

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
				① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ おもに体の調子を整える食品		
14/月	■		ごはん あおさいりすましじる どりにくのてりかけ キャベツときゅうりのおかかあえ	ごめ なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ どりにく かつおぶし	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり	587 23.3	今月の愛知の人気給食メニューはとり肉のてりかけ(瀬戸市)です。
15/火			ごはん どうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) チンゲンサイとツナのちゅうかに	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら まぐろ	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ どうもろこし、たまねぎ チンゲンサイ	620 24.6	
16/水			さけのさくらちらし (ごはん、さけのさくらちらしのぐ) たぬきじる ミンチカツ *はなみだんご	ごめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごめこ、さとう	ぎゅうにゅう さけ、かまぼこ とうふ ぶたにく	えだまめ しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ たまねぎ よもぎ	720 24.4	具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
17/木	★		ごはん みそじる てりやきハンバーグ げんきサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ごめ じゃがいも さとう、でんぶん さとう、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ どりにく、ぶたにく ハム、こんぶ、かつおぶし	だいごん、ねぎ たまねぎ どうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	646 24.5	形整小学校のリクエストランチです。
18/金	◆		せきはん おすいもの ささみフライ(ソース) キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ どりにく	にんじん、だいごん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ さくらんぼ	639 26.0	入学・進級お祝い献立です。
21/月	●		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト	ごめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご、わかめ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、ねぎ	610 26.1	具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。
22/火			ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざ(2) ザーサイソテー	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく 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 キャベツ ザーサイ、もやし	653 26.6	
23/水			ごはん はるやさいとだいずのふくめに あじフライ やさしいのしおこうじいため しそふりかけ	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 どりにく、だいず、なまあげ あじ	にんじん、たけのこ、ふき にんじん、キャベツ、もやし しそ	666 26.6	
24/木	●		ミルクロールパン しろいんげんまめのクリームに オムレツ はるキャベツのソテー	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう どりにく、いんげんまめ、ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、キャベツ	625 26.1	
25/金			ごはん たけのこのみそじる さばのおろしに ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ごめ さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ さば ひじき	たけのこ、えのきたけ、ねぎ だいごん どうもろこし、えだまめ	705 28.1	
28/月			ごはん チキンカレー ごぼうとえだまめのサラダ(サウザンドドレッシング) フルーツゼリーミックス	ごめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう どりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ ごぼう、えだまめ かじゅう、もも	646 20.8	
30/水	◎		わかめごはん こうやどうふのそぼろに レバーとさつまいものごまがらめ きりぼしだいごんのハリハリつけ	ごめ こんにゃく、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりレバー ハム	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん	688 27.3	高野豆腐のそぼろ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。切り干し大豆のハリハリ漬けは今日のみ献立です。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ● 卵除去対応献立 ● 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。							平均	給食回数 12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。

今年度は毎月「愛知の人気給食メニュー」が出ます。愛知県内の市町村で子供たちに人気のある料理を再現して出す予定です。

にゅうがく しんぎゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

しん ねんせい むか 献ら ねん はじ がっこうきょうしゅく しんしん せいしやう はつたつ ひつやう えいよう
新1年生を迎え、新しい1年が始まりました。学校給食は、心身の成長と発達のために必要な栄養をとることができるバランスのよい献立となっています。また、食事のマナーや配膳、旬の食材や地元の食材、郷土料理など食について学ぶ教材にもなっています。

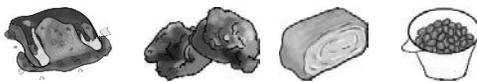


ふくさい 副菜



○野菜を中心としたおかずです。旬の野菜やひじきなどの海そうを使い、サラダや和え物、いため物として登場します。

しゅさい 主菜

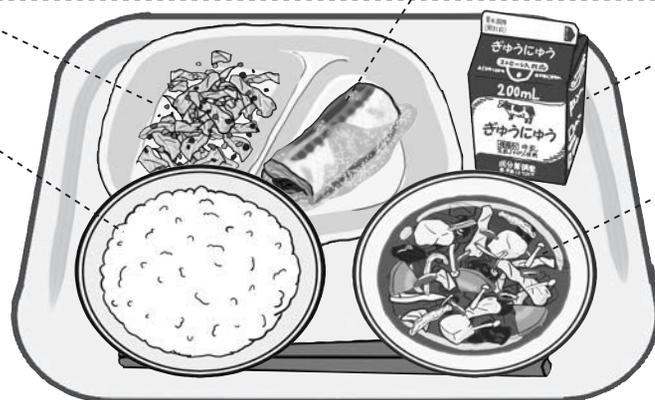


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

しゅしよく 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「あいちのかおりSBL」が使われています。



ぎゅうにゅう 牛乳

○成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。

しるもの 汁物・煮物



○主食や主菜、副菜で不足する栄養素を補えるよう、いろいろな種類の食品を使っています。和・洋・中と幅広い味つけを楽しむことができます。

令和7年 5月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の目録 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)	
1 / 木		ごはん ツナじゃが とうふハンバーグのごまじょうゆかけ じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう まぐろ	604	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茶を使用しています。
2 / 金	◆	さんさいごはん (ごはん、さんさいごはんのく) すましじる かつおフライ *かしわもち	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ	23.2	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 / 水		ごはん ハヤシチュー オムレツ アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	657	
8 / 木	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっしょうみそヒレカツ(みそだれ) たけのこのとさいため *まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう ごめ、むぎ 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 みそ ぶたにく、みそ かつおぶし	22.1	岡崎市の「もつと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。
9 / 金	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ	643	六名小学校のリクエストランチです。
12 / 月	■	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのく) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら 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	585	今月の愛知の人気給食メニューはキムタクごはん(豊明市)です。具とごはんを混ぜて、キムタクごはんにして食べましょう。
13 / 火		わかめごはん けんちんじる レバーとじゃがいものごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら 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 わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりレバー	596	
14 / 水	◎	ミルクロールパン やしそば 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)	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やしそばめん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	679	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
15 / 木	◎	ごはん こうや豆腐のたまごとし いわしのしょうがに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご いわし こんぶ	28.5	
16 / 金		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのく) アルファベットスープ えびカツレツ	ぎゅうにゅう ごめ オリーブオイル じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび	627	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。チキンピラフの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
19 / 月		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ とりにく、とりレバー あぶらあげ	589	
20 / 火		ごはん ごもくに あつやきたまご やさいのごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん たまご	20.4	
21 / 水		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに あげぎょうざ(2) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん 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 ぶたにく、とうふ ぶたにく	597	
22 / 木	★	ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ごめ ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ベーコン、おから ぶどう	24.2	男川小学校のリクエストランチです。
23 / 金	◎	ごはん かきたまじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご さば、みそ かつおぶし	595	
26 / 月		ごはん スープカレー まぐろのミンチカツ ハニーレモンサラダ	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく とりにく まぐろ、だいず	648	
27 / 火		ごはん ホイコーロー にくだんごのあまずあん(2) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	25.1	
28 / 水	◎	ごはん スライスパン(2) ポテトクリームスープ スラッピージョー メロン	ぎゅうにゅう ごめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく	710	男川小学校のリクエストランチです。
29 / 木		ごはん しるみそしる とりにくのたつたあげ やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、わかめ とりにく	27.1	
30 / 金		ごはん つくねとやさいのさっぱりに こもちしゃもフライ(2)(ソース) キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ひじき	597	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。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 愛知の人気給食メニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達					平均	給食回数
◎ 卵除去対応献立 ④ 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ません。					24.4	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内検索「学校給食」で検索してください。

みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」



食事のときのよい姿勢

- いすに深く腰かける ● 背筋を伸ばす
- 床に足の裏をつける
- 机とお腹の間をこぶし1個程度あける

周りの人と気持ちよく食事をするために、食事のマナーを守ることは大切です。ひじを机についたり、お椀を持たないで食べたりすることは、よい姿勢とはいえません。背筋を伸ばして、よい姿勢で食べると、お腹の中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。



今月のおすすめレシピ

チキンピラフ

こちらから

令和7年 6月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の目録	除去対象献立	献立名	④おもにエネルギーになる食品	⑤おもに体をつくる食品	⑥おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
2/月	◎		ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめ キャベツときゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりこ、かまぼこ、たまご いわし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ キャベツ、きゅうり	638 28.7	
3/火			ごはん にくだんごのインドに アスパラソテー メロン	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、とうもろこし、グリーンアスパラガス メロン	598 19.7	
4/水			ごはん なまあげとキャベツのみそしる いかフライのレモンじょうゆに きりぼしだいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いかに ぶたにく	えのきたけ、キャベツ、ねぎ レモン にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	631 25.2	
5/木	■		ごはん トマト入りマーボー豆腐 やぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの ごもくうどん	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ねぎ キャベツ もやし、メンマ	643 27.9	今月の愛知の人気給食メニューは、トマト入りマーボー豆腐(東海市)です。
6/金	◎		ごはん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) きびなごのかりかりあげ(2~3) キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ、かまぼこ きびなご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ キャベツ、やさいふりかけ	585 25.3	きびなごのかりかり揚げは、今月のかみかみ献立です。
9/月			ごはん なまあげのうまに あつやきたまご キャベツのおおなあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう とりこ、こんぶ、なまあげ たまご	にんじん、はくさい、さやいんげん キャベツ、だいこんば	592 27.8	
10/火	★	◎	レーズンロールパン コンソープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりこ	ぶどう にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ レモン、パインアップル、もも	680 23.8	根石小学校のリクエストランチです。
11/水			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 *りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう 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	もやし、にら、はくさいキムチ にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ りんご	604 23.8	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
12/木			ごはん やさいのみそいため もろこしはんぺん きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、こんにやく、さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ さかなすりみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし きゅうり、うめ	585 24.4	
13/金			ごはん こやどうふのそぼろに あじのなんぼんづけ(2) かんでんサラダ(やさしいつばいドレッシング) しそふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりこ、ちくわ、こやどうふ あじ かんでん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん しょうが、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり しそ	649 31.0	
16/月			ごはん ぶたじる コロケ さんしょくきんぴら	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	667 24.2	
17/火	★		ごはん カレーシチュー オムレツ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ	663 23.1	葵中学校のリクエストランチです。
18/水			ごはん まめじゃが ごぼういりつくね(2) くきわかめのいために	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりこ くきわかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、たまねぎ にんじん	609 23.2	
19/木	◇		えいようまんてん おちゃ〜はん (ごはん、えいようまんてん おちゃ〜はんのぐ) ベジたんスープ あいちのしそいりほるまき *がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、なたねあぶら ごまあぶら、ごま なたねあぶら、ほるまきのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご ベーコン、とうふ、みそ とりこ	にんじん、しいたけ、しろねぎ、せんちや にんにく、しょうが、だいこん、きくらげ、もやし、チンゲンサイ にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ みかん	651 22.3	愛知を食べる学校給食の日です。具とごはんを混ぜて、えいよう満点 お茶〜はんにして食べましょう。
20/金			ごはん はちはいじる さばのてりやき なすのぶたにくあん	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば ぶたにく	にんじん、だいこん、はくさい、みつば しょうが、なす、にら	669 26.9	
23/月			ごはん とうふのオイスターソースいため コンしゅうまい(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ もやし、きゅうり、にんにく	627 24.3	
24/火			わかめごはん とりだんごとやさいのふくめに レバーとかぼちゃのごまがらめ ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま ドレッシング	わかめ、ぎゅうにゅう とりこ とりレバー	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ かぼちゃ ごぼう、えだまめ	679 24.3	
25/水	◎		ごはん たまごじる ハンバーグのおろしソースかけ いんげんのごまドレッシングあえ(ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん さとう ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ とりこ、ぶたにく、だいず	にんじん、はくさい たまねぎ、だいこん さやいんげん、もやし	593 23.2	
26/木			ごはん なすのみそしる あげどりのあまからだれ チンゲンサイとツナのいために	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりこ まぐろ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ にんにく チンゲンサイ	593 23.0	
27/金			サンドイッチロールパン ソーセージとやさいのスープに ドライカレー *やさいゼリー	ぎゅうにゅう パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし にんじん、みかん	625 23.3	ソーセージと野菜のスープ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
30/月			ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに けんちんしのだのみそかけ たくあんあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、こんにやく、さとう さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん キャベツ、たくあんづけ	670 25.3	
★リクエストランチ ◎かみかみ献立 ■愛知の人気給食メニュー ◇特別献立 ◎卵除去対象献立 ④乳製品除去対象献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。							平均	給食回数 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。

6月は
「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」です。

- 食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロスを削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

愛知を食べる 学校給食の日
6月19日は愛知を食べる学校給食の日です。この日は、令和6年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞を受賞した「えいよう満点 お茶〜はん」が出来ます。矢作南小学校3年生(受賞当時)の佐々木智也さんが考えてくれました。岡崎市産のお茶や野菜を使ったチャーハンです。

今月のお茶〜はん レシピ
ソーセージと野菜のスープ煮
こちらから

令和7年 7月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の目録	除去対象献立	献立名	 おもにエネルギーになる食品	 おもに体をつくる食品	 おもに体の調子を整える食品	エネルギー	お知らせ
							(kcal)	
1/火			ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに はるまき コーンともやしをあえもの	ごはん さとう、でんぷん なたねあぶら、はるまきのかわ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ にんじん、もやし、キャベツ もやし、キャベツ、とうもろこし	673	
2/水			カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) だいずのトマトに オムレツ	ごはん なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく、だいず たまご	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、きピーマン、セロリ、トマト	613	具とご飯を混ぜて、 カレーピラフにして 食べましょう。
3/木			ごはん とうがんにいりみそする こもやしやもフライ(2)(ソース) やさしいしおこうじいため	ごはん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ ししゃも	にんじん、とうがんに、ねぎ	599	野菜の塩こうじいた めの作り方は下記 の二次元コードから 確認できます。
4/金		◎	ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ユウリンチー おうとうシャーベット	ごはん でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ しょうが、ねぎ もも	622	
7/月	◆		あなごどん (ごはん、あなごどんのぐ) たなばたすまじる ほしがたコロッケ *たなばたゼリー	ごはん さとう、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あなご、たまご さかなそうめん、とうふ	みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ	643	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/火		◎	スライスパン キャロットスープ ハンバーグ キャベツとコーンのソテー いちごジャム	パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ とうもろこし、キャベツ いちご	684	スライスパンは 1~4年生1枚 5・6年生2枚です。
9/水			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のりしおあえ *フローズンバナナヨーグルト	ごはん、むぎ カレールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、あおさ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト	654	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。
10/木	★		ごはん にくじゃが さばのみそに キャベツのゆかりあえ ミニももゼリー	ごはん こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、みそ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	675	矢作東小学校のリク エストランチです。
11/金	■		わかめごはん ピリからじる レバーとさつまいものごまがらめ キャベツときゅうりのたくあんあえ	ごはん なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ とりにく	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさいキムチ、こまつな キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	609	今月の愛知の人気 給食メニューはピリ 辛汁(大府市)で す。
14/月			ごはん なすのぶたじる レバーいりしごまつね(2) ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	ごはん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、みそ とりにく、とりにく、とりにく ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ たまねぎ ゴーヤ しそ	603	
15/火			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) しゅうまい(2) きゅうりのごまじょうゆあえ	ちゅうかめん 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、かまぼこ ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ きゅうり	585	
16/水	◎		ごはん ハヤシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	ごはん 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 ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん 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	切り干し大根サラダ 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 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 卵除去対応献立 ◎ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。							平均	給食回数
							634	12回
							24.8	

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。

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！～気をつけたい食事のポイント～

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人に昼食を用意してもらうだけでなく、自分で作ったり、買ったりする人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

今月のおすすめレシピ

野菜の塩こうじいため

こちらから



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> 	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> 	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> 
--	---	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p> 	<p>果物</p> 
---	---

● 組み合わせ方

給食も参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>スープ、サラダ、煮物</p>
------------------------------------	---	------------------------------------

冷やし中華 (中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜))

たまごサンド (たまご(主菜)、パン(主食))

サラダ (野菜(副菜))

副菜を追加!

★夏休みは、牛乳を飲むことが減り、「カルシウム」が不足しやすくなるので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚、大豆製品などを意識して取り入れ、カルシウム不足を補いましょう。

牛乳、チーズ、小魚、豆腐



★1つの料理でも、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りない場合は、一品追加するなどして、栄養バランスを整えるようにしましょう。

令和7年 9月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立日 除去対象献立	献立名	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)	お知らせ
			ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう	ごめ	ぎゅうにゅう	たんぱく質 (g)	
1 / 月	◎	ごはん なつやさいカレー オムレツ なし	ぎゅうにゅう	ごめ	ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト	640	なしは、今月のかみかみ献立です。
2 / 火		ごはん けんちんじる ミンチカツ やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ えごまあぶら、さとう	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 にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	618 24.4	
3 / 水		ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざ(2) もやしときゅうりのあまぜあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぷん、ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう、ごまあぶら	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	650 25.2	
4 / 木		ごはん なすととうがんのぶたじる いわしのうめに ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう	ごめ	ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ いわし	にんじん、とうがん、なす、ねぎ うめ ゴーヤ	586 26.1	
5 / 金		ミルクロールパン スパゲッティイタリアン ささみフライ(ソース) おうとうシャーベット	ぎゅうにゅう	ごめ	ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	パン スパゲッティ とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース	663 29.3	
8 / 月	★	ごはん マーボー豆腐 いかフライのレモンじょうゆに *フローズンバナナヨーグルト	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ いか	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ レモン ヨーグルト	746 29.4	みあい特別支援学校の リクエストランチです。
9 / 火	◆	くりりませごはん (ごはん・くりりませごはんのぐ) さくまぼこいりおすいもの さばのおろしに	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ、とうふ さば	にんじん、しいたけ、しめじ にんじん、えのきたけ、とうがん、ほうれんそう だいこん	633 26.0	重陽の節句の行事献立 です。具とご飯を混ぜ て、栗入り混ぜご飯にし て食べましょう。
10 / 水		カレーなんぼうどん (しらたまうどん・カレーなんぼうどんのつゆ) ちくわのあおじそあげ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう	ごめ	しらたまうどん カレーうどん、でんぷん なたねあぶら、てんぷらこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ちくわ ひじき	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ しそ とうもろこし、えだまめ	673 28.1	
11 / 木	◎	ごはん チンゲンサイのちゅうかたまごスープ しおからあげ キャベツのナムル	ぎゅうにゅう	ごめ	でんぷん なたねあぶら、ごまあぶら、でんぷん さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ レモン キャベツ、きゅうり、にんにく	613 24.7	
12 / 金	■	ごはん のっぺいじる ハンバーグのあかしソース れんこんのあまからいため	ぎゅうにゅう	ごめ	ごんにやく、さといも、でんぷん さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	にんじん、ねぎ たまねぎ、レモン、しそ にんじん、れんこん	607 23.0	今月の愛知の人気給 食メニューは、ハンバ ーグの赤しそソース (大治町)です。
16 / 火		わかめごはん つくねとやさいのさっぱり レバーとさつまいものごまがらめ キャベツのあおじそあえ	ぎゅうにゅう	ごめ	なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ キャベツ、しそ	637 22.3	
17 / 水	◎	ごはん じゃがいもいりおやこに にくだんごのあまぜあん(2) きりぼしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう	ごめ	じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	623 26.8	
18 / 木		ごはん やさいスープ ぶたにくとだいたいのけチャップに フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく、だいた	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、ピーマン レモン、パイナップル、もも	593 23.8	
19 / 金		ごはん にくだんごのブラウンシュ ポークウインナー やさいソテー	ぎゅうにゅう	ごめ	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ウインナー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ウインナー	670 21.7	
22 / 月		チキンピラフ (ごはん・チキンピラフのぐ) じゃがいものトマトに えだまめサラダ(やさいいっばいドレッシング) コーヒータンポポ	ぎゅうにゅう	ごめ	なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ えだまめ、キャベツ、きゅうり	599 19.7	具とごはんを混ぜて、 チキンピラフにして食 べましょう。
24 / 水	★	ぶたキムチどん (むぎごはん・ぶたキムチどんのぐ) みそしる *ガトーショコラ	ぎゅうにゅう	ごめ、むぎ ごまあぶら、でんぷん じゃがいも さとう、ごめ、カカオ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ とりにく	もやし、にら、はくさいキムチ キャベツ、ねぎ	641 24.4	矢作北小学校のリクエスト ランチです。豚キムチ丼の作り 方は下記の二次元コードから 確認できます。具をごはんに のせて、豚キムチ丼にして食 べましょう。	
25 / 木	■	ごはん ごもくそぼろに えだまめコロッケ やみつぎきゅうり あじつけこさかな	ぎゅうにゅう	ごめ	じゃがいも、ごんにやく、さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ いわし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん えだまめ きゅうり、キャベツ、にんにく	639 25.3	今月の愛知の人気給 食メニューは、 やみつぎきゅうり (碧南市)です。
26 / 金	◎	ごはん サンドイッチパンズパン コーンスープ てりやきチキン やさいサラダ(コールスロドレッシング)	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、はちみつ	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、パセリ たまねぎ、ピーマン レモン、パイナップル、もも	669 28.2	パンに照り焼きチキン をはさんで食べましょ う。
29 / 月		ごはん こうやどうふのうまに あつやきたまご *わらびもち こんぶとまっちゃんふりかけ	ぎゅうにゅう	ごめ	さとう、でんぷん さとう、でんぷん ごめ	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ たまご きなこ こんぶ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん たまご まっちゃん	659 27.6	わらびもち、のどに つまらせないようによ くかんで食べましょ う。
30 / 火		ごはん たぬきじる あじのアーモンドフライ なすのぶたにくあん *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ごめ	ごまあぶら、ごんにやく なたねあぶら、パンこ、でんぷん、アーモンド ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ しょうが、なす、にら ぶどう	672 23.1	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ④ 卵除去対応献立 ⑤ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナツ ツを使用していません。								642	給食回数
平均								25.1	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。

長寿の秘訣「まごわやさしい」 9月15日は敬老の日

敬老の日は、長年社会に貢献してきた長寿の方を敬う日です。健康に長生きするためには、食事の中に下のような「まごわやさしい」の食品を意識して取り入れるとよいとされています。健康な体でいられるよう食事を見直してみましよう。

ま 豆類 ご ごま (種類) わ わかめ (海そう) や 野菜 さ さかな し しいたけ (きのこ) い いも類

今月の
おすすめレシピ
豚キムチ丼
こちらから
QRコード

令和7年 10月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品			
6/月	◆	ごはん つきみじり いわしのしょうがに キャベツときゅうりのたくあんあえ *つきみだんご	ぎゅうにゅう こめ さといも、でんぷん ごま こめこ、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ いわし	にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	656 23.1	十五夜の行事食です。	
7/火		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに くりコロッケ きりほしだいこんのハリハリづけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、こんにやく、さとう なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん きりほしだいこん、キャベツ、にんじん	658 21.0		
8/水	㊟	サンドイッチロールパン さつまいものクリームシチュー スラッピージョー やさいのドレッシングあえ(コールスロドレッシング)	ぎゅうにゅう パン さつまいも、ホワイルウ さとう、パンこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とり、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	661 26.8	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
9/木		ごはん さわにわん さけのミンチカツ りんご	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ、たら	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ たまねぎ りんご	598 20.5		
10/金		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	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりレバー まぐろ	にんじん、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ にんじん	607 21.5	目の愛護デーにちなんで献立です。	
14/火		そぼろどん (むぎごはん、そぼろどんのぐ) なまあげのうまに *りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ、むぎ さとう こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とり、こんぶ、なまあげ ヨーグルト	しょうが、にんじん、きりほしだいこん、さやいんげん にんじん、はくさい りんご	665 29.9	具をごはんのにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。	
15/水	★	ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) げんきサラダ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールー なたねあぶら さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ハム、こんぶ、かつおぶし	たまねぎ、にんじん とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	685 23.7	美合小学校のリクエストランチです。	
16/木		しおラーメン (ちゅうかめん、しおラーメンのスープ) あげぎょうざ(2) あおないため	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく、だいず ベーコン	にんじん、キャベツ、メンマ、もやし、ねぎ キャベツ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	604 21.4		
17/金	㊟	ごはん こうやどうふのたまごじ わふうにくだんご(2) れんこんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とり、こうやどうふ、たまご とり かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん たまねぎ れんこん、うめ	640 27.7		
20/月		ごはん とうふのオイスターソースいため コーンしゅうまい(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ もやし、きゅうり、にんにく	627 24.4		
21/火		りんごパン ポークビーンズ オムレツ キャベツソテー	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず たまご キャベツ	りんご たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ	619 27.1	ポークビーンズの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。	
22/水	■	ごはん おじゃがもちじる さばのしおやき こんさいとひじきのピリからいため	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とり、あぶらあげ さば ひじき、ベーコン	にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	625 30.2	今月の愛知の人気給食メニューは、おじゃがもち汁(日進市)です。おじゃがもちは、のどにつまませないようによくかんで食べましょう。	
23/木		ごはん やさいのみそいため さといもコロッケ きゅうりのあおじそあえ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、こんにやく、さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ とり	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、しそ	632 23.0		
24/金	★	ごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさい) *おこめのタルト	ぎゅうにゅう こめ さとう ごま、ごまあぶら こむぎこ、こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし	656 25.4	城北中学校のリクエストランチです。具をごはんのにのせて、ピビンバにして食べましょう。	
27/月		ごはん じゃがいものふくめに けんちんしのだのみそナッツソースかけ キャベツともやしのいためもの かつおふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん、アーモンド ごまあぶら さとう、ごま	ぎゅうにゅう とり、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ ちりめんじゃこ かつお、いわし	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん もやし、キャベツ	730 27.1		
28/火	㊟	わかめごはん だいこんのそぼろに 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)	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう、でんぷん さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、えだまめ	644 26.1	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。	
29/水	㊟	たまごじる にぎすのフライ(ソース) やさいのしおこうじいため *わなしゼリー	ぎゅうにゅう こめ でんぷん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご にぎす ベーコン	にんじん、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし なし	632 23.0		
30/木		ごはん ワンタンスープ ヤンニョムチキン かんてんサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ ワンタンのかわ なたねあぶら、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かんてん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	627 24.5		
31/金		スライスパン ソーセージとやさいのスープに てりやきハンバーグ みかん ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう パン じゃがいも さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー とり、ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ たまねぎ みかん ブルーベリー	708 26.2	スライスパンは、1~4年生は1枚、5・6年生は2枚です。	
★リクエストランチ ㊟かみかみ献立 ◆行事食 ■愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 *業者配送 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ㊟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・カシューナッツを使用していません。						平均	646 24.9	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。

じゅうごや ぎょうじしよく し 十五夜の行事食について知ろう

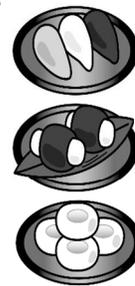
2025年の十五夜は10月6日

かくち つきみだんご
〈各地の月見団子〉



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝して祝う風習があります。中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。満月に見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、右のイラストのように地域によってさまざまです。



愛知県では、里芋の形で茶・白・ピンクの三色の団子があります。

関西では、里芋に見立てたあんこ付きの団子をお供えます。

静岡県では、へそのようにくぼんだ形の団子をお供えます。



令和7年 11月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	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
4 / 火	ごはん マーボー豆腐 だいがくいも もやしとメンマのいたためもの	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、さつまいも、さとう、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん むらさきむぎ、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ ちりめんじゃこ もやし、メンマ	688 23.8	
5 / 水	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに はくさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん うめ にんじん、はくさい	631 27.6	
6 / 木	ごはん こうや豆腐のうまに プチプチしょっかん！おかざきはちょうみそそぼろ りんご	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん むらさきむぎ、さとう	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、ちくわ むらさきむぎ、さとう	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん にんにく、しょうが、なす、ねぎ りんご	607 27.9	八丁みそそぼろを ごはんのにせて食 べましょう。
7 / 金	くるロールパン アルファベットスープ ささみフライ やさしいサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、マカロニ ささみフライ マヨネーズ	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、マカロニ ささみフライ マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ とり にんじん、 キャベツ 、とうもろこし	630 25.1	
10 / 月	わかめごはん じゃがいものにつけ かつおのミンチカツ ごまずあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう かつおのミンチカツ ごまずあえ	わかめ、ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう かつおのミンチカツ ごまずあえ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース たまねぎ もやし 、はくさい、きゅうり、しょうが	652 22.7	
11 / 火	★ サンドイッチパンズパン クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ポワトルウ さとう	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ポワトルウ さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、トマト りんご、パインアップル、もも	714 27.4	岡崎小学校のリクエ ストランチです。パン にハンバーグをはさ んで食べましょう。
12 / 水	◎ ごはん だいこんとぶたにくのもの あつやきたまご さんしょくきんぴら	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう	にんじん、だいこん、さやいんげん たまご にんじん、ごぼう、えだまめ	568 23.1	三色きんぴらは今月 のかみかみ献立です。 作り方は下記の二次 元コードから確認でき ます。
13 / 木	ごはん きりぼしたいこんのみそしる とりにくのたつたあげ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう	にんじん、きりぼしたいこん、はくさい、 ねぎ キャベツ、しそ	621 24.5	
14 / 金	◎ かきたまもろこしうどん (しらたまうどん、かきたまもろこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん おひたし *ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう	しらたまうどん でんぷん	たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、ねぎ にんじん、ごぼう ほうれんそう、はくさい	645 28.6	
17 / 月	ごはん ごもくに あじフライ(ソース) たくあんあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん あじ キャベツ、たくあんづけ	642 24.8	
18 / 火	★ ミルクロールパン やきそば やきぎょうざ(2) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん ぎょうざのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう パン なたねあぶら、やきそばめん ぎょうざのかわ ドレッシング	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ キャベツ とうもろこし、えだまめ	713 31.2	愛宕小学校のリクエ ストランチです。
19 / 水	◇ むらさきむぎごはん なまあげとぎんなんのうまに わふうコロッケ キャベツともやしのなめたけあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、ぎんなん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、ぎんなん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	にんじん、はくさい れんこん、にんじん キャベツ 、 もやし 、えのきたけ	671 24.5	
20 / 木	ごはん のっぺいじる さばのはちょうみそに みかん	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん	にんじん、だいこん、はくさい、 ねぎ みかん	608 24.9	
21 / 金	ごはん ぶたにくときのこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(やさしいつばいドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん	カレー オムレツ ドレッシング	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、りんご たまご ハム ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	634 25.2	
26 / 水	ごはん なめこのみそしる レバーとさつまいものごまがらめ みかん	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さとう、でんぷん	にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ みかん	626 21.3	
27 / 木	ごはん なまあげのちゅうかいため えびしゅうまい(2) もやしときゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、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 ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、きくらげ、はくさい、チンゲンサイ たまねぎ もやし 、きゅうり	620 25.9	
28 / 金	■ ごはん だんごじる なっとうチーズあえ れんこんのあまからいため てまきのり	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん、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 ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ なっとう、チーズ にんじん、れんこん	597 23.7	今月の愛知の人気給 食メニューは納豆チー ーズあえ(豊田市)です。 のりにごはんと納豆を 巻いて食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ◎ 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・カシューナッツを使用していません。					平均	給食回数 17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。



しっかりかんで食べよう！



11月8日
11月8日
いい歯の日

今月のおすすめレシピ
三色きんぴら
こちらから



11月8日は「1・1・8(いい歯)」の語呂合わせから、日本歯科医師会によって「いい歯の日」と設定されています。「いい歯」でよくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体の健康にとってよいことがたくさんあります。給食でも歯ごたえがあるものをしっかりかんで食べられるように、毎月「かみかみ献立」を出しています。一口30回を目安に、よくかんで食べるようにしましょう。

<p>よくかむことで期待できる効果</p>	<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け栄養素の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

今日は、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、愛知中学校2年(学年は受賞当時)内藤夢結さんが考えた「プチプチ食感!岡崎八丁みそそぼろ」が登場します。

令和7年 12月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の除く対象献立	献立名	④ おもにエネルギーになる食品		⑤ おもに体をつくる食品		⑥ おもに体の調子を整える食品		エネルギー (kcal)	お知らせ
			たんぱく質 (g)						たんぱく質 (g)	
1 / 月		むぎごはん こんさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ カレールー マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう えだまめ、とうもろこし りんご	636			
2 / 火	★	④ ⑤ ごはん チャブチェ いかフライ くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら、さとう、はるさめ、ごま 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、たまご いか くきわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ごぼう にんじん、とうもろこし、キャベツ	617		今日のごはんには、岡崎市で生産された有機米を使っています。井田小学校のリクエストランチです。	
3 / 水		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ちゃんこに *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ、とうふ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、もやし、にら	641		具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
4 / 木		ごはん こやどうふのもの ④ わかさぎのなんぼんづけ(3~4) はなやさいサラダ(やさしいばいドレッシング)	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく、さとう、でんぶん なたねあぶら、こめこ、でんぶん、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こやどうふ わかさぎ ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	618			
5 / 金		ごはん みぞれじる レバーとじゃがいものアーモンドあえ やさしいしおこうじいため しそふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、アーモンド	ぎゅうにゅう とりこ、とうふ とりレバー ベーコン	にんじん、しいたけ、だいこん、みつば ゆききんじん、キャベツ、もやし しそ	595		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。みぞれ汁の作り方は下記の二次元コードから確認できます。	
8 / 月		ミルクロールパン ハヤシチュー オムレツ やさしいドレッシングあえ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう	パン 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 ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり	642			
9 / 火	★	ごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ みかん	ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ ハム、チーズ	にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ みかん	667		南中学校のリクエストランチです。	
10 / 水		どうふのオイスターソースいため しゅうまい(2) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく、とりこ	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 とうもろこし、もやし、キャベツ	624			
11 / 木	◎	ごはん まめじゃが ④ さばのてりやき れんこんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいざ さば かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん れんこん、うめ	701		れんこんの梅おかかあえは今年のかみかみ献立です。	
12 / 金		おかざきにくみそめん (ソフトめん、おかざきにくみそあん) あつやきたまご ふゆやさしいとじきのサラダ	ぎゅうにゅう	ソフトめん 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、みそ たまご ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、こまつな	652			
15 / 月	④	スライスパン(2) かぶのクリームに スラッピージョー フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも、ホワイトルウ、マカロニ さとう、パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、きゅうにゅう、チーズ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ たまねぎ もも、パインアップル	687		パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
16 / 火	■	ごはん みそじる ぶたにくのねぎだれかけ きりぼしだいこんのハリハリづけ アーモンドいりあじつけこざかな	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう ごまあぶら、さとう アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ ぶたにく ベーコン いわし	にんじん、はくさい、えのきたけ ねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	598		今月の愛知の人気給食メニューは豚肉のねぎだれかけ(江南市)です。	
17 / 水		ごはん だいこんのそぼろに ④ いわしのしょうがに ほうれんそうともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく、さとう、でんぶん さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ いわし	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん しょうが もやし、ほうれんそう	617			
18 / 木	◆	ごはん けんちんじる かぼちゃコロケ ゆずかあえ	ぎゅうにゅう	ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりこ、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 かぼちゃ はくさい、こまつな、にんじん、ゆず	603		冬至の行事食です。	
19 / 金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) やさしいスープ フライドチキン *プチケーキ	ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら、でんぶん さとう、あぶら、カカオ、こめこ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりこ とうにゅう	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、パセリ にんじん、こまつな	640		具とごはんを混ぜて、カレー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 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ④ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。⑤ 卵除去対応献立 ⑥ 乳製品除去対応献立(材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用 していません。									平均	給食回数
									636	15 回
									25.7	

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。

ねんまつねんし ぎょうじしよく 年末年始の行事食



日本では、古くから年末年始に多くの伝統行事が行われており、それぞれの行事の意味と関連した食事が食べられています。給食に登場するものもありますが、みなさんになじみのある行事食はありますか。

<冬至>

今年ことしの冬至は12月22日です。

一年で最もいちねん 日が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入いって身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

おおみそか <大晦日(12月31日)>

一年の締めくくりとなる日です。今年ことしの苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや出せ魚のブリやサケなど「年取り魚」を食べる風習があります。



年越しそば



みぞれ汁

しょうがつ <正月(1月1日からの1ヶ月)>

一年の始まりとなる月です。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。



おせち料理

お雑煮

じんじつ <人日の節句(1月7日)>

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

- 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
 - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
 - ◆ホトケノザ
 - ◆スズナ◆スズシロ

令和8年 1月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	 おもにエネルギーになる食品  おもに体をつくる食品  おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal)	お知らせ		
				たんぱく質 (g)			
9 / 金	◆	ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ) にしめ ◆ さばのてりやき	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、ごま こんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく さば	だいこん、かぶ、せり、なす、ごぼう、ほこべら、ほたけのこ、すずな、すずしろ にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、さやえんどう	699 29.9	人日の節句の行事食です。具とご飯を混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。
13 / 火	◎	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、たまご、わかめ ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、はくさい、えのきたけ	610 26.1	具をごはんのにせて、豚丼にして食べましょう。
14 / 水	★	ごはん にくじゃが いかフライのレモンじょうゆに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いかに	にんじん、たまねぎ、グリーンピース レモン キャベツ、しそ	654 24.7	羽根小学校のリクエストランチです。
15 / 木	◎	ソフトめん ビーンズソース グリーンポテト りんご	ぎゅうにゅう ソフトめん ハヤシルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース パセリ りんご	648 24.8	りんごは、今月のかみかみ献立です。
16 / 金		ごはん だいこんのそぼろに レバーとかぼちゃのごまがらめ キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま	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 かぼちゃ キャベツ、やさいふりかけ	630 24.2	
19 / 月		ごはん マーボー豆腐 にくだんごのあまずあん(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、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、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	624 25.1	
20 / 火		ごはん こんさいカレー オムレツ ブロッコリーとキャベツのシーザーサラダ(シーザードレッシング)	ぎゅうにゅう こめ カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	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、ブロッコリー	625 23.7	
21 / 水		わかめごはん ちゃんこに ◆ いわしのうめに みかん	ぎゅうにゅう こめ パンこ	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし	にんじん、たまねぎ、ごぼう、はくさい、もやし、にら うめ みかん	609 24.7	
22 / 木		ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに コーンしゅうまい(2) もやしときゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、さとう、でんぷん 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、なまあげ たら	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな とうもろこし、たまねぎ もやし、きゅうり	588 22.8	
23 / 金	★	ミルクロールパン パンブキンスープ チキンナゲット(2) かんてんサラダ(やさしいつばいドレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク とりにく かんてん	たまねぎ、ゆうきにんじん、かぼちゃ、パセリ ゆうきにんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	645 25.0	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。常盤南小学校のリクエストランチです。
26 / 月		ごはん にみそ くじらのたつたあげ(3こいでど) しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さといも、さとう なたねあぶら、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、だいず くじらにく こんぶ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ キャベツ、きゅうり	596 27.7	
27 / 火		ごはん すいとん ◆ めひかりのからあげ(3~4) おひたし	ぎゅうにゅう こめ すいとん なたねあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ めひかり かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、はくさい	653 23.4	すいとんの作り方は下記の二次元コードから確認できます。
28 / 水	◎	ごはん クリームシチュー やさいたっぷり! なすのキーマカレー フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、ホワイトルウ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト りんご、バインアップル、もも	643 22.5	
29 / 木	■	ごはん こうやどうふのうまに ハンバーグのいちじくソースかけ ふゆやさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん さとう ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ とりにく ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、さやいんげん たまねぎ、いちじく、レモン にんじん、キャベツ、こまつな	658 31.0	今月の愛知の人気給食メニューは、ハンバーグのいちじくソースかけ(安城市)です。
30 / 金	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそチキンカツ(みそだれ) れんこんのうめおかかあえ *まっちゃんプリン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう	ぎゅうにゅう にぼし、あぶらあげ、みそ とりにく、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん、こまつな、はくさい、ごぼう、だいこんば、ねぎ、みつば れんこん、うめ まっちゃん	666 22.7	岡崎市の「もっとう家康公“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。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◆ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ◎ 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ないです。				平均	637 25.2	給食回数 15 回	

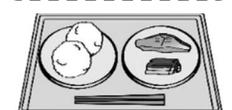
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 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。第二次世界大戦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。給食の変遷を振り返ってみましょう。

明治22年
日本で最初の給食が始まる

おにぎり
塩さけ
魚の漬物



昭和27年
アメリカから寄付されたコッパン
脱脂粉乳
鯨の電田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム



昭和40年
脱脂粉乳が牛乳
ソフト麺・牛乳
カレーソース
甘酢あえ
果物
チーズ



昭和52年
米飯給食が始まり献立の内容が豊かになる

カレーライス
牛乳
野菜の塩もみ
果物



学校給食メニューコンクール
にゅうしゅうこんだて
入賞献立

今年度は、岡崎市で盛んに作られている「なす」を使ったおかずをテーマに、学校給食メニューコンクールが開催されました。今月の給食に登場する優秀賞の「野菜たっぷり! なすのキーマカレー」は、矢作中学校1年生の儀みのりさんがなすが苦手な家族のために考えた料理です。今月の給食では、ビニールハウスで栽培された岡崎産の冬春なすを使っています。





令和8年 2月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	除去対象献立	献立名	④おもにエネルギーになる食品	⑤おもに体をつくる食品	⑥おもに体の調子を整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
2/月		ミルクロールパン 焼きそば 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、焼きそばめん	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	661 27.7	
3/火	◆	ごはん みぞれじる いわしのかばやき こまつなのおひたし せつぶんまめ	ぎゅうにゅう でんぶん 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、とうふ いわし かつおぶし だいず	ごぼう、にんじん、とうもろこし にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば こまつな、はくさい	619 28.0	節分の行事食です。
4/水		ごはん とうふのオイスターソースいため たまごのちゅうかあんかけ ザーサイソテー	ぎゅうにゅう さとう、でんぶん、ごまあぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たまご	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ もやし、キャベツ、ザーサイ	623 25.3	
5/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 *りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう さとう、ごま、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、とうふ ヨーグルト	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 りんご	599 25.3	かみかみどんは今月のかみかみ献立です。ごはんに具をのせて、かみかみどんにして食べましょう。
6/金		ごはん だいこんのみそに しおからあげ ブロッコリーのドレッシングあえ(やさしいばいドレッシング)	ぎゅうにゅう こんにやく、さとう なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、みそ、はんぺん とりにく	だいこん、にんじん、さやいんげん レモン ブロッコリー、キャベツ	682 29.1	
9/月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) だいずのトマトに オムレツ	ぎゅうにゅう なたねあぶら なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー、だいず たまご	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	604 25.3	ごはんに具をまぜてチキンピラフにして食べましょう。
10/火	★	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) はるまき くわわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) *チョコクレープ	ぎゅうにゅう ちゅうかめん なたねあぶら、はるまきのかわ ドレッシング こめこ、さとう、カカオ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ぶたにく くわわかめ とうにゅう	きくらげ、はくさい、もやし、ねぎ にんじん、もやし、キャベツ にんじん、とうもろこし、キャベツ	722 24.3	竜海中学校のリクエストランチです。
12/木	■	ごはん たぬきじる さばのおかか さきみとひじきのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ごまあぶら、こんにやく さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ さば、かつおぶし ひじき、とりにく	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ きゅうり、とうもろこし	669 25.3	今月の愛知の人気給食メニューはさきみとひじきのさっぱり和え(清須市)です。
13/金	◎	ごはん こうやどうふのたまごじ レバーとさつまいものごまがらめ いよかん	ぎゅうにゅう さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん いよかん	678 25.8	
16/月	◎	くろロールパン はくさいのクリームシチュー ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、だいず たまご ペーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ たまねぎ とうもろこし、キャベツ	641 27.9	
17/火		ねぎとぶたにくのしおこうじどん (ごはん、ねぎとぶたにくのしおこうじどんのぐ) なまあげとはくさいのみそしる *やさしいゼリー	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、はくさい にんじん、みかん	587 22.0	具をごはんにのせてねぎとぶたにくのしおこうじどんにして食べましょう。
18/水		ごはん ホイコーロー やきぎょうざ(2) コーンともやしのあえも	ぎゅうにゅう ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶん ぎょうざのかわ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ 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 キャベツ とうもろこし、もやし	634 24.0	
19/木	◎	わかめごはん かきたまじる コロケ なのはなあえ	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ なのはな、キャベツ、とうもろこし	631 22.6	
20/金		ごはん ごもくに わかさぎのなんぼんづけ(2~3) ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ わかさぎ	たまねぎ、ゆずきんにんじん、さやいんげん ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう	619 25.2	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。
24/火		むらさきむぎごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) きんかん(2)	ぎゅうにゅう ごめ、むらさきむぎ 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 ハム、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし きんかん	643 19.8	
25/水	★	ごはん わかめスープ ピビンバ(1に) ピビンバ(やさしい) *おこめのタルト	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごま、ごまあぶら こむぎこ、ごめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ ぶたにく、たまご たまご、ぎゅうにゅう	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、もやし	669 26.8	広幡小学校のリクエストランチです。具をごはんにのせてピビンバにして食べましょう。
26/木		ごはん なまあげのうまに さきみフライ きりぼしだいこんのピリからいため かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ とりにく ぶたにく かつお、いわし	にんじん、はくさい にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	666 30.2	
27/金	◇	ナン チキンカレー サモサ やさしいサラダ *マンゴープリン	ぎゅうにゅう ナン じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、じゃがいも、サモサのかわ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんじん、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし マンゴー	617 19.6	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ナンをチキンカレーにつけて食べましょう。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 愛知の人気給食メニュー 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ◎ 卵除去対応献立 ④ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。						平均	給食回数
						642	18回
						25.2	

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。

カルシウム ぎゅうにゅう

Caたっぷり 牛乳のモ〜う!

給食には、どうして牛乳が出るの?

給食には毎日牛乳が出ます。その理由は、骨や歯の材料になる「カルシウム」を多く含むためです。人間の骨の強さは18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに弱くなっていきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期の今、カルシウムを十分とることが必要です。

しょうがくせい りょう

小学生がとりたいカルシウムの量

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

5年生男子	700mg
5年生女子	750mg
給食の牛乳1本*	227mg

*中央製乳調べ(1本200mL)

給食の牛乳1本を飲むと、1日に必要なカルシウムの約1/3の量をとることが出来ます。牛乳や乳製品が体に合わない人は、ししゃもやわかさぎ等の骨ごと食べられる小魚を食べて、カルシウムをとるようにしましょう。

今月のおすすしレシビ

わかさぎの南蛮漬



令和8年 3月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

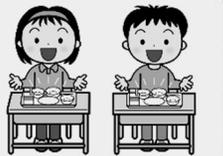
実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品		
2/月	◎	ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、たまご ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ もやし、きゅうり、にんにく	585 22.1	
3/火	◆	なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) さわにわん わふうにくだんご(2) *いがまんじゅう	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく あずき	かんぴょう、にんじん、 なのはな ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば たまねぎ	683 24.4	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/水		ごはん まめじゃが あつやきたまご みつばともやしのツナあえ こんぶとまつちやのふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず たまご まぐろ こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん みつば、 もやし まつちや	623 25.4	
5/木		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) ◎ かわいいフライ(ソース) こんさいとひじきのピリからいため	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ かわい ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、とうもろこし、にんにく	633 28.2	
6/金	■	ごはん つくねとやさいのさっぱり あげわかどりのレモンに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ レモン キャベツ、しそ	639 25.3	今月の愛知の人気給食メニューは、揚げ若どりのレモン煮(蒲郡市)です。
9/月		わかめごはん だいずととりにくのみそに レバーとじゃがいものごまがらめ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう 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 とりにく、 だいず 、 みそ とりにく	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん とりにく	703 26.5	
10/火	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ とりにく、ぶたにく ちりめんじゃこ	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 もやし 、 メンマ	614 27.7	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。
11/水		ソーセージとやさいのスープに スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも さとう、パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、 キャベツ 、パセリ たまねぎ ブロッコリー	636 24.5	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
12/木		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づけ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう 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	678 30.8	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。さばのみぞれ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
13/金		ごはん カレーシチュー 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) きよみオレンジ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん ごぼう、えだまめ きよみオレンジ	632 19.9	
16/月	◎	ごはん おやこに ハンバーグのごまじょうゆかけ やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ さとう さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく ベーコン	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ にんじん、 キャベツ 、 もやし	639 28.2	
17/火	◆	せきはん おすいもの みかわあかどりのチキンカツ(ソース) たくあんあえ *いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま さとう、こめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう キャベツ、たくあんづけ いちご	671 26.5	卒業のお祝い献立です。
18/水	◎	ごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ さんしよくきんぴら	ぎゅうにゅう こめ さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ ぶたにく、とうふ、 みそ ハム、チーズ	にんじん、だいこん、 ねぎ にんじん、ごぼう、えだまめ	655 25.0	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 ■ 愛知の人気給食メニュー 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ◎ 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ◎ 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、すべてに記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用しています。						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。

3月をもって献立表の紙での配付を終了します。4月からは学校情報メール配信システム(ライデンメール)で配信します。

クイズ

ねんかん がっこうきゅうしよく
1年間の学校給食を
ふりかえ
振り返ろう!



今年度最後の月になりました。この1年の給食はどうでしたか? 思い出に残っている献立はありますか? 給食に関するクイズを出しますので、振り返ってみましょう。



Q1. 今年度、愛知県内の市町の人気給食メニューを取り入れた「愛知の人気給食メニュー」を実施しました。食育月間の6月に実施した東海市の人気メニューの名前は「〇〇〇入りマーボー豆腐」でした。〇〇〇に当てはまる食べ物は何でしょう。

- ① だいず ② トマト ③ チーズ

Q2. 5月2日に、「端午の節句」の行事食のメニューとして、ある魚が出ました。その魚の名前は何でしょう。

- ① かつお ② あじ ③ さけ

Q3. 今年度、岡崎市で初めて登場したパンの種類は何でしょう。

- ① ツイストロールパン ② ナン ③ レーズンロールパン

Q4. 今年度のリクエストメニューの中で一番多く登場したメニューは何でしょう。

- ① マーボー豆腐 ② カレーシチュー ③ ビビンバ

Q5. 今年度のごはん(わかめごはんなどを含む)の回数は何回だったでしょう。

- ① 123回 ② 145回 ③ 150回

【答え】 Q1=② Q2=① (かつおには、元気に強く育つようにとの意味が込められています。) Q3=② (2月にアジアフレンドシップ事業の一環として登場しました。) Q4=① (5月・9月・3月の3回登場しました。) Q5=③