

# 令和6年 4月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊦主に体の組織をつくる食品		㊧主に体の調子を整える食品		㊨主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
9/火	◆	赤飯 沢煮わん チキンカツ(ソース) キャベツのカラフル和え *桜ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、三つ葉 野菜ふりかけ	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 キャベツ	米、もち米 パン粉、小麦粉	菜種油 ごま	763 29.2	入学・進級お祝い献立です。
10/水		ごはん じゃが芋入り親子煮 さばのみそ煮 キャベツの青菜和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、卵 さば、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖		829 37.9	
12/金		さけの桜ちらし (ごはん、さけの桜ちらしの具) 白みそ汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ	牛乳 さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 豆腐、とり肉	牛乳 わかめ	にんじん、三つ葉	枝豆 玉ねぎ、大根、えのきたけ 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖、でん粉	ごま	740 30.6	具とごはんを混ぜて、さけの桜ちらしにして食べましょう。
15/月		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 焼きぎょうざ(2) もやしとメンマのいため物	牛乳 豚肉、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ キャベツ	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	805 31.4	
16/火	■	ごはん あおさ入りすまし汁 みそカツ(みそだれ) けいちゃん	牛乳 かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ とり肉、みそ	牛乳 あおさ	ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ	米 パン粉、でん粉、砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	739 29.1	今月の旅する給食は、東海地方です。
17/水		ごはん アルファベットスープ ドライカレー ひじきサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん、パセリ にんじん、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋、マカロニ 小麦粉、砂糖	菜種油 ごま油 カレールー ドレッシング	756 25.9	ひじきサラダの作り方は、下記の二次元コードから確認できます。
18/木		五目肉うどん (白玉うどん、五目肉うどんのつゆ) とり肉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉 でん粉	菜種油	752 32.6	
19/金		そぼろ丼 (ごはん、そぼろ丼の具) たけのこのみそ汁 大豆とひじきのカラフルいため	牛乳 とり肉 油揚げ、豆腐、みそ ベーコン、大豆	牛乳 ひじき	にんじん、さやいんげん 三つ葉 にんじん、小松菜	しょうが、切り干し大根 たけのこ、えのきたけ、キャベツ とうもろこし、にんにく	米 砂糖		739 34.2	具をごはんのにせて、そぼろ丼にして食べましょう。
22/月		麦ごはん チキンカレー ごぼうと枝豆のサラダ(マヨネーズ) *いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 いちご	米、麦 じゃが芋 カレールー マヨネーズ		841 26.5	
23/火	★	ミルクロールパン コーンスープ チキンナゲット(3) フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン とり肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし 桃	パン じゃが芋 レモンゼリー	菜種油、ホワイルウ 菜種油	849 31.8	六ツ美中学校のリクエストランチです。
24/水		ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 切り干し大根のハリハリ漬け しそふりかけ	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん、さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖	ごま油	759 32.8	
25/木		ごはん けんちん汁 子持ちししゃもフライ(3)(ソース) 塩昆布和え	牛乳 とり肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油 ごま	795 28.6	
26/金		ごはん 生揚げの豚汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 小松菜とあさりの和え物 味付け小魚	牛乳 豚肉、生揚げ、みそ とりレバー あさり	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ 小松菜	米 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま	817 36.6	
30/火	◎	ごはん 春野菜の含め煮 いわしの梅煮 三色きんぴら	牛乳 とり肉、生揚げ いわし	牛乳	にんじん	たけのこ、ふき 梅	米 じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま油、ごま	792 31.3	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 旅する給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。									784	給食回数 14回
平均									31.3	

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

## ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食から学び、身につけたいこと

(食育の視点)

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

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

### 岡崎市の学校給食について

#### 主食

- ごはん、パン、めん の3種類があります。
- ごはんには、岡崎市産の米「愛知のかおりSBL」が使われています。

今月のおすすめレシピ

ひじきサラダ

こちらから

#### おかず

- 主菜…魚や肉、卵、大豆を中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げやさばのみそ煮、厚焼き卵などが登場します。
- 副菜…野菜を中心としたおかずです。旬の野菜や不足しがちな海そう、小魚などを取り入れた、サラダや和え物、いため物などが登場します。
- 汁物…主菜や副菜で不足する栄養素を補えるような様々な食品を取り入れています。

#### 牛乳

- 成長期に必要なたんぱく質やカルシウムなどを豊富に含むため、毎日提供されます。
- 愛知県産の牛乳を使用しています。



# 令和6年 5月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊞主に体の調子を整える食品		㊟主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1	水	ごはん 大豆と豚肉のみそ煮 レバー入り白ごまつくね(3) じゃこてん茶ふりかけ	豚肉、大豆、みそ とり肉、とりレバー	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根 玉ねぎ	米 こんにゃく、砂糖	ごま ごま油	807 34.3	八十八夜の献立です。じゃこてん茶ふりかけには岡崎市宮崎地区で生産されたてん茶を使用しています。
2	木	山菜ごはん (ごはん、山菜ごはんの具) すまし汁 かつおフライ かしわ餅	油揚げ とり肉、かまぼこ、豆腐 かつお	牛乳	にんじん にんじん、ほうれん草	いしほ、ゆず、みか、ゆず、かぼち、ゆず 大根	米 こんにゃく、砂糖	菜種油	810 31.8	端午の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、山菜ごはんにして食べましょう。
7	火	麦ごはん 三根五菜みそ汁 八丁みそヒレカツ(八丁みそだれ) れんこんのきんぴら 八丁みそまんじゅう	みそ 豚肉、みそ 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ、三つ葉	とうがん、ごぼう、もやし、キャベツ	米、麦 じゃが芋 パン粉、でん粉、砂糖	菜種油 ごま、ごま油	861 30.6	岡崎市の「もっと家康公“ど”まんなかプロジェクト」の一環としての家康公メニューです。
8	水	ごはん カレーシチュー オムレツ アスパラソテー	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	米 じゃが芋	カレールウ 菜種油	810 28.2	
9	木	ごはん 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) 野菜のごまじょうゆ和え	ベーコン、豆腐、卵 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、きくらげ キャベツ きゅうり、もやし	米 でん粉 ぎょうざの皮	ごま油 菜種油 ごま、ごま油	756 25.9	
10	金	小型ロールパン 焼きそば ポークウインナー(2) *抹茶プリン	豚肉、ちくわ ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、玉ねぎ、キャベツ	パン 焼きそばめん	菜種油	764 31.9	
13	月	ごはん 豚汁 いかフライのレモンじょうゆ煮 茎わかめサラダ(中華ドレッシング)	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ いか	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	大根 レモン とうもろこし、キャベツ	米 パン粉、小麦粉、砂糖	菜種油 ドレッシング	797 31.9	福岡中学校のリクエストランチです。
14	火	ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん(2) もやしのナムル	豚肉、豆腐 とり肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ もやし、きゅうり、にんにく	米 砂糖、でん粉	ごま油、ごま	738 30.6	
15	水	ごはん 若竹汁 さばのおろし煮 野菜のえごまドレッシング和え キャンディチーズ(2)	かまぼこ さば	牛乳 わかめ	にんじん、ねぎ にんじん、ほうれん草	たけのこ 大根 キャベツ、もやし	米 砂糖	えごま油	768 27.9	野菜のえごまドレッシング和えには、太田油脂から寄付されたえごま油が使用されています。
16	木	スライスパン(2) キャロットスープ スラッピージョー キャベツソテー	ベーコン 牛肉、豚肉	牛乳 牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	バター、ホワトルウ 菜種油	775 29.3	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
17	金	わかめごはん じゃが芋の煮付け 揚げどりの甘辛だれ さやいんげんの梅おかか和え	豚肉 とり肉 かつお節	わかめ、牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ、グリーンピース にんにく もやし、梅	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖	菜種油、ごま	811 36.1	
20	月	豚丼 (ごはん、豚丼の具) 北海道野菜たっぷりみそ汁 *ハスカップゼリー	豚肉 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 ハスカップゼリー		745 28.0	今月の旅する給食は北海道です。具をごはんにのせて豚丼にして食べましょう。
21	火	ごはん 生揚げの中華いため 中華風卵巻き コーンともやしの和え物	豚肉、生揚げ 卵、かに	牛乳	にんじん、チンゲンサイ にんじん	しょうが、玉ねぎ、きくらげ、白菜 しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし、キャベツ、とうもろこし	米 砂糖、でん粉	ごま油 ごま	748 30.4	
22	水	ソフトめん ミートソース ツナじゃがサラダ(マヨネーズ) 冷凍みかん	牛肉、豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん、トマト パセリ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース とうもろこし みかん	米 ソフトめん	ハヤシルウ マヨネーズ	896 34.9	本宿小学校のリクエストランチです。
23	木	ごはん たぬぎ汁 レバーととり肉のごまがらめ キャベツの青じそ和え ケチャップライス (ごはん、ケチャップライスの具) 野菜スープ ハンバーグ	豆腐 とり肉、とりレバー	牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ キャベツ	米 こんにゃく でん粉、砂糖	ごま油 菜種油、ごま	738 29.1	
24	金	ウインナー ベーコン とり肉、豚肉	ウインナー ベーコン とり肉、豚肉	牛乳	トマト、パセリ にんじん、小松菜	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	752 26.5	具とごはんを混ぜて、ケチャップライスにして食べましょう。
27	月	ごはん 高野豆腐の卵とじ コロケ 春キャベツともやしのいため物	とり肉、高野豆腐、卵 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜 キャベツ、もやし	米 砂糖 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油 ごま、ごま油	849 31.5	
28	火	ごはん ハヤシシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	豚肉 ベーコン、おから	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ 枝豆、とうもろこし メロン	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ マヨネーズ	804 25.0	
29	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) 切り干し大根の中華煮	豚肉、みそ、豆腐 豚肉	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	758 30.6	切り干し大根の中華煮は今月のかみかみ献立です。
30	木	ごはん とり団子と野菜の含め煮 あじフライ ひじきの煮付け	とり団子 あじ 油揚げ、大豆	牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	しめじ、キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油 菜種油	824 31.1	
31	金	ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト	豆腐 豚肉、卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草	とうもろこし、めんま、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖	ごま、ごま油	738 31.1	具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。

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

## 早寝♪早起き♪朝ごはん ～朝ごはんを食べて、体も頭もスイッチオン!～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか? 令和5年度に市内の中学2年生を対象に実施した食事アンケートでは、朝ごはんを食べていない人は、その理由として約8割が「食べる時間がない」、約6割が「食欲がない」と回答しました。そこでおすすめなのが「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムです。この生活を毎日続けることで、食べる時間を確保でき、食欲のリズムも整えることができます。

今日の  
おすすめレシビ

スラッピージョー

こちらから

