

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	おもにエネルギーになる食品			おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	お知らせ
				たんぱく質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	糖質 (g)	脂質 (g)		
14	月		ごはん あおさいりすましじる とりにくのてりかけ キャベツときゅうりのたくあんあえ	ごめ	ごめ	ごめ	とうふ、かまぼこ、あおさ	たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	589	22.8		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		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 あつやきたまご	ごめ	ごめ	ごめ	さけ、かまぼこ	えだまめ	651	23.0		具とご飯を混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。		
16	水	◎	ごはん こうや豆腐のそぼろに 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づけ しそふりかけ	ごめ	ごめ	ごめ	ごんにゃく、さとう、でんぶん	ぶたにく、ちくわ、こうや豆腐	686	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。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のみかみ献立です。		
17	木		ごはん たけのこのみそしる さばのおかか ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) せきはん	ごめ	ごめ	ごめ	さとう、でんぶん	さば、かつおぶし	710	29.0				
18	金	◆	おすいもの とりにくのしおこうじやき キャベツのゆかりあえ *さくらゼリー	ごめ	ごめ	ごめ	あずき、きゅうにゅう	かまぼこ、とうふ	605	25.1		入学・進級お祝い献立です。		
21	月		ごはん なまあげのちゅうかいため はるまき はるキャベツともやしのいためもの	ごめ	ごめ	ごめ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ	678	25.5				
22	火		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	ごめ	ごめ	じゃがいも、カレールウ	とりにく	646	20.8				
23	水	◎	ごはん しろいんげんまめのクリームに オムレツ キャベツとコーンのソテー	ごめ	ごめ	ごめ	じゃがいも、ホワイトルウ	とりにく、いんげんまめ、きゅうにゅう	628	26.2				
24	木	★	ごはん みそしる きんぴらはんぺん げんぎサラダ コーヒーきゅうにゅうのもと	ごめ	ごめ	ごめ	じゃがいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	597	22.9		みそ汁、元氣サラダは形整小学校のリクエストメニューです。		
25	金		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) チンゲンサイとツナのちゅうかに	ごめ	ごめ	ごめ	さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	620	24.6				
28	月	◎	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ファイバーヨーグルト	ごめ	ごめ	ごめ	さとう	ぶたにく、とうふ	621	26.1		具をご飯にのせて、豚丼にして食べましょう。		
30	水		わかめごはん はるやさいとだいのふくめに てりやきハンバーグ やさいのごまじょうゆあえ	ごめ	ごめ	ごめ	じゃがいも、さとう	とりにく、だいず、なまあげ	656	26.2				
<p>★ リクエストメニュー ◎ 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</p> <p>* 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。)</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>														
<p>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。</p>														
<p>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。</p>														

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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

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。

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。

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。

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。

主食

ごはん、パン、めん(めん類)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。

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。

今日のおすすめレシピ

高野豆腐のそぼろ煮

令和7年 5月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立 除く対象献立	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 しんたまねぎのぶたじる レバーいりしろごまつね(2) じゃこてんちゃふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ とりにく、とりレバー ちりめんじゃこ	589 24.9	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、さんさいごはんのぐ) すましじる かつおのおかかにかしわもち	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう さとう、こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお、かつおぶし あずき	637 27.3	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	④	こうやどうふのたまごとじ さばのしおやき しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご さば こんぶ	650 31.3	
8/木	◇	むぎごはん さんこんごさいみそしる はっちょうみそヒレカツ(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 こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、でんぶん、さとう こんにやく、なたねあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう むぎ みそ ぶたにく、みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	638 23.4	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 チンゲンサイととうふのちゅうかに しゅうまい(2) コーンともやしをあえもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶん 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、とうふ ぶたにく	619 26.4	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ たまねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし
12/月		ごはん ハヤシチュー ミートボールのケチャップに(2) アスパラサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	696 22.6	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ とうもろこし、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり
13/火		わかめごはん つくねとやさいのさっぱりにあつやきたまご きんぴら	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく たまご はんぺん	593 23.5	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ ごぼう、にんじん
14/水		ごはん ホイコーロー しおからあげ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん はるさめ、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とりにく	658 32.4	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン レモン にんじん、きゅうり、もやし
15/木		ごはん けんちんじる さばのみそに いんげんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ 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 さば、みそ かつおぶし	588 26.9	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ さやいんげん、もやし、うめ
16/金	★	ソフトめん ミートソース おからサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう こめ ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ベーコン、おから	676 27.6	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース えだまめ、とうもろこし みかん
19/月		ごはん ごもくに こもちししゃもフライ(2)(ソース) やさいのえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう 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 ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん ししゃも	660 25.2	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり
20/火		ごはん スープカレー ポークウインナー ハニレモンサラダ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、じゃがいも、カレーウ ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	611 23.7	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、なす、さやいんげん とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン
21/水	◎	ミルクロールパン やきそば あげぎょうざ(2) 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 こめ なたねあぶら、やきそばめん なたねあぶら、ぎょうざのかわ ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	694 27.2	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、ごぼう、にんじん
22/木	★	ごはん マーボー豆腐 にくだんごのあまずあん(2) *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう こめ 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、みそ、とうふ とりにく	671 25.1	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ ぶどう
23/金	④	ごはん かきたまじる 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 こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりレバー	587 21.9	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ キャベツ、しそ
26/月		チキンピラフ (ごはん、チキンピラフのぐ) アルファベットスープ オムレツ アーモンドいりあじつけこさかな	ぎゅうにゅう こめ オリーブオイル じゃがいも、マカロニ アーモンド、さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく たまご いわし	586 24.0	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ にんじん、たまねぎ、キャベツ
27/火		ごはん ツナじゃが とうふハンバーグのおろしソースかけ キャベツのごまひじきあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、じゃがいも、さとう さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう まぐろ とうふ、とりにく ひじき	605 22.0	にんじん、たまねぎ、しょうが、グリーンピース たまねぎ、だいこん にんじん、キャベツ
28/水	■	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのぐ) ワンタンスープ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ 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	587 22.8	はくさいキムチ、だいこんつぼづけ、ねぎ にんじん、メンマ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ
29/木		ごはん しるみそしる いわしのしょうがに きりほしだいこんのにつけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ いわし はんぺん	587 20.6	にんじん、はくさい、みつば しょうが きりほしだいこん、にんじん、さやいんげん
30/金	④	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 こめ 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 ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぶたにく	630 24.4	にんじん、たまねぎ、パセリ たまねぎ、グリーンピース メロン
★ リクエストランチ・メニュー ◎ 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・マカダミアナッツを 使用していません。					平均	給食回数 20回

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

みんなで楽しい食事！意識しよう！「よい姿勢」



よくしる時のよい姿勢
食事の時のよい姿勢

- 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

令和7年 6月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日の除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー(kcal)たんぱく質(g)		お知らせ	
			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)		
2/月		ごはん なすのみそしる とりにくのおこうじやき チンゲンサイとツナのいために	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく まぐろ	にんじん、なす、えのきたけ、ねぎ チンゲンサイ	586 24.9		
3/火	④	ごはん たまごじる あじのあまずけ(2) きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご あじ ぶたにく	にんじん、はくさい、ねぎ しょうが にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	590 26.5		
4/水	■	ごはん トマト入りマーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ごはん でんぷん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ たら 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 とうもろこし、たまねぎ もやし、メンマ	605 26.4	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。	
5/木		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 メロン	パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー	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 メロン	595 23.6	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。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。	
6/金		ごはん こうやどうふのそぼろに あつやきたまご かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング) しそふりかけ	ごはん こんにやく、さとう、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ、こうやどうふ たまご かんてん	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり しそ	599 27.1		
9/月		ごはん やさいのみそいため もろこしはんぺん さんしょくきんぴら	ごはん なたねあぶら、こんにやく、さとう、でんぷん、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 にんじん、ごぼう、ピーマン	601 24.1		
10/火		ごもくうどん (うどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ キャベツのカラフルあえ	しらたまうどん でんぷん こむぎこ、さつまいも、こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、やさいふりかけ	651 23.2		
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 *やさいゼリー	ごはん ごまあぶら、でんぷん ワンタンのかわ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	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 にんじん、みかん	591 21.9	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 はちはいじる さばのてりやき キャベツときゅうりのおかかあえ	ごはん こんにやく、でんぷん さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ さば かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、みつば キャベツ、きゅうり	643 24.9		
13/金	★	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)	ごはん 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 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。	
16/月		ごはん ぶたじる レバーとかぼちゃのごまがらめ キャベツのあおなえ	ごはん 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 ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー	にんじん、ねぎ かぼちゃ キャベツ、きゅうり、だいこんば	615 24.5		
17/火		ごはん にくだんごのインドに アスパラソテー *りんごヨーグルト	ごはん じゃがいも、さとう、ハヤシルー なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ベーコン ヨーグルト	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 りんご	641 21.3		
18/水	◎	ごはん じゃがいもいりおやこに きびなごのかりかりあげ(2~3) ごぼうとえだまめのサラダ(マヨネーズ)	ごはん じゃがいも、さとう なたねあぶら、じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご きびなご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、えだまめ	682 27.0	きびなごのかりかり揚げは、今月のみかみ献立です。	
19/木	◇	えいようまんてん お茶~はん (ごはん、えいようまんてんお茶~はんのぐ) ベジたんスープ あいちのれんこんいりやきぎょうざ(2) *がまごおりみかんゼリー	ごはん ごまあぶら、なたねあぶら ごまあぶら、ごま ぎょうざのかわ 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 ぶたにく	にんじん、しいたけ、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 れんこん、キャベツ みかん	585 23.5	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 なまあげのうまに てりやきハンバーグ きゅうりのうめあえ	ごはん こんにやく、さとう さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ ぶたにく、ぶたにく、だいた	にんじん、はくさい、さやいんげん たまねぎ きゅうり、うめ	628 28.6		
23/月		ごはん どうふのオイスターソースいため あいちのれんこんいりはるまき もやしのナムル	ごはん さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、はるまきのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ にんじん、しそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	678 24.7		
24/火		わかめごはん とりだんごとやさいのふくめに いわしのうめに なすのぶたにくあん	ごはん じゃがいも ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ うめ しょうが、なす、にら	640 27.3		
25/水	★	レーズンロールパン コーンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	パン バター、じゃがいも、ホワイトルー なたねあぶら さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう バター、ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	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。	
26/木		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	ごはん 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、だいた とりにく 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		
27/金		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 いんげんのドレッシングあえ(わふうクリームドレッシング)	ごはん なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ いか	えのきたけ、キャベツ、ねぎ レモン さやいんげん、もやし	630 23.6		
30/月		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに あげどりのあまからだれ たくあんあえ	ごはん じゃがいも、こんにやく、さとう でんぷん、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんにく キャベツ、たくあんづけ	648 25.8		
<p>★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 愛知を食べる学校給食の日 ■ 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 ◎ 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。</p>							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。

今日の献立
ソーセージと野菜のスープ煮

令和7年 7月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

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)		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)	脂肪 (g)			
1/火		ごはん なすのぶたじる きんぴらはんぺん ゴーヤチャンプルー しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、みそ さかなすりみ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	586	26.3			
2/水		ごはん ピリからじる いわしのしょうがに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし こんぶ	586	23.9	今月の愛知の人気給食メニューはピリ辛汁(大府市)です。		
3/木	④	スライスパン キャロットスープ ポークウインナー キャベツとコーンのソテー いちごジャム	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 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 ウインナー	659	25.0	スライスパンは1~4年生1枚、5・6年生2枚です。		
4/金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) だいたいのトマトに オムレツ	ぎゅうにゅう こめ 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、だいたい たまご	613	26.2	具とご飯を混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。		
7/月	◆	あなごどん (ごはん、あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたハンバーグ *たなばたゼリー	ぎゅうにゅう こめ さとう、ごま 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 ぶたにく、とりにく	636	25.9	七夕の行事食です。具をご飯にのせてあなご丼にして食べましょう。		
8/火		どんこつラーメン (ちゅうかめん、ど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	ぎゅうにゅう 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	585	26.7			
9/水		むぎごはん なつやすいかレー ゆうきじゃがいもとツナののりしおあえ メロン	ぎゅうにゅう こめ、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	596	20.5	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 チンゲンサイととうふのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) 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	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	610	25.6			
11/金		わかめごはん とうがんにいりみそしる レバーとさつまいものごまがらめ やさしいしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりレバー ベーコン	619	21.2	野菜の塩こうじ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。		
14/月	④	ごはん モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ユーリンチー *フローズンバナナヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、たまご とりにく ヨーグルト	652	30.7			
15/火	★	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	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、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	675	28.9	矢作東小学校のリクエストランチです。		
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) *おうとうシャーベット	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	668	19.5	切り干し大根サラダ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 ■ 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・マカダミアナッツを使用していません。</p>							平均	624	給食回数
							25.0	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。

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</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))

卵サンド (たまご(主菜)、パン(主食)、卵(主菜))

サラダ (野菜類)

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

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			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		
1 / 月		ごはん なつやさいカレー のりしおツナポテト *ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ごめ カレー じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ、あおさ	649 20.8	
2 / 火	◎	ごはん こうやどうふのうまに ハンバーグのあかしソース なし	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぷん さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ とりにく	656 29.3	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。なしは今月のみかみ献立です。
3 / 水	④	サンドイッチパンズパン コーンスープ たまごツナサンドのぐ(マヨネーズ) やさしいえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ごめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら、マヨネーズ さとう、えごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう たまご、まぐろ	646 23.0	具をパンにはさんで卵ツナサンドにして食べましょう。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。
4 / 木		ごはん けんちんじる レバーとさつまいものごまがらめ やさしいサラダ(やさしいぱいドレッシング) こんぶとまっちゃんのふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごまドレッシング ごめ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ とりにく とりにく	628 21.8	
5 / 金		ごはん ごもくそばろに いわしのうめ 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、こんにゃく、さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ いわし あぶらあげ	636 27.1	
8 / 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(コーンスロドレッシング) コーヒーぎゅうにゅうのもと	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	607 19.6	具とご飯を混ぜてチキンピラフにして食べましょう。
9 / 火	◆	くりりまぜごはん (ごはん、くりりまぜごはんのぐ) きくかまほこいりおすいもの さばのおろしに	ぎゅうにゅう ごめ くり、さとう 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	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	■	ごはん つくねとやさしいのさっぱり あつやきたまご やみつききゅうり あじつけこさかな	ぎゅうにゅう ごめ さとう、ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご いわし	592 26.2	今月の愛知の人気給食メニューはやみつききゅうり(碧南市)です。
11 / 木		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) きんぴらはんぺん 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、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さかなすりみ ひじき	621 27.6	
12 / 金	★	ごはん マーボーどうふ 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 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。
16 / 火		わかめごはん のっぺいじる わふうにくだんご(2) れんこんのあまからいため	ぎゅうにゅう ごめ こんにゃく、さといも、でんぷん さとう	わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	606 21.6	
17 / 水		くろロールパン やさしいスープ ぶたにくとだいのけつチップに フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ごめ パン じゃがいも さとう、はちみつ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく、だいのけつ	593 23.8	
18 / 木		ごはん なまあげのちゅうかいため しゅうまい(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 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 ぶたにく もやし、きゅうり	619 26.5	
19 / 金		ごはん なすととうがんのぶたじる えだまめコロッケ ゴーヤチャンプルー	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 マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	597 22.7	
22 / 月		ごはん にくだんごのブラウンシチュー ポークウインナー やさしいソテー	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	670 21.7	
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、こめこ、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 どうにゅう	641 24.4	矢作北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。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。
25 / 木	④	ごはん じゃがいもいりおやこに あじのアーモンドフライ キャベツのあおじそあえ	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、アーモンド、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご あじ	666 28.5	
26 / 金		ごはん たぬきじる しおからあげ なすのぶたにくあん わらびもち	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、こんにゃく なたねあぶら、ごまあぶら、でんぷん ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく きなこ	666 23.8	わらびもちは、のどにつまらないようによくかんで食べましょう。
29 / 月	④	ごはん チンゲンサイのちゅうかたまごスープ やぎょうざ(2) キャベツのナムル	ぎゅうにゅう ごめ でんぷん ぎょうざのかわ 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 ぶたにく キャベツ、きゅうり、にんにく	585 20.9	
30 / 火		ミルクロールパン スパゲッティイタリアン とりにくのマーマレードやき *おうとうシャーベット	ぎゅうにゅう ごめ パン スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	694 31.4	
★ 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 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。



令和7年 10月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

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 つきみじる 🐟わかさぎのあますだれ(3~4) 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 なたねあぶら、こめこ、でんぷん、さとう ごま こめこ、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ わかさぎ	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	611 21.5	十五夜の行事食です。	
7/火	Ⓜ	ごはん こうやどうふのたまごじ けんちんしのだのみそナッツソースかけ れんこんのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう さとう、でんぷん、アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、たまご どうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、みそ 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 にんじん れんこん、うめ	698 29.6		
8/水		ごはん やさいのみそいため 🐟いわしのしょうがに 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	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ いわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ しょうが きゅうり、しそ	630 25.4		
9/木		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 りんご 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 ウイナー とりにく、ぶたにく、だいた	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 りんご ブルーベリー	702 25.7	スライスパンは、 1~4年生は1枚、 5・6年生は2枚です。	
10/金		ごはん じゃがいものふくめに 🐟にぎすのフライ(ソース) キャベツともやしのためもの	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、こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん にぎす ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん もやし 、キャベツ	662 24.4		
14/火	★	むぎごはん わかめスープ ピビンパ(にん) ピビンパ(やさい) おこめのタルト	ぎゅうにゅう こめ、むぎ 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 どうふ、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	655 25.4	城北中学校のリクエ ストランチです。 具をごはんのにせ て、ピビンパにして 食べましょう。	
15/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 みかん	ぎゅうにゅう パン さつまいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、スキムミルク ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ たまねぎ みかん	670 27.0	パンにスラッピー ジョーをはさんで食 べましょう。	
16/木		ごはん とうふのオイスターソースいため あげどりのあまからだれ 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 でんぷん、なたねあぶら、さとう さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ にんにく もやし 、きゅうり、にんにく	721 30.8		
17/金	◎	ごはん なすのみそしる 🐟さばのしおやき 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 じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ、 みそ さば ベーコン	にんじん、たまねぎ、 なす 、えのきたけ、ねぎ ごぼう、えだまめ	653 30.7	ごぼうと枝豆のサラ ダは、今月のかみか み献立です。	
20/月		ごはん にくだんごとはるさめのスープ ショーロンポー(2) 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 はるさめ、パンこ ショーロンポーのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かんてん	にんじん、きくらげ、たまねぎ、しょうが、 もやし 、ねぎ キャベツ、たまねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	593 18.8		
21/火	★	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、カレールウ さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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	678 23.7	美合小学校のリクエ ストランチです。	
22/水		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、こんにやく、さとう さとう ごまあぶら、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご ベーコン かつお、いわし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	633 24.4		
23/木	■	ごはん おじゃかもちじる レバーとかぼちゃのごまからめ 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 なたねあぶら、でんぷん、さとう、ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ とりレバー ひじき、ベーコン	にんじん、だいこん、ねぎ かぼちゃ ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	617 21.0	今月の愛知の人気給食メ ニューは、おじゃかもち汁 (日進市)です。おじゃかも ちは、のどにつまらせないよ うによく食べてください。	
24/金		しおラーメン (ちゅうかめん、しおラーメンのスープ) コーンしゅうまい(2) あおないため キャンディチーズ(2)	ぎゅうにゅう こめ ちゅうかめん 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、かまぼこ たら ベーコン チーズ	にんじん、キャベツ、メンマ、 もやし 、ねぎ とうもろこし、たまねぎ にんにく、にんじん、チンゲンサイ	602 23.7		
27/月		ごはん さわにわん 🐟さばのおかか やさいのドレッシングあえ(やさしいっばいドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく さば、かつおぶし	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば にんじん、キャベツ、きゅうり	653 26.1		
28/火		わかめごはん だいこんのそぼろに さといもコロッケ にんじんしりしり	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、さといも、パンこ、こむぎこ さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく まぐろ	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん にんじん	637 24.3		
29/水		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 りんご ぶたにく、 だいた 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	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。	
30/木		そぼろどん (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 さとう こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、こんぶ、なまあげ ヨーグルト	しょうが、にんじん、きりぼしだいこん、さやいんげん にんじん、はくさい りんご	666 29.9	具をごはんのにせ てそぼろ丼にして食 べましょう。	
31/金	Ⓜ	ごはん たまごじる にくだんごのあますあん(2) やさいのしおこういため *わなしゼリー	ぎゅうにゅう こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう どうふ、たまご とりにく ベーコン	にんじん、はくさい、ねぎ たまねぎ にんじん、キャベツ、 もやし なし	585 21.6		
★ 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・ピスタチオ・ブラジルナッツ・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	647 25.3	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。

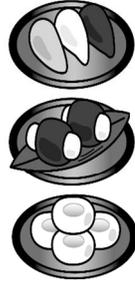
じゅうごや ぎょうじしよく し 十五夜の行事食について知ろう

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＞



秋の行事といえは、「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

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日 除去対象献立	献立名	献立名		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			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		
4/火		ごはん のっぺいじり とりにくのたつたあげ りんご	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さといも、でんぷん なたねあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	609 27.4	
5/水	◎	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 キャベツのゆかりあえ *ヨーグルト	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、たまご さかなすりみ ヨーグルト	648 27.9	
6/木		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ずあえ	ぎゅうにゅう こめ 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	660 27.0	
7/金		ごはん きりぼしだいこんのみそしる ● さばのてりやき おひたし	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ さば かつおぶし	618 27.8	
10/月		わかめごはん 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 こめ 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 どうふ、あぶらあげ、みそ とりレバー	635 21.4	
11/火		ごはん じゃがいものにつけ ● あじフライ(ソース) ごまずあえ	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、こむぎこ さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ あぶらあげ	657 24.1	
12/水	★◎	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、ホワイトルウ さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	714 27.3	岡崎小学校のリエク エストラランチです。パン にハンバーグをはさ んで食べましょう。
13/木		ごはん マーボー豆腐 だいがいも もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ 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 ぶたにく、みそ、どうふ ちりめんじゃこ	693 23.4	
14/金		ごはん ぶたにくときこのカレー オムレツ ブロッコリーサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	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 ぶたにく たまご ベーコン	636 24.8	
17/月	◎	ごはん じゃがいもいりおやこに ● かつおのミンチカツ はくさいのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ 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 とりにく、かまぼこ、たまご かつお こんぶ	660 25.0	
18/火	■	ごはん だんごじる れんごんのあまからいため なつどうチーズあえ てまきのり	ぎゅうにゅう こめ さといも、こめだんご さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ なつどう、チーズ のり	595 23.6	今月の愛知の人気給食メ ニューは納豆チーズ和え (豊田市)です。のりにごは んと納豆を巻いて食べま しょう。
19/水	◇	むらさきむぎごはん なまあげとぎんなんのうまに ● さばのはちょうみそに キャベツともやしのなめたけあえ	ぎゅうにゅう こめ、むらさきむぎ こんにやく、さとう、ぎんなん	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ さば、みそ	658 31.5	
20/木	★	ミルクロールパン やきそば えびしゅうまい(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 しゅうまいのかわ、ラード ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ たら、えび ひじき	686 29.1	焼きそば、ひじきサ ラダは愛宕小学校 のリエクストメニュー です。
21/金		ごはん ごもくに あつやきたまご たくあんあえ	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、こんぶ、だいず、はんぺん たまご	608 23.3	
26/水		ごはん こうやどうふのうまに プチプチしょっかん! おかざきはちょうみそそぼろ みかん	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん むらさきむぎ、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ ぶたにく、みそ	617 28.0	八丁みそそぼろを ごはんのにせて食 べましょう。
27/木		くるロールパン アルファベットスープ ミートボールのケチャップに(2) 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 マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	637 23.8	
28/金	◎	ごはん だいこんとぶたにくのにも ● いわしのうめに さんしょくきんぴら	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん いわし	595 24.0	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・メニュー ◎ 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 ◎ 卵除去対応献立 (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・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 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
いい歯の日

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。

今月のおすすめレシピ

三色きんぴら

こちらから



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、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。

<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>
-----------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

令和7年 12月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日 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) たんぱく質 (g)	お知らせ
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	⑥ おもに体の調子を整える食品				
1 / 月		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	こめ、むぎ カレーウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく	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 21.4	今日のご飯には、岡崎市で生産された有機米を使っています。	
2 / 火		ごはん こうやどうふのもの わふうにくだんご(2) はなやさいサラダ(やさしいつばいドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう、でんぶ	こめ こんにやく、さとう、でんぶ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりにく	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	670 28.8		
3 / 水		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) わかざきのなんばんづけ(3~4) ふゆやさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ソフトめん さとう、でんぶ	ソフトめん さとう、でんぶ なたねあぶら、こめこ、でんぶ、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ わかざき	にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ねぎ、しょうが にんじん、キャベツ、こまつな	640 31.1		
4 / 木		ごはん けんちんじる 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 ごまあぶら さとう	こめ ごまあぶら、さとう 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 とりにく、とうふ、あぶらあげ ぶたにく ベーコン	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、みつば ねぎ、しょうが きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ	596 26.9	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。	
5 / 金	◎	ごはん チャプチェ とりにくのあまずだれ 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 さとう、でんぶ	こめ ごまあぶら、さとう、はるさめ、ごま さとう、でんぶ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご とりにく 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	642 27.3	チャプチェ、茎わかめサラダは井田小学校のリクエストメニューです。	
8 / 月	★	ごはん ぶたじる さばのてりやき みかん	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶ	こめ さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ さば	ゆうきにんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ みかん	679 27.8	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。豚汁、みかんは南中学校のリクエストメニューです。	
9 / 火		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 やさしいおこうじため しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ でんぶ なたねあぶら、でんぶ、じゃがいも、さとう、アーモンド	こめ でんぶ なたねあぶら、でんぶ、じゃがいも、さとう、アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく、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 にんじん、キャベツ、もやし しそ	599 22.2	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。	
10 / 水	◎	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、マカロニ さとう、パン さとう	パン じゃがいも、ホワイトル、マカロニ さとう、パン さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう、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 26.4	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 と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、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	こめ さとう、でんぶ、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、とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ たまねぎ とうもろこし、もやし、キャベツ	624 26.6	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
12 / 金		ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) ちゃんこ *ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ さとう パン	こめ さとう パン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、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 27.2	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
15 / 月	◎	ごはん まめじゃが いわしのしょうがに 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	こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず いわし かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん しょうが れんこん、うめ	650 24.8	れんこんの梅おかかあえは今年のかみかみ献立です。	
16 / 火		ミルクロールパン ハヤシチュー ハムとチーズのはさみあげ 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 なたねあぶら、パン、こむぎ ドレッシング	パン じゃがいも、さとう、ハヤシル なたねあぶら、パン、こむぎ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、チーズ	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	726 25.7		
17 / 水		ごはん だいこんのそぼろに あつやきたまご ほうれんそうともやしのおひたし コーヒーズぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう、でんぶ	こめ こんにやく、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん もやし、ほうれんそう	616 25.2		
18 / 木	◆	ごはん かぼちゃのみそじる ハンバーグのあかしソース ゆずかあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぶ さとう	こめ さとう、でんぶ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ とりにく、ぶたにく、だいず	にんじん、かぼちゃ、だいこん、えのきたけ たまねぎ、レモン、しそ はくさい、こまつな、にんじん、ゆず	587 23.1	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 チキンナゲット(2) *ブチケーキ	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら じゃがいも さとう、あぶら、カカオ、こめ	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう、あぶら、カカオ、こめ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりにく 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	653 21.9	具とごはんを混ぜて、カレーピラフにして食べましょう。	
★ リクエストメニュー ◎ 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 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 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。

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。

< とうじ 冬至 >

今年の冬至は12月22日です。

一年で最も日が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、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。今年の苦労を断ち切り、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
ブリ
年取り魚

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、新年のお祝いをします。

おせち料理
お雑煮

じんじつ せつく < 人日の節句 (1月7日) >

五節句のひとつで、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

今月のおすすめレシピ
みぞれ汁

こちらから

- 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

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立の日	除去対象献立	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	⑥ おもに体の調子を整える食品	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 ごまあぶら、ごま こんにやく、じゃがいも、さとう さとう、でんぶん	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、はくさい、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			ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに レバーとかぼちゃのごまがらめ もやしときゅうりのあまずあえ	ぎゅうにゅう ごまあぶら、さとう、でんぶん なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりレバー	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな かぼちゃ もやし、きゅうり	638 25.2		
14/水	◎		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。	
15/木	★		ごはん にくじゃが にくだんごのあまずあん(2) キャベツのゆかりあえ	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 ぶたにく とりにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、しそ	596 22.2	肉じゃが、キャベツのゆかり和えは羽根小学校のリクエストメニューです。	
16/金			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 ごめ カレールー 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、ゆずき、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	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。	
19/月	◎		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 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、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。	
20/火			ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) きりぼしだいこんのちゅうかに	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	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ どうもろこし、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	630 24.0		
21/水			わかめごはん だいこんのそぼろに あつきたまご キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう、でんぶん ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、やさいふりかけ	623 24.9		
22/木	★	◎	ミルクロールパン パンクキンスープ チキンナゲット(2) かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう パン 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、にんじん、かぼちゃ、パセリ にんじん、どうもろこし、キャベツ、きゅうり	638 25.0	常盤南小学校のリクエストランチです。	
23/金			ごはん こうやどうふのうまに いかフライのレモンじょうゆに ふゆやさいとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん なたねあぶら、パンこ、でんぶん、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 いか 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 レモン にんじん、キャベツ、こまつな	662 30.4		
26/月			ごはん ちゃんこに いわしのうめに みかん	ぎゅうにゅう ごめ パンこ いわし	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	608 24.7		
27/火	■		ごはん すいとん ハンバーグのいちじくソースかけ おひたし	ぎゅうにゅう ごめ すいとん さとう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、いちじく、レモン ほうれんそう、はくさい	621 24.2	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がけ(安城市)です。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 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 ごめ こんにやく、さといも、さとう なたねあぶら、でんぶん 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		
29/木	◎		ごはん クリームシチュー やさいたつぷり! 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 ごめ 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、パインアップル、もも	643 22.5		
30/金	◇		むぎごはん さんこんごさいみそしる とりにくのおこうじやき 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 ごめ、むぎ さといも さとう	ぎゅうにゅう にぼし、あぶらあげ、みそ とりにく 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	628 23.5	岡崎市の「もっとう家康公」どまんかなプロジェクトの一環としての家康公メニューです。	
★ リクエストランチメニュー ◎ 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	631 25.3	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。

せ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。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
塩ざけ
菜の漬物

昭和27年
アメリカから寄付された小麦でパンが登場する

脱脂粉乳
鰯の電田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和40年
ソフト麺・牛乳
カレーソース
甘酢あえ
菓物
チーズ

脱脂粉乳が牛乳へと切り替わる

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
菓物

学校給食メニューコンクール
にようしょうこんだて
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 様子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市産の冬春なすを使っています。

今月のおすすめレシピ
すいとん

令和8年 2月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

実施日	特別献立 除く 除く 除く	献立名	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ おもに体の調子を整える食品		
2/月		ごはん 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 こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、でんぷん、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 にんじん、しいたけ もやし 、キャベツ、ザーサイ	625 25.4	
3/火	◆	ごはん みぞれじる ● いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう こめ でんぷん さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ いわし だいず	にんじん、しいたけ、えのきたけ、だいこん、みつば しょうが もやし 、ほうれんそう	593 24.7	節分の行事食です。
4/水		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 * やさいゼリー	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら さとう	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。
5/木	◎	ごはん かきたまじる けんちんしのだのにくみそかけ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう こめ でんぷん さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とうふ、たら、あぶらあげ、ひじき、ぶたにく、 みそ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、 ねぎ にんじん こまつな、はくさい	622 26.4	
6/金		ミルクロールパン やきそば ささみフライ 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、やきそばめん 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、ちくわ とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ ごぼう、とうもろこし、にんじん	698 30.6	
9/月	◎	ごはん こうやとうふのたまごどじ 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 こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうやとうふ、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	681 25.6	
10/火		ごはん たぬきじる ● さばのおかか なのはなあえ	ぎゅうにゅう こめ ごまあぶら、こんにやく さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ちくわ さば、かつおぶし	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、 ねぎ とうもろこし、 キャベツ 、なのはな	648 24.5	
12/木	◇	ナン チキンカレー じゃがいものサブジ やさいサラダ * マンゴープリン	ぎゅうにゅう ナン カレールウ じゃがいも、なたねあぶら ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース とうもろこし、にんじん、カリフラワー、きゅうり マンゴー	593 21.4	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。	
13/金		ごはん ホイコーロー はるまき コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう こめ なたねあぶら、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、 みそ ぶたにく	しょうが、にんにく、 ゆきにしん 、たけのこ、 キャベツ 、ピーマン にんじん、もやし、 キャベツ とうもろこし、 もやし	660 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。
16/月		ごはん なまあげのうまに ● わかさぎのなんばんづけ(4~5) 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 こめ こんにやく、さとう なたねあぶら、でんぷん、さとう 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 わかさぎ ぶたにく かつお、いわし	にんじん、はくさい ねぎ、しょうが にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	622 27.7	
17/火	◎	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 パン 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 ベーコン	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	657 27.4	
18/水	★	ごはん わかめスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(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 ベーコン、とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい にんにく、しいたけ もやし 、ほうれんそう	669 26.8	広幡小学校のリク エストランチです。 具をごはんのせ てピピンバにして食 べましょう。
19/木	■	わかめごはん ごもくに おこのみつね ささみとひじきのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう さとう、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく ひじき、とりにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ とうもろこし、きゅうり	671 28.0	今月の愛知の人気給 食メニューはささみと ひじきのさっぱり和え (清須市)です。
20/金	◎	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 こめ さとう、ごま、でんぷん、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。
24/火		むらさきむぎごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) きんかん(2)	ぎゅうにゅう こめ、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 ベーコン、おから	たまねぎ、にんじん えだまめ、とうもろこし きんかん	643 19.7	
25/水		ごはん だいこんのみそに ごぼういりつくね(2) ブロッコリーのドレッシングあえ(やさいいっぱいドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ こんにやく、さとう 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 ベーコン	だいこん、にんじん、さやいんげん ごぼう、たまねぎ ブロッコリー、 キャベツ	596 23.9	
26/木	★	とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) やきぎょうざ(2) くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) * チョコレーブ	ぎゅうにゅう こめ ちゅうかめん ぎょうざのかわ 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 くきわかめ どうにゅう	きくらげ、はくさい、 もやし 、 ねぎ キャベツ とうもろこし、にんじん、 キャベツ	696 24.6	豚骨ラーメン、茎わか めサラダは竜海 中学校のリクエスト メニューです。
27/金		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 こめ 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	ごはんの具をまぜて チキンピラフにして 食べましょう。
★ リクエストランチメニュー ◎ 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 ① 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 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。

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、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 小学生がとりたいカルシウムの量 りょう

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の量をとることができます。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、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
わかさぎの南蛮漬け
こちらから

令和8年 3月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

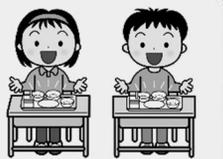
実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品			
2/月	★	ごはん マーボー豆腐 ハムとチーズのはさみあげ もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ ハム、チーズ ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ もやし、メンマ	692 27.9	マーボー豆腐、もやしとメンマのいため物は六ツ美西部小学校のリクエストメニューです。	
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 あげわかどりのレモンに いがまんじゅう	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、さとう さとう、こめこ、もちこめ	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 レモン	717 26.2	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。 今月の愛知の人気給食メニューは、揚げわかどりのレモン煮(蒲郡市)です。	
4/水		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、でんぷん さとう、でんぷん 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籠」にちなんだ献立です。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。	
5/木	◎	ごはん おやこに わふうくいだんご(2) たくあんあえ	ぎゅうにゅう こめ 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、ねぎ たまねぎ キャベツ、たくあんづけ	630 26.4		
6/金		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、とうもろこし	700 23.2		
9/月		わかめごはん まめじゃが おこのみはんぺん やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず さかなすりみ、あおさ ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ にんじん、キャベツ、 もやし	612 24.5		
10/火		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ 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 でんぷん こむぎこ、さつまいも 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 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、たまねぎ ごぼう、れんこん、えだまめ、とうもろこし、にんにく	607 23.3		
11/水	◎	ごはん ちゅうかたまごスープ ショーロンポー(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ 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 ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ もやし 、きゅうり、にんにく	609 22.2		
12/木		ごはん だいずととりにくのみそに あつやきたまご しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 だいず 、 みそ たまご こんぶ	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん キャベツ、きゅうり	581 24.4		
13/金		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさいのスープに ドライカレー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー	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 きよみオレンジ	611 24.3	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
16/月	◎	ごはん ぶたじる レバーとじゃがいものごまがらめ 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 こめ さといも なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ とりレバー ベーコン	にんじん、だいこん、 ねぎ ごぼう、えだまめ	658 26.2	ごぼうと枝豆のサラダは今年のかみかみ献立です。	
17/火	◆	せきはん おすいもの ハンバーグのごまじょうゆかけ みつばともやしのツナあえ いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ、もちこめ さとう、でんぷん、ごま さとう 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、ぶたにく まぐろ とうにゅう	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう たまねぎ みつば、 もやし いちご	650 25.2	卒業のお祝い献立です。	
18/水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに いわしのうめに キャベツのゆかりあえ こんぶとまっちゃんふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こめ	ぎゅうにゅう とりにく いわし こんぶ	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ うめ キャベツ 、しそ まっちゃん	608 25.2		
★ リクエストメニュー ◎ 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・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	643 25.4	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