

令和7年 4月分給食献立表

岡崎市北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 ささみフライ(ソース) キャベツときゅうりのおかかあえ	ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ とりにく 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	595 25.3	
15/火			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)	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、かつおぶし ひじき	たけのこ、えのきたけ、ねぎ とうもろこし、えだまめ	706 28.5	
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) たぬぎじる 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 なまあげのちゅうかいため やぎぎょうざ(2) はるキャベツともやしのいためもの	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 もやし、キャベツ	659 26.7	
18/金	◆	■	せきはん おすいもの とりにくのてりかけ 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、でんぶん、さとう さとう	ぎゅうにゅう あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう キャベツ、しそ さくらんぼ	623 23.0	入学・進級お祝い献立です。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。
21/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 とりにく 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	
22/火			ごはん はるやさいとだいのふくめに あじフライ やさ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 とりにく、だいた、なまあげ あじ ベーコン	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	
23/水	★		ごはん みそしる 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 とりにく、ぶたにく ハム、こんぶ、かつおぶし	だいこん、ねぎ たまねぎ とうもろこし、にんじん、キャベツ、きゅうり	640 24.0	形埜小学校のリクエストランチです。
24/木			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 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 とうもろこし、たまねぎ チンゲンサイ	620 24.6	
25/金		①	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 キャベツとコーンのソテー	ごめ じゃがいも、ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、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 とうもろこし、キャベツ	628 26.2	
28/月		②	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *ヨーグルト わかめごはん	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。
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 きりぼしだいこんのハリハリつけ	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 とりにく	にんじん、しいたけ、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	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。切り干し大根のハリハリ漬けは今月のみ献立です。
★ 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 ① 卵除去対応献立 ② 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 ねん はじ がつこうしゅうく しんしん せいしやう はつたつ ひつよう 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。

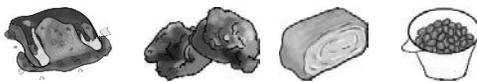


ふくさい 副菜



○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

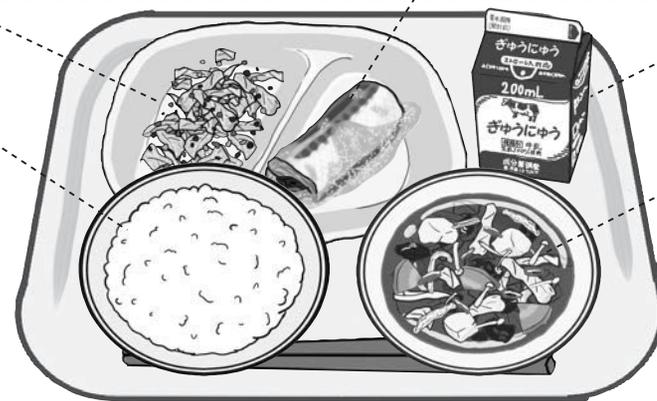


○魚や肉、卵、大豆などを中心としたおかずです。いわしの梅煮やとり肉の竜田揚げ、厚焼き卵などが登場します。

しゅしょく 主食



○ごはん、パン、めん(めん)の3種類があります。○ごはんには、岡崎市産の米「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

岡崎市北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	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)	エネルギー (kcal)	
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 さとう、でんぶん、ごま さとう	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あずき	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あずき	604 23.2	八十八夜の献立です。じゃこてんちゃふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてんちゃを使用しています。
2/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 なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごめこ	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あずき	ぎゅうにゅう ごめ こんにやく、さとう あぶらあげ かまぼこ、とうふ かつお あずき	667 26.3	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	★	マーボー豆腐 あげぎょうぎ(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 なたねあぶら、ぎょうぎのかわ	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ	ぎゅうにゅう ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうぎのかわ	672 25.1	六名小学校のリクエストランチです。
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 こんにやく、なたねあぶら、さとう さとう	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、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 ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう こんにやく、なたねあぶら、さとう さとう	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 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 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 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 ドレッシング	657 22.1	
12/月		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 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 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	589 20.4	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。
13/火		わかめごはん 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 ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう ごま、ごまあぶら	596 23.5	
14/水	■	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 ごめ ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら ワンタンのかわ	585 22.7	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。
15/木	◎	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 ごめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ごめ でんぶん さとう	595 28.4	
16/金	◎	ミルクロールパン やきそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	ぎゅうにゅう ごめ パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ごめ パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう ごめ パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、ドレッシング	679 28.5	ごぼうサラダは今月のかみかみ献立です。
19/月		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーいりしごまつくね(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 ごめ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも ごま さとう	597 24.2	
20/火		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 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 ごめ なたねあぶら、じゃがいも、カレー 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 ごめ なたねあぶら、じゃがいも、カレー 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	639 23.9	
21/水		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) コーンともやしのあえもの	ぎゅうにゅう ごめ 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 ごめ 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 ごめ さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	619 26.4	
22/木		ごはん つくねとやさいのさっぱり ごもちししゃもフライ(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 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 ごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま	634 24.3	
23/金	◎	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 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 ごめ パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ	630 24.4	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
26/月		ごはん しろみそしる 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 えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん えごまあぶら、さとう	597 21.6	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄附されたえごま油が使用されています。
27/火	◎	ごはん こうや豆腐のたまごとじ 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 こんにゃく	ぎゅうにゅう ごめ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ごめ さとう こんにゃく	627 27.6	
28/水		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 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 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	593 21.0	
29/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 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 ごめ ソフトめん ハヤシルウ マヨネーズ さとう	711 27.1	男川小学校のリクエストランチです。
30/金		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 はるさめ、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 はるさめ、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 はるさめ、ドレッシング	608 24.0	

★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 *業者配送	627	給食回数
◎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 24.4	

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 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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	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
			たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)			
2 / 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	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、ねぎ	627	
					しゅうまいのかわ	ぶたにく、とうふ	とうもろこし、たまねぎ	24.3	
3 / 火	★	ごはん レーズンロールパン コンスープ チキンナゲット(2) フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう	こめ	さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう	もやし、きゅうり、にんにく	680	根石小学校のリクエストランチです。
					パン	バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ぶどう	23.8	
4 / 水		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	こめ	なたねあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	665	
					さとう、はちみつ	ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶどう	26.4	
5 / 木		ごはん ぶたじる コロッケ キャベツのあおなあえ	ぎゅうにゅう	こめ	さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう	レモン、パインアップル、もも	645	
					ごまあぶら、さとう、でんぷん、ごま	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	ぶどう	23.9	
6 / 金		ごはん にくだんこのインドに アスパラソテー メロン	ぎゅうにゅう	こめ	なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん、ねぎ	598	
					さとう	ぶたにく、ぶたにく	レモン	19.7	
9 / 月		ごはん なまあげのうまに あじのなんばんづけ(2) きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう	こめ	じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	627	
					なたねあぶら	とりにく、ぶたにく	メロン	30.5	
10 / 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	こめ	なたねあぶら、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、さやいんげん	663	葵中学校のリクエストランチです。
					じゃがいも、カレールウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ	23.1	
11 / 水		ごはん 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	こめ、むぎ	ごまあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう	もやし、にら、はくさいキムチ	604	具をご飯にのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
					ワンタンのかわ	ぶたにく	にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	23.8	
12 / 木		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに けんちんのだのみそかけ たくあんあえ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	670	
					じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぶたにく、はんぺん	にんじん	25.3	
13 / 金	◎	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	こめ	さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう	キャベツ、たくあんづけ	589	
					でんぷん	とうふ、たまご、わかめ	にんじん、はくさい	23.0	
16 / 月		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	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん	593	
					じゃがいも	あぶらあげ、みそ	さやいんげん、もやし	23.0	
17 / 火		ごはん 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 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	でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ、えだまめ	634	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。
					じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	25.2	
18 / 水	◎	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめに キャベツときゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	638	
					じゃがいも、さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	28.7	
19 / 木	◇	ごはん 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	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	うめ	649	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。
					ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにく、たまご	キャベツ、きゅうり	22.1	
20 / 金		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	こめ	なたねあぶら、はるまきのかわ	ぎゅうにゅう	みかん	609	
					さとう	ぶたにく、だいず	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	23.2	
23 / 月	■	ごはん トマト入りマーボー豆腐 やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためのもの	ぎゅうにゅう	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ごぼう、たまねぎ	643	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。
					でんぷん	ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ねぎ	27.9	
24 / 火		ごはん 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 * やさいゼリー	ぎゅうにゅう	こめ	ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう	もやし、メンマ	670	
					じゃがいも	わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ	22.4	
25 / 水		ごはん やさいのみそいため もろこしはんぺん さんしよくきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ	なたねあぶら、ごま	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	601	
					なたねあぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	24.1	
26 / 木	◎	ごはん ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) きびなごのカリカリあげ(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	さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう	とうもろこし	585	きびなごのカリカリ揚げは、今月のみかみ献立です。
					でんぷん	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	25.3	
27 / 金		ごはん こうや豆腐のそぼろに あつやきたまご かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) しそふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ	ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ、やさいふりかけ	599	
					こんにゃく、さとう、でんぷん	とりにく、ちくわ、こうや豆腐	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	27.1	
30 / 月		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	こめ	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう	しそ	631	
					ごまあぶら、さとう	なまあげ、みそ	えのきたけ、キャベツ、ねぎ	25.2	
★ 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 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送								630	給食回数
● 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す。									

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

令和7年 7月分給食献立表

岡崎市北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)	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/火	④	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	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 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	27.5	スライスパンは1~4年生1枚 5・6年生2枚です。
2/水		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	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 たまねぎ もやし、キャベツ、とうもろこし	616	26.4	
3/木		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	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、キビーマン、セロリ、トマト	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。
4/金		ごはん とうがんにいりみそする こもちししゃもフライ(2)(ソース) 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、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 ベーコン	にんじん、とうがん、ねぎ にんじん、キャベツ、もやし	599	22.8	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。
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	ぎゅうにゅう こめ さとう、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも	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	639	22.2	七夕の行事食で す。具をごはんによ せてあなご丼にし て食べましょう。
8/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	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、しそ もも	675	28.9	矢作東小学校のリク エストランチです。
9/水	◎	むぎごはん ハヤシチュウ きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	ぎゅうにゅう こめ、むぎ 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	649	19.7	切り干し大根サラダ は今年のかみかみ 献立です。
10/木		ごはん なすのぶたじる レバーいりしろごまつくね(2) ゴーヤチャンブル しそふりかけ	ぎゅうにゅう こめ 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、とりレバー 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	25.6	
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からめ キャベツときゅうりのたくあんあえ	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	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	606	21.7	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	◎	モロヘイヤのちゅうかたまごスープ ユーリンチー *おうとうシャーベット	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	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ しょうが、ねぎ もも	622	29.7	
15/火		ごはん なつやすいかレー ゆづきじゃがいもとツナののりしおあえ *フローズンパニラヨーグルト	ぎゅうにゅう こめ 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	655	21.9	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/水		とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) はるまき 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 なたねあぶら、はるまきのかわ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、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 にんじん、もやし、キャベツ きゅうり	642	25.1	

★ 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	平均	634	給食回数
◎ 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。	24.8	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。

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。

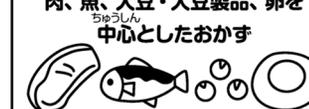
今月のおすすめレシピ

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> 
--	---	--

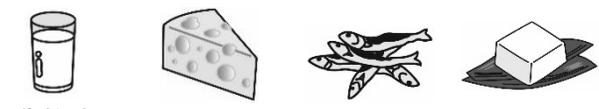
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<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>	<p>冷やし中華</p> <p>中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)</p>	<p>卵サンド</p> <p>パン(主食)、たまご(主菜)</p>	<p>サラダ</p> <p>副菜を追加!</p>
------------------------------------	---	------------------------------------	---	--	---------------------------------

★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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	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		
1 / 月	★ ぶたキムチどん (ごはん・ぶたキムチどんのぐ) みそしる	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら、でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ	642 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。具をごはんに入れて、豚キムチ丼にして食べましょう。
2 / 火	ごはん なつやさいカレー オムレツ きよほう(2)	ぎゅうにゅう	こめ カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	624 21.9	
3 / 水	ごはん けんちんじる ミンチカツ やさしいえごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう	こめ 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	618 24.4	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。
4 / 木	くるロールパン やさしいスープ ぶたにくとだいのけチャップに フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく、だいち	593 23.8	
5 / 金	◎ ごはん こうやどうふのうまに えだまめコロッケ なし こんぶとまっちゃんのふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぶん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ	652 25.5	なしは、今月のかみかみ献立です。
8 / 月	■ ごはん ごもくそばろに あつきたまご やみつぎきゅうり あじつけこざかな	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ たまご	605 27.4	
9 / 火	◆ くりりませごはん (ごはん・くりりませごはんのぐ) きくかまぼこいりおすいもの さばのおろしに	ぎゅうにゅう	こめ くり、さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ、とうふ さば	630 25.6	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 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	こめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、でんぶん、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	
11 / 木	④ サンドイッチパンズパン コーンスープ てりやきチキン やさしいソテー	ぎゅうにゅう	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう とりにく	650 27.9	パンに照り焼きチキンをはさんで食べましょう。
12 / 金	ごはん なすととうがんのぶたじる いわしのうめ ゴーヤチャンプルー わらびもち	ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ いわし マヨネーズ ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし きなこ	654 26.3	
16 / 火	わかめごはん つくねとやさいのさつぱりに 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	こめ なたねあぶら、でんぶん、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 とりにく	637 22.3	具とごはんを混ぜて、チキンピラフにして食べましょう。
17 / 水	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(やさしいばいドレッシング) コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう	こめ 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	599 19.7	
18 / 木	◎ ごはん じゃがいもいりおやこに にくだんごのあまずあん(2) きりぼしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく	623 26.8	
19 / 金	ミルクロールパン スパゲッティタリアン 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	パン スパゲッティ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	663 29.3	
22 / 月	ごはん にくだんごのブラウنشチュー ポークウインナー やさしいサラダ(コールスロドレッシング)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく ウインナー	687 21.9	
24 / 水	むぎごはん 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、むぎ さとう、でんぶん、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	649 25.2	
25 / 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) 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	しらたまうどん カレールー、でんぶん なたねあぶら、でんぶんこ 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	673 28.1	
26 / 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	こめ こんにやく、さといも、でんぶん さとう、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	607 23.0	
29 / 月	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	ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら、こんにやく なたねあぶら、パンこ、でんぶん、アーモンド ごまあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく	597 22.7	
30 / 火	◎ 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	こめ でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら、でんぶん 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	609 24.2	
★ 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。					638	給食回数 20 回
平均					25.0	

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。

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 (種実類) 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

令和7年 10月分給食献立表

岡崎市北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	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 🐟 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	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	653 22.7	十五夜の行事食です。
7 / 火		りんごパン ポークビーンズ オムレツ やさしいドレッシングあえ(コールスロドレッシング)	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず たまご	りんご たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース にんじん、キャベツ、きゅうり	637 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。
8 / 水		ごはん ワタンスープ ヤンニョムチキン かんでんサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう こめ ワタンのかわ 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 とりこ かんでん	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	
9 / 木	Ⓜ	ごはん こやどうふのたまごとじ 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、こやどうふ、たまご とりこ 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	
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 21.2	目の愛護デーにちなんで献立です。
14 / 火	★	むぎごはん 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、むぎ じゃがいも、カレーパウダー 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 とりこ 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	684 23.7	美合小学校のリクエストランチです。
15 / 水		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 かつおぶりかけ	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 とりこ、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	
16 / 木	Ⓜ	ごはん たまごじる 🐟 こもちししゃもフライ(2)(ソース) やさしいしおこうじいため スライスパン	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	ぎゅうにゅう とうふ、たまご ししゃも	にんじん、はくさい、ねぎ にんじん、キャベツ、 もやし	602 23.4	
17 / 金		ソーセージとやさしいスープに 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 ウインナー とりこ、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。
20 / 月	Ⓞ	ごはん だいこんのそぼろに 🐟 わかさぎのなんばんづけ(3~4) 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) *わなしゼリー	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、こめこ、でんぷん、さとう ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ わかさぎ ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが ごぼう、えだまめ なし	662 25.4	ごぼうと枝豆のサラダは、今月のかみかみ献立です。
21 / 火		ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに あつやきたまご きりぼしだいこんのハリハリづけ	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	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん たまご ベーコン	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	624 23.8	
22 / 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 キャベツソテー	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 なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ、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 キャベツ	643 26.8	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
23 / 木		ごはん やさしいみそいため 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 とりこ	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 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	
27 / 月	■	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 とりこ、あぶらあげ ひじき さば、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	626 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、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。
28 / 火		わかめごはん 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	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく さけ、たらすりみ	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	601 20.6	
29 / 水	★	ごはん わかめスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさしい) *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	653 25.0	城北中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ピピンバにして食べましょう。
30 / 木		しおラーメン (ちゅうかめん、しおラーメンのスープ) あげようざ(2) あおないため	ぎゅうにゅう こめ 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	
31 / 金		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 とりこ、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	具をごはんにのせて、そぼろ丼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 🐟 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 643 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。

十五夜の行事食について知ろう

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。

2025年の十五夜は10月6日

＜各地の月見団子＞

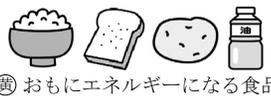
- 愛知県では、里芋の形で茶・白・ピンクの三色の団子があります。
- 関西では、里芋に見立てたあんこ付きの団子をお供えます。
- 静岡県では、へそのようにくぼんだ形の団子をお供えます。




令和7年 11月分給食献立表

岡崎市北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	 ⑧ おもにエネルギーになる食品		 ⑨ おもに体をつくる食品		 ⑩ 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)		たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)		
4 / 火		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 りんご	こめ	ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、みそ とりレバー		にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ りんご	616 20.3			
5 / 水	■	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	こめ	ぎゅうにゅう	さといも、こめごだんご さとう なっとう、チーズ		にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ 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ズ和え(豊田市)です。のりにごはんを巻いて食べましょう。		
6 / 木	⑩	かきたまろうこしうどん (しらたまうどん、かきたまろうこしうどんのつゆ) きんぴらはんぺん おひたし *ヨーグルト	しらたまうどん でんぶん	ぎゅうにゅう	とりこ、あぶらあげ、たまご さかなすりみ かつおぶし ヨーグルト		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			
7 / 金		ごはん こうやどうふのうまに プチプチしゃっかん! おかざきはちょうみそそぼろ みかん	こめ	ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん むらさきむぎ、さとう	とりこ、こうやどうふ、ちくわ ぶたにく、みそ	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 みかん	613 28.4	八丁みそそぼろを ごはんのにせて食 べましょう。		
10 / 月	◎	わかめごはん だいこんとぶたにくのにも あじフライ(ソース) さんしよくきんぴら	こめ	ぎゅうにゅう	こんにやく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん あじ	にんじん、だいこん、さやいんげん にんじん、ごぼう、えだまめ	614 23.9	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。		
11 / 火		ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	こめ	ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ラード ごま、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、どうふ たら、えび 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	626 26.3			
12 / 水		ごはん ごもくに あつやきたまご たくあんあえ	こめ	ぎゅうにゅう	じゃがいも、さとう たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく、こんぶ、だいず、はんぺん たまご	にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ	599 24.1			
13 / 木	★	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)	パン	ぎゅうにゅう	なたねあぶら、やきそばめん ぶたにく、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく ひじき	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。		
14 / 金		ごはん じゃがいものにつけ かつおのミンチカツ ごますあえ	こめ	ぎゅうにゅう	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 かつお あぶらあげ	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	649 22.6			
17 / 月		ごはん のっぺいじる さばのはちょうみそに みかん	こめ	ぎゅうにゅう	こんにやく、さといも、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう なまあげ さば、みそ	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ みかん	608 24.9			
18 / 火		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(やさしいっぱいドレッシング)	こめ	ぎゅうにゅう	カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	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 ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	634 25.2			
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	こめ、むらさきむぎ	ぎゅうにゅう	こんにやく、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 とりこ、こんぶ、なまあげ	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	⑩	ごはん じゃがいもいりおやこに いわしのうめ はくさいのおこんぶあえ	こめ	ぎゅうにゅう	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 こんぶ	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			
21 / 金		ごはん アルファベットスープ さきみフライ やさしいサラダ(マヨネーズ)	パン	ぎゅうにゅう	じゃがいも、マカロニ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	たまねぎ、にんじん、パセリ にんじん、キャベツ、とうもろこし	630 25.1			
26 / 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	パン	ぎゅうにゅう	じゃがいも、ホワイトルー さとう	ぎゅうにゅう とりこ、ぎゅうにゅう とりこ、ぶたにく 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、パイナップル、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。		
27 / 木		ごはん きりぼしたいこんのみそしる とりこにつたつあげ キャベツのゆかりあえ	こめ	ぎゅうにゅう	なたねあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりこ	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			
28 / 金		ごはん なまあげのちゅうかいため だいがくいも もやしときゅうりのあますあえ	こめ	ぎゅうにゅう	さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、さつまいも、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	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 もやし、きゅうり	663 23.4			
★ 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 * 業者配達 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。 ⑩ 卵除去対応献立 ⑩ 乳糖除去対応献立 (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	639 25.4	給食回数 17 回

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」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。

<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。

令和7年 12月分給食献立表

岡崎市北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			
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	こめ、むぎ カレーウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、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		
2 / 火	★	ごはん チャプチェ いかフライ くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	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 24.9	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		ごはん だいこんのそぼろに いわしのしょうがに ほうれんそうともやしのごまあえ	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 25.4		
4 / 木		おかざきにくみそめん (ソフめん、おかざきにくみそあん) あつやきたまご ふゆやさいとひじきのサラダ	ソフめん 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 32.9		
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 しおこんぶあえ しそふりかけ	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 ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ とりにく しおこんぶ	にんじん、しいたけ、だいこん、みつば キャベツ、きゅうり しそ	590 21.1	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	◎	ごはん まめじゃが わかさぎのなんばんづけ(3~4) れんこんのうめおかかあえ	こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、こめこ、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず わかさぎ かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが れんこん、うめ	605 23.2	れんこんの梅おかかあえは今年のかみかみ献立です。	
9 / 火		ミルクロールパン ハヤシチュー オムレツ やさいのドレッシングあえ(フレンチドレッシング)	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 24.8		
10 / 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	こめ さとう パンこ	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	具をごはんのせて、豚丼にして食べましょう。	
11 / 木		ごはん こうやどうふのもの さばのてりやき はなやさいサラダ(やさしいっばいドレッシング)	こめ こんにやく、さとう、でんぶん さとう、でんぶん 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 さば ベーコン	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん プロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、キャベツ	708 30.3		
12 / 金	★	ごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ みかん	こめ ぶたにく、さとう、こむぎこ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、チーズ みかん	にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	663 24.7	南中学校のリクエストランチです。	
15 / 月	■	ごはん みそしる 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ごきかな	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	594 26.4	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。	
16 / 火		ごはん 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	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		
17 / 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	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 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、バインアップル	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。	
18 / 木	◆	ごはん けんちんじる かぼちゃコロッケ ゆずかあえ カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) やさいスープ フライドチキン *プチケーキ	こめ 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 とりにく、とうふ、あぶらあげ とりにく	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、ゆうきになんじん、ゆず	603 20.6	冬至の行事食です。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 / 金		ごはん けんちんじる かぼちゃコロッケ ゆずかあえ カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) やさいスープ フライドチキン *プチケーキ	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	640 26.7	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 ◎ 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	635 25.5	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。

一年で最も昼が短く、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、邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。

ゆず
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
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 <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

今月のおすすめレシピ

みぞれ汁

こちらから

令和8年 1月分給食献立表

岡崎市北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)	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)			
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、でんぷん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく さば	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。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。		
13/火	★		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 ごめ 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	654 24.7	羽根小学校のリクエストランチです。		
14/水	◎		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	610 26.1	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。		
15/木			ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんこのあまずあん(2) もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ごめ ごまあぶら、さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく	585 24.1			
16/金	◎		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	648 24.8	りんごは、今月のみかみ献立です。		
19/月			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、みそ、とうふ たら	630 24.0			
20/火	★	◎	ミルクロールパン パンブキンスープ チキンナゲット(2) かんでんサラダ(やさしいぱいドレッシング) わかめごはん	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 かんでん	645 25.0	常磐南小学校のリクエストランチです。		
21/水			だいこんのそぼろに レバーとかぼちゃのごまがらめ みかん	ぎゅうにゅう ごめ 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	663 24.4			
22/木	■		ごはん こうや豆腐のうまに 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 ごめ 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、こうや豆腐、ちくわ とりにく ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	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。		
23/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 カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	625 23.7			
26/月	◎		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 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	643 22.5			
27/火			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	596 27.7			
28/水			ごはん すいとん 🍷 いわしのうめに おひたし	ぎゅうにゅう ごめ すいとん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ いわし かつおぶし	598 23.8	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。		
29/木			ごはん ちゃんこに 🍷 めひかりのからあげ(3~4) キャベツのカラフルあえ	ぎゅうにゅう ごめ パンこ なたねあぶら、でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ めひかり	638 23.9			
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 ごめ、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	666 22.7	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。		
<p>★ 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 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す。</p>							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。

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
塩づけ
漬物の
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
脱脂粉乳が牛乳へと切り替わる

ソフト麺・牛乳
カレーソース
甘酢あえ
菓物
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
菓物

学校給食メニューコンクール 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

岡崎市北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		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	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 とりこ、 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。
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 くるロールパン	ごはん 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 とりこ、とうふ いわし かつおぶし だいず	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	⑧	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	パン ホワイトルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ、ぎゅうにゅう とりこ、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	661 27.8	
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	ごはん さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 とりこ、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	かみかみ井は今年のか みかみ献立です。具を ごはんのせて、かみ かみ井にして食べましょ う。
6/金		ごはん だいこんのみそに ささみフライ 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)	ごはん こんにゃく、さとう 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、こんぶ、みそ、はんぺん とりこ	だいこん、にんじん、さやいんげん ブロッコリー、キャベツ	630 27.2	
9/月		ごはん ホイコーロー やきぎょうざ(2) コーンともしのあえもの	ごはん なたねあぶら、さとう、でんぷん 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	644 25.8	
10/火	⑨	ごはん かきたまじる コロッケ なのはなあえ かつおふりかけ	ごはん でんぷん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりこ、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	637 23.1	
12/木		ごはん なまあげのうまに レバーいりしるごまつくね(2) きりぼしだいこんのピリからいため	ごはん こんにゃく、さとう ごま ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりこ、こんぶ、なまあげ とりこ、とりレバー ぶたにく	にんじん、はくさい たまねぎ にんにく、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	640 27.2	
13/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	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 とりこ ぶたにく	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。
16/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	ごはん 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 もやし、キャベツ、ザーサイ	623 25.3	
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	ごはん 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	具をごはんのせて ねぎと豚肉の塩こうじ 井にして食べましょ う。
18/水	■	ごはん たぬきじる *さばのおかか ささみとひじきのさっぱりあえ	ごはん ごまあぶら、こんにゃく さとう、でんぷん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば、かつおぶし ひじき、とりこ	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	667 25.0	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。
19/木	⑩	わかめごはん こうやどうふのたまごとし レバーとさつまいものごまがらめ いよかん	ごはん 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 わかめ、ぎゅうにゅう とりこ、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	681 25.9	
20/金	★	とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのスープ) はるまき くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング) *チョコクレープ	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 ごめこ、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 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。
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)	ごはん 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		ミルクロールパン やきそば ポークウインナー ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング)	パン なたねあぶら、やきそばめん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ウインナー	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、にんじん、とうもろこし	661 27.7	
26/木	★	ごはん わかめスープ ビビンバ(にん) ビビンバ(やさしい) *おこめのタルト	ごはん 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 ベーコン、とうふ、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	670 26.5	広幡小学校のリク エストランチです。 具をごはんのせて ビビンバにして食 べましょう。
27/金		ごはん ごもくに *わかさぎのなんばんづけ(2~3) ほうれんそうのごまあえ	ごはん じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぷん、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。
★ 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。 ⑧ 卵除去対応献立 ⑨ 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。) 岡崎市は、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、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 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。

今月のおすすりレシピ
わかさぎの南蛮漬
こちらから

令和8年 3月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

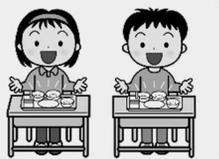
実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	食品			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			④ おもにエネルギーになる食品	⑤ おもに体をつくる食品	⑥ おもに体の調子を整える食品		
2/月		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) ● かわいフライ(ソース) こんさいとひじきのピリからいため	しらたまうどん でんぷん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ オリブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ かわい ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、とうもろこし、にんにく	633 28.2	
3/火	◆	なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) さわにわん ハンバーグのごまじょうゆかけ いがまんじゅう	ぎゅうにゅう ごめ さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく 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	687 25.5	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 たくあんあえ こんぶとまつちやのふりかけ	ぎゅうにゅう ごめ じゃがいも、さとう ごま ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず たまご こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ まつちや	622 24.3	
5/木	★	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	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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、豆腐 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。
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 ごめ なたねあぶら、でんぷん、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(蒲都市)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 ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、でんぷん、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 ヨーグルト	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん	703 26.5	
10/火		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 ごめ こんにやく、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館」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。
11/水	◎	ごはん おやこに わふうにくだんご(2) やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく 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	635 27.1	
12/木		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 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 パン じゃがいも さとう、パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく、ぎゅうにゅう	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	634 24.5	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
13/金	◎	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 ごめ でんぷん、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、豆腐、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	586 21.6	
16/月	◎	ごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ さんしよくんぴら	ぎゅうにゅう ごめ さとう、ごまあぶら、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、豆腐、 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	659 25.0	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
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) 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 ごめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう さとう、ごめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、豆腐 とりにく まぐろ どうにゅう	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう みつば、 もやし いちご	671 26.6	卒業のお祝い献立です。
18/水		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 ごめ 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 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	
★ リクエストランチ ◎ かがみかみ献立 ◆ 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 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 がっこうきゅうしょく
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「000入りマーボー豆腐」でした。000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