プリン	牛乳	牛乳 煮干し	にんじん、大根葉、ねぎ、三つ葉	かぶ、白菜、なす、ごぼう れんこん、梅	米、麦	ごま油、ごま	771 27.1	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。三根五菜みそ汁 のれんこんは、有機栽培さ れたものを使用しています。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■■■ 新献立 太字は岡崎産の食品								787	給食回数 15回	
* 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 30.4		

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つてくることのでき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
しはじまりました。

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

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目	除去対応献立	献立名	⑧主に体の組織をつくる食品		⑨主に体の調子を整える食品		⑩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 ほうれん草ともやしのごま和え 節分豆	牛乳	とり肉、豆腐 いわし 大豆	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	774 32.6	節分の行事食です。
4/火		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	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	785 30.9		
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	にんじん	しょうが、玉ねぎ、大根、ごぼう、れんこん	米、むらさき麦 カレールー		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 わかさぎ	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ しょうが	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油	768 27.9	
7/金			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	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	773 32.8	
10/月			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	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	
12/水	★		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	にら ねぎ	もやし、白菜キムチ とうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜	米 でん粉	ごま油 ガトーショコラ	740 25.9	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。
13/木			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	にんじん	大根 キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 砂糖	800 27.2	
14/金		卵	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 ポイルキャベツ	牛乳	とり肉 とり肉、豚肉	にんじん	玉ねぎ、白菜 玉ねぎ	パン 砂糖、でん粉	ホワイトルウ	826 35.5	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。
17/月			ごはん 豚汁 さばのおかか煮 ひじきの煮付け	牛乳	豚肉、豆腐、みそ さば、かつお節 油揚げ、大豆	にんじん、ねぎ にんじん	大根	米 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油	877 25.9	
18/火	★		ごはん すき焼き ハムとチーズのはさみ揚げ 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	ねぎ チーズ	玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	931 34.8	生平小学校のリクエスト ランチです。
19/水			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	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	ハヤシルウ マヨネーズ	803 24.8	
20/木		卵	ごはん 卵汁 和風コロケ 切り干し大根の煮付け	牛乳	豆腐、卵、とり肉 わかめ	にんじん、ねぎ	白菜 れんこん	米 でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油 砂糖	766 24.4	
21/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 アーモンド入り味噌付け小魚	牛乳	豚肉、かまぼこ 豚肉 ベーコン	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		782 33.6	
25/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	にんじん にんじん、ねぎ	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ	米 砂糖、でん粉	ごま、ごま油	761 28.4	かみかみ丼は今日のか 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。
26/水	卵		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	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	
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	にんじん ブロッコリー	しょうが、グリーンピース	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖、でん粉		758 29.6	
28/金	■		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 豚肉、油揚げ、みそ あじ	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	ごま油 菜種油	790 33.2	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。
<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 卵除去対応献立 乳 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)</p> <p>材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。</p> <p>岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。</p>											
平均										800 30.4	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。

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



米 なす ねぎ 大豆 ほうれん草 ぶどう

令和7年 3月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の目	除去対応献立	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		
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 和風肉団子(2)	牛乳	さけ あさり、豆腐、卵 とり肉	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		819	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。
			いがまんじゅう					いがまんじゅう		28.9	
4/火			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	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	卒業のお祝い献立です。
			赤飯 あおさりすまし汁 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	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	菜種油 ごま	30.3	
5/水	◆		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	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、でん粉 砂糖		778	「ゆずげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。切り干し大根のハリハリ漬は今月のみかみ献立です。
6/木	◎		しっぽううどん (白玉うどん、しっぽううどんのつゆ) 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	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		901	
10/月	■		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	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	763	今月の旅する給食は四国地方です。
11/火			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	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	菜種油	33.9	
12/水	●		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	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	839	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ばさんで食べましょう。
13/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 かつおふりかけ	牛乳	とり肉 レバー	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	27.2	
14/金			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しょうゆ 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	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 砂糖、でん粉		853	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。
17/月			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	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 砂糖	菜種油 菜種油 ごま、ごま油	29.7	
18/火	★	●	ごはん マーボー豆腐 ショールンポー(2) もやしの中華和え	牛乳	豚肉、 みそ 、豆腐 豚肉	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 砂糖	ごま油 ごま油	815	平均
19/水			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しょうゆ 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	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 砂糖、でん粉		29.9	
21/金			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しょうゆ 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	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 砂糖、でん粉		888	給食回数 13回
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しょうゆ 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	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 砂糖、でん粉		812	
19/水			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しょうゆ 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	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 砂糖、でん粉		28.4	
21/金			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しょうゆ 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	とり肉、高野豆腐、ちくわ 卵	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ、白菜 キャベツ	米 砂糖、でん粉		830	
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◆ 行事食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送</p> <p>● 卵除去対応献立 ● 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。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>										815	給食回数 13回
平均										31.0	

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

クイズ
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「○○○給食」を行いました。○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。)