

# 令和5年 4月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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			
11	火	ごはん さわにわん いかフライのレモンじょうゆに かんてんサラダ(やさしいばいドレッシング)	ごはん さわにわん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう ドレッシング	ごはん さわにわん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ごはん さわにわん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	577 22.2		
12	水	ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざ(2) はるキャベツともやしのいためもの	ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	ごはん なまあげのちゅうかいため やきぎょうざのかわ ごま、ごまあぶら	653 27.1		
14	金	さくらごはん (ごはん、さくらごはんのぐ) しろみそしる キャベツいりミンチカツ	さくらごはん (ごはん、さくらごはんのぐ) じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	さくらごはん (ごはん、さくらごはんのぐ) じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	さくらごはん (ごはん、さくらごはんのぐ) じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	600 23.0	具とごはんを混ぜて、 桜ごはんにして食べ ましょう。	
17	月	ごはん かしわのひきずり あつやきたまご たくあんあえ	ごはん かしわのひきずり あつやきたまご たくあんあえ	ごはん かしわのひきずり あつやきたまご たくあんあえ	ごはん かしわのひきずり あつやきたまご たくあんあえ	592 24.6	今月の食べて学ぼう 献立です。詳細は下 記の二次元コードから 確認できます。	
18	火	ごはん こうやどうふのそぼろに わふうにくだんご(2) きりぼしだいのハリハリづけ	ごはん こうやどうふのそぼろに わふうにくだんご(2) きりぼしだいのハリハリづけ	ごはん こうやどうふのそぼろに わふうにくだんご(2) きりぼしだいのハリハリづけ	ごはん こうやどうふのそぼろに わふうにくだんご(2) きりぼしだいのハリハリづけ	652 29.1	切り干し大根のハリハリ 漬けは今年のかみ かみ献立です。	
19	水	せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまひじきあえ *さくらゼリー	せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまひじきあえ *さくらゼリー	せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまひじきあえ *さくらゼリー	せきはん おすいもの とりにくのたつたあげ キャベツのごまひじきあえ *さくらゼリー	590 26.4	入学・進級のお祝い 献立です。	
20	木	ごはん まめじゃが さばのみそに キャベツとわかめのからしじょうゆ	ごはん まめじゃが さばのみそに キャベツとわかめのからしじょうゆ	ごはん まめじゃが さばのみそに キャベツとわかめのからしじょうゆ	ごはん まめじゃが さばのみそに キャベツとわかめのからしじょうゆ	674 29.8		
21	金	むぎごはん ぶたじる ハムとチーズのはさまあげ ぎゅうりのごまじょうゆあえ	むぎごはん ぶたじる ハムとチーズのはさまあげ ぎゅうりのごまじょうゆあえ	むぎごはん ぶたじる ハムとチーズのはさまあげ ぎゅうりのごまじょうゆあえ	むぎごはん ぶたじる ハムとチーズのはさまあげ ぎゅうりのごまじょうゆあえ	632 24.2	藤川小学校のリクエス トランチです。	
24	月	ごはん カレーシチュー おからサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	ごはん カレーシチュー おからサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	ごはん カレーシチュー おからサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	ごはん カレーシチュー おからサラダ(マヨネーズ) フルーツゼリーミックス	682 20.7		
25	火	ごはん マーボーどうふ コーンしゅうまい(2) あおないため	ごはん マーボーどうふ コーンしゅうまい(2) あおないため	ごはん マーボーどうふ コーンしゅうまい(2) あおないため	ごはん マーボーどうふ コーンしゅうまい(2) あおないため	626 25.0		
26	水	ミルクロールパン コーンスープ ハンバーグ やさしいソテー	ミルクロールパン コーンスープ ハンバーグ やさしいソテー	ミルクロールパン コーンスープ ハンバーグ やさしいソテー	ミルクロールパン コーンスープ ハンバーグ やさしいソテー	604 24.8		
27	木	ごはん たまごじる レバーとじゃがいものごまがらめ くきわかめのいために	ごはん たまごじる レバーとじゃがいものごまがらめ くきわかめのいために	ごはん たまごじる レバーとじゃがいものごまがらめ くきわかめのいために	ごはん たまごじる レバーとじゃがいものごまがらめ くきわかめのいために	585 22.6		
28	金	ごはん とりだんごとやさいのふくめに さばのおかかに キャベツのゆかりあえ	ごはん とりだんごとやさいのふくめに さばのおかかに キャベツのゆかりあえ	ごはん とりだんごとやさいのふくめに さばのおかかに キャベツのゆかりあえ	ごはん とりだんごとやさいのふくめに さばのおかかに キャベツのゆかりあえ	617 24.1		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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・カシューナッツを使用していません。						平均	622 24.9	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。

**学校給食**は「学校給食法」に基づいて実施され、過不足なく必要な栄養素を満たせる栄養バランスのよい献立となっています。給食は、旬の食材や地元食材、郷土料理などを献立に取り入れているため、食について学ぶ教材にもなっています。また、配膳の仕方、おはしの持ち方など食事のマナーを学ぶ大切な時間でもあります。

### 主食

ごはん、パン、めんの3種類があります。ごはんは岡崎市産の米「愛知の香りSBL」が使われています。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆などを中心としたおかずです。とり肉の竜田揚げ、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。旬の野菜やひじきなどの海苔類を使い、和え物、いため物などで登場します。

### 主な岡崎市産の食材

大豆、なす、もやし、ほうれん草、八丁みそ

### 汁物

主食や主菜で不足した栄養素を補えるよう、様々な食品を使用しています。和・洋・中と色々な味を楽しむことができます。

### 牛乳

愛知県産の牛乳が毎日提供されます。成長期に必要なたんぱく質、カルシウムを豊富に含んでいます。

### デザート

毎日ではありませんが、季節の果物や、行事などに合わせて、メロン、みかん、かしわ餅、月見団子などが登場することもあります。

今月のおすすめレシピ  
がしわのひきずり

# 令和5年 5月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター


小学校

実施日	特別献立の日	献立名	献立名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
			⑤ おもにエネルギーになる食品	④ おもに体をつくる食品	③ おもに体の調子を整える食品		
1/月		ごはん ごうどうふのたまごとし ごもくだいずはんぺん やさいのしおこうじいため	ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ごうどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、グリーンピース にんじん、さやいんげん、ごぼう とうもろこし、キャベツ、もやし	596 26.7	
2/火	◆	さんさいちらし (ごはん、さんさいちらしのぐ) ごもくじる かつおフライ かしわもち	ごめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、とうふ、かまぼこ かつお	にんじん、しいたけ、わらび、たけのこ、しめじ、なめこ たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	684 26.3	端午の節句の行事食です。具とごはんを混ぜて、山菜ちらしにして食べましょう。
8/月		ごはん にくだんごのインドに オムレツ ハニーレモンサラダ	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ はちみつ、さとう、オリーブオイル	ぎゅうにゅう にくだんご たまご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、レモン	650 23.0	
9/火		ごはん たけのこのみそしる ミンチカツ(ソース) アスパラのごまじょうゆあえ	ごめ なたねあぶら、パンこ ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、みそ ぶたにく、とりにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、ねぎ たまねぎ グリーンアスパラガス、きゅうり	633 22.0	
10/水		サンドイッチパンズパン オニオンスープ てりやきハンバーグ キャベツソテー ミニやさいゼリー	パン じゃがいも さとう、でんぶん なたねあぶら やさいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ たまねぎ キャベツ	588 24.5	パンにハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べましょう。
11/木		むぎごはん キムチスープに あげどりのあまからだれ くきわかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごめ、むぎ でんぶん、なたねあぶら、さとう、ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ とりにく	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、もやし、はくさい、ちゅうか にんにく	585 28.4	
12/金		ごはん なまあげのうまに ごぼういりつくね(2) キャベツのおおじそあえ	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ とりにく	にんじん、はくさい ごぼう、たまねぎ キャベツ、しそ	592 26.7	
15/月	■	ごはん フォー-いりスープ にくだんごのあまずあん(2) ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) つぶアーモンド	ごめ フォー ドレッシング アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ひじき	にんじん、きくらげ、もやし、レモン、ねぎ たまねぎ とうもろこし、えだまめ	603 22.3	今月の食べて学ぼう献立です。詳細は下記の二次元コードから確認できます。
16/火		ごはん ごもくに いわしのしょうがに おかがあえ	ごめ じゃがいも、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ いわし かつおぶし	たまねぎ、にんじん、さやいんげん しょうが キャベツ、きゅうり、もやし	664 27.0	
17/水	★	ソフトめん ミートソース チキンナゲット(2) れいとうみかん	ごめ ソフトめん ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース みかん	713 29.4	竜谷小学校のリクエストランチです。
18/木		ごはん ホイコーロー しゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ なたねあぶら、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、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、たけのこ、キャベツ、ピーマン たまねぎ もやし、メンマ	588 26.6	
19/金		ごはん かきたまじる ちくわのてんちゃあげ キャベツのカラフルあえ	ごめ でんぶん なたねあぶら、てんぶらこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ちくわ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、ねぎ てんちゃ キャベツ、やさいふりかけ	585 24.5	
22/月		ごはん しんたまねぎのぶたじる レバーとだいずのごまがらめ ツナときゅうりのあえもの	ごめ じゃがいも なたねあぶら、でんぶん、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ とりにく、レバー、だいず まぐろ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ きゅうり	642 29.4	
23/火		わかめごはん じゃがいものふくめに あつやきたまご やさいのえごまドレッシングあえ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、だいた たまご	にんじん、さやいんげん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう	617 25.3	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。
24/水		ごはん とうふのオイスターソースいため はるまき マンナンサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、はるまきのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ ぶたにく	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、にんじん キャベツ	695 25.4	
25/木		こがたロールパン スパゲッティインディアン ポークウインナー(2) フルーツゼリーミックス	ごめ カレー、スパゲッティ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン パインアップル、もも	619 24.6	
26/金		ごはん カレーシチュー きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	ごめ じゃがいも、カレー、ウインナー さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん、たまねぎ 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 19.8	
29/月	◎	ごはん たぬきじる さばのみそに れんごんのきんぴら	ごめ ごまあぶら、こんにゃく さとう さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば、みそ 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 れんこん	596 26.2	れんごんのきんぴらは今月のかみかみ献立です。
30/火	◇	しよいめし (ごはん、しよいめしのぐ) ごじる はっちょうみそヒレカツ(みそだれ) はっちょうみそまんじゅう	ごめ あかこんにゃく、さとう さといも なたねあぶら、パンこ、さとう みそまんじゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず、みそ ぶたにく、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	673 25.0	家康を支えた徳川四天王にちなんで献立です。具とご飯を混ぜてしよいめしにして食べましょう。
31/水	★	ごはん わかめスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) *ヨーグルト	ごめ さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ、わかめ ぶたにく、たまご ヨーグルト	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	608 27.0	細川小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。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。

## 食事のマナーを守って楽しく食べよう


みなさんは、毎日の食事でマナーを意識して食べていますか？  
マナーは、食事を食べやすくするためや、一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないために大切です。給食や家での食事の時に、右のようなことに気を付けるとよいですね。




食器を正しい位置に置く



背筋を伸ばして足は床につける




食器を持って食べる



かむときは口を閉じる

今日のおすすめレシピ  
フォー入りスープ  
こちらからダウンロード





# 令和5年 6月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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		
1/木		ごはん そばろに きんぴらつつみやき たくあんあえ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、たくあんづけ	656 27.1	
2/金		カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) ソーセージとやさいのスープに ミートボールのケチャップに(2)	ごめ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく	にんじん、とうもろこし、たまねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ たまねぎ	645 23.5	具とごはんを混ぜて、 カレーピラフにして食 べましょう。
5/月		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からめ れいどうみかん	ごめ なたねあぶら、でんぶ、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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 みかん	659 22.8	
6/火	★	レーズンロールパン コンスープ ハンバーグ かんてんサラダ(やさいいっぱいドレッシング)	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく かんてん	レーズン にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり	666 26.8	六ツ美中部小学校の リクエストランチです。
7/水		ごはん ぶたじる あじのなんばんづけ(2) さんしょくきんぴら	ごめ なたねあぶら、でんぶ、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ あじ	にんじん、だいこん、こまつな しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、ピーマン	620 28.4	
8/木	◎	かみかみどん (むぎごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる きゅうりのうめあえ キャンディチーズ(2)	ごめ、むぎ こんにゃく、さとう、ごま、でんぶ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく	ごぼう、にんじん、たけのこ、えだまめ にんじん、えのきたけ、とうがん、ねぎ きゅうり、うめ	587 26.6	今月の食べて学ぼう献立 です。詳細は下記の二次 元コードから確認できま す。かみかみ丼は今月のか みかみ献立です。具をご はんの上のせて食べましょ う。
9/金		ごはん なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき もやしのナムル	ごめ さとう、でんぶ、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、はくさい、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ もやし、きゅうり、にんにく	595 25.7	
12/月		ごはん ハヤシチュー おからサラダ(マヨネーズ) メロン	ごめ 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、さやいんげん えだまめ、とうもろこし メロン	650 20.3	
13/火		ごはん さわにわん ささみフライ(ソース) だいずとひじきのカラフルいため	ごめ なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ にんじん、とうもろこし、にんにく、チンゲンサイ	586 24.9	
14/水		ごはん こうやどうふのそばろに さばのてりやき チンゲンサイのびたし	ごめ こんにゃく、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ さば あぶらあげ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん チンゲンサイ	692 32.4	
15/木		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) きびなごのかりかりあげ(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)	しらたまうどん でんぶ なたねあぶら、じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、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 ごぼう、えだまめ	625 26.5	
16/金		ごはん じゃがいものにつけ おこのみはんぺん たかなどたまごのいためもの	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さかなすりみ、あおさ たまご	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ キャベツ、たかなづけ	588 21.9	
19/月		ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) ワンタンスープ *ヨーグルト	ごめ ごまあぶら、でんぶ 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 たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ	589 24.0	具をごはんの上の せて、豚キムチ丼に して食べましょ う。
20/火	◇	ごはん さんこんごさいみそしる キャベツいりミンチカツ めさせんかどういつ!かつおぶしかおるうめほんずみそいため ミニがまごおりみかんゼリー	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、ごむぎこ ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたにく、みそ、かつおぶし	にんじん、とうがん、ごぼう、チンゲンサイ、なす、ねぎ、みつば キャベツ しょうが、にんじん、ピーマン、キャベツ、もやし、うめ みかんゼリー	660 22.2	愛知を食べる学校給 食の日の献立です。
21/水		スライスパン やさいスープ ドライカレー アスパラサラダ(マヨネーズ)	パン じゃがいも ごむぎこ、さとう、カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ、にんじん、きピーマン グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	606 22.7	スライスパンにドライ カレーをはさんで食 べましょ う。
22/木		ごはん なまあげとキャベツのみそしる コロッケ なすのぶたにくあん	ごめ なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、ごむぎこ ごまあぶら、さとう、でんぶ、ごま	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ、わかめ ぶたにく、ぎゅうにゅう ぶたにく	えのきたけ、キャベツ しょうが、なす、にら	647 22.5	
23/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) くきわかめのちゅうかいため	ごめ さとう、でんぶ しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲンサイ たまねぎ にんじん	611 26.8	
26/月		わかめごはん 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 きりぼしだいこんとベーコンのいために	ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう、でんぶ さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん とうふ、たら、あぶらあげ、みそ 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、にんじん	692 26.3	
27/火		ごはん にくだんごとはるさめのスープ ユーリンチー もずくサラダ(こうみしおドレッシング)	ごめ はるさめ、ごまあぶら なたねあぶら、でんぶ、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん、きくらげ、もやし、チンゲンサイ しょうが、ねぎ にんじん、きゅうり、もやし	581 27.5	
28/水		ごはん ツナじゃが あつやきたまご いんげんとぶたにくのいためもの	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しょうが、グリーンピース さやいんげん、もやし	609 23.5	
29/木		ごはん けんちんじる さばのみそに キャベツのゆかりあえ	ごめ 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	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、だいこん キャベツ、しそ	596 27.5	
30/金	★	こがたロールパン やきそば あげぎょうざ(2) フルーツゼリーミックス	パン 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 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ キャベツ もも、パイナップル	641 24.5	矢作中学校のリクエ ストランチです。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 食べて学ぼう献立 ◇ 愛知を食べる学校給食の日 ■ 新献立 * 業者配送 太字は岡崎産の食品 (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 22回

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

6月は食育月間です。20日は「愛知を食べる学校給食の日」です。昨年度の学校給食メニューコンクールで最優秀賞に選ばれた岩津中学校2年生(受賞当時)の坂本美咲さんが考えた「目指せ天下統一!かつおぶし香る梅ぼんずみそいため」が登場します。

今月のおすすめレシピ

かみかみ丼



こちらから

# 令和5年 7月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	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
3月	ごはん モロヘイヤのちゅうかスープ チンジャオロースー ブルーベリータルト	ごめ	ぎゅうにゅう ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ にんにく、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン	591 21.6	
4火	サンドイッチロールパン キャロットスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ごめ、むぎ さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	623 23.2	パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ う。
5水	ごはん まめじゃが けんちんしのだのみそナッツソースかけ やさしいおこうじいため	ごめ じゃがいも、さとう さとう、でんぷん、アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> とうふ、たら、あぶらあげ、 <b>みそ</b> ベーコン	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、 <b>もやし</b>	726 27.4	
6木	むぎごはん マーボーとうふ コーンしゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら 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、ぶたレバー、 <b>みそ</b> 、とうふ たら ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ <b>もやし</b> 、メンマ	619 25.4	
7金	あなごどん (ごはん、あなごどんのぐ) たなばたすましじる ほしがたコロッケ *たなばたゼリー	ごめ さとう、ごま なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、じゃがいも たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あなご、たまご さかなそうめん、とうふ	ごぼう、みつば にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ	643 21.4	七夕の行事食です。 具をごはんのにのせて、 あなご丼にして食べま しょう。
10月	ごはん なすのぶたじる わふうにくだんご(2) れいとうみかん	ごめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> とりにく	にんじん、 <b>なす</b> 、ねぎ たまねぎ みかん	634 26.2	
11火	ごはん にくだんごのインドに きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ) メロン	ごめ 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 にくだんご ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン メロン	652 21.0	切り干し大根サラダ は、今月のかみかみ 献立です。
12水	ごもくラーメン (ちゅうかめん、ごもくラーメンのつゆ) 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)	ちゅうかめん ぎょうざのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると ぶたにく ひじき	にんじん、たまねぎ、メンマ、 <b>もやし</b> 、ねぎ キャベツ とうもろこし、えだまめ	638 24.9	
13木	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) とうがんいりみそしる きゅうりのしおこんぶあえ つぶアーモンド	ごめ さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ、とうふ、 <b>みそ</b> こんぶ	しょうが、たまねぎ にんじん、とうがん、ねぎ きゅうり	608 25.5	具をごはんのにのせて、 豚丼にして食べましょ う。
14金	ごはん とりだんごとやさいのふくめに ごみくだいずはんぺん ゴーヤチャンプルー	ごめ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりだんご さかなすりみ、だいず、ひじき ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ にんじん、さやいんげん、ごぼう ゴーヤ	601 24.0	
18火	わかめごはん こうやどうふのうまに さばのみそに キャベツのカラフルあえ	ごめ さとう、でんぷん さとう ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ、ちくわ さば、みそ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、やさしいふりかけ	655 33.3	
19水	ごはん なつやさいカレー グリーンポテト フルーツゼリーミックス	ごめ カレールウ じゃがいも レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、トマト パセリ パインアップル、もも	617 19.9	新香山中学校のリク エストランチです。夏野 菜カレーは今月の食 べて学ぼう献立です。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。



## あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう



今日の  
おすすめレシピ  
夏野菜カレー

こちらから

なつほんばん わか ぎび あつ つづ しょくよく からだ  
夏本番を迎え、厳しい暑さが続いています。食欲がない、体がだる  
いなど、夏バテの症状が出ていませんか。夏バテを防ぐには主食・主  
菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### なつ たいさく た もの 夏バテ対策におすすめの食べ物

#### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネル  
ギーに変える働きがあります。



#### ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分が、  
胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を  
助けます。



#### 夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン  
と無機質を豊富に含んでいます。



#### すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、  
食欲を増し、疲れをとる効果があ  
ります。



### きょうしやく 給食レシピ モロヘイヤの中華卵スープ

ざいりょう にんぷん  
(材料(4人分))

- ・ベーコン……………2枚
- ・豆腐……………1/2丁
- ・卵……………2個
- ・にんじん……………1/3本
- ・玉ねぎ……………1/3個
- ・モロヘイヤ……………20g
- ★鶏ガラスープの素……………小さじ1
- ★薄口しょうゆ……………小さじ2
- ★こしょう……………少々
- ・片栗粉……………大さじ1/2
- ・溶き水……………大さじ1
- ・水……………600 mL

つく かた  
(作り方)

1. ベーコンは1 cm 幅、豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、  
にんじんはいちょう切り、モロヘイヤは1.5 cm 幅に切る。
2. 鍋でベーコンを炒める。
3. にんじんと玉ねぎを加えてさらに炒める。
4. 水を加えて野菜に火が通るまで煮る。
5. 豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
6. ★の調味料を加える。
7. 火を弱め、片栗粉を溶き水で溶いて加える。
8. 汁をよく煮立たせてから卵を溶き入れる。
9. モロヘイヤを加えて火を止める。

※卵の入荷が難しかったため、7月の給食には入っていません。

なつ 夏バテ予防に効果のある  
モロヘイヤの栄養が溶け込  
んだスープです。





# 令和5年 9月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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
1/金	◇	きゅうきゅうカレー ぎょくにソーセージ あおのりツナポテト こめこのクッキー	こめ、じゃがいも、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょくにソーセージ まぐろ、あおさ	にんじん、トマト、とうもろこし、たまねぎ、しめじ	597 17.2	防災の日の特別献立です。
4/月		ぶたキムチどん (ごはん、ぶたキムチどんのぐ) あおなのちゅうかたまごスープ *ぶどうゼリー	こめ ごまあぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、とうふ、たまご	もやし、にら、はくさいキムチ にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	623 25.2	具をごはんにのせて、豚キムチ丼にして食べましょう。
5/火		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) おこのみはんぺん なすのぶたにくあん みずまんじゅう	しらたまうどん でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ さかなすりみ、あおさ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ キャベツ しょうが、なす、にら	672 27.6	
6/水		ごはん えだまめとぶたにくのケチャップに かにたま なし	こめ なたねあぶら、さとう、でんぶん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご、かに	しょうが、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しめじ、えだまめ、チンゲンサイ ねぎ、たけのこ、しいたけ なし	608 24.7	
7/木		ごはん シャーレン豆腐 コーンしゅうまい(2) あおないため	こめ なたねあぶら、さとう、でんぶん しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、とうふ たら ベーコン	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 にんにく、にんじん、チンゲンサイ	617 27.9	
8/金	◆	むぎごはん さんこんごさいみそする しじやもてんぶら(2) きゅうりのあまずあえ	こめ、むぎ じゃがいも なたねあぶら、ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう みそ しじやも あぶらあげ	にんじん、ごぼう、なす、もやし、キャベツ、ねぎ、みつば きゅうり、しょうが	606 20.9	重陽の節句の行事食です。長寿で有名な徳川家康の食事をイメージした特別献立です。
11/月		わかめごはん こうや豆腐のそぼろに いわしのうめに さんしょくきんぴら	こめ こんにゃく、さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうや豆腐 いわし	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん うめ にんじん、ごぼう、ピーマン	650 29.8	
12/火		ごはん じゃがいもいりおやこに レバーいりしろうごまつくね(2) たくあんあえ	こめ 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 とりにく、とりレバー	にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ キャベツ、たくあんづけ	643 24.9	
13/水	★	クロスロールパン パンピングスープ ポークウィンナー(2) フルーツゼリーミックス	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ	ぎゅうにゅう ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ パインアップル、もも	713 24.5	常磐小学校のリクエストランチです。
14/木		ごはん チンゲンサイととうふのちゅうかに やきぎょうざ(2) もやしとメンマのいためもの	こめ さとう、でんぶん 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 ちりめんじゃこ	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 キャベツ もやし、メンマ	633 27.3	
15/金	◎	そぼろどん (ごはん、そぼろどんのぐ) とうがんとなすのみそする 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) *おこめのスイートポテト	こめ さとう ドレッシング おこめのスイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、みそ ベーコン	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、とうがんと、なす、ねぎ ごぼう、えだまめ	665 26.6	具をごはんにのせて、そぼろ丼にして食べましょう。ごぼうと枝豆のサラダは今日のみかみ献立です。
19/火		ごはん なつやさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん	こめ カレールウ 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、かぼちゃ、なす、トマト えだまめ、とうもろこし みかん	665 21.4	
20/水		ごはん とりだんごじる ハンバーグのごまじょうゆかけ ゴーヤチャンプルー	こめ さとう、でんぶん、ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりだんご、なまあげ ぶたにく、とりにく ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし	にんじん、えのきたけ、とうがんと、ねぎ たまねぎ ゴーヤ	667 29.2	
21/木	■	ごはん ごもくに いわしのはちょうみそに やさいのえごまドレッシングあえ	こめ じゃがいも、さとう 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 いわし、みそ	にんじん、さやいんげん にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう	637 26.4	今月の食べて学ぼう献立です。野菜のえごまドレッシング和えには、大田油脂から寄付されたえごま油が使われています。
22/金		サンドイッチパンズパン コーンスープ スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ 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 ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ たまねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ	632 25.2	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
25/月	★	ごはん チャプチェ いかフライのレモンじょうゆに かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) *まっちゃプリン	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、ごむぎこ、さとう ドレッシング まっちゃプリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、たまご いか かんてん	にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、ごぼう レモン にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	733 25.3	河合中学校のリクエストランチです。
26/火		ごはん はっほうさい にくだんごのあまずあん(2) もやしのナムル つぶアーモンド	こめ なたねあぶら、でんぶん さとう、ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか、えび とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ たまねぎ もやし、ほうれんそう、にんにく	640 31.9	
27/水		ごはん にくじゃが あつやきたまご きりぼしだいこんにつけ しそかつおぶしかけ	こめ こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご まぐろ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース きりぼしだいこん、にんじん しそ	643 26.3	
28/木		ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに けんちんしのだのにつけ じゃことひじきのふりかけ	こめ じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく、あぶらあげ ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ、かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、ピーマン	641 27.5	
29/金	◆	ごはん つきみじり さばのおろしに きゅうりのごまじょうゆあえ つきみだんご	こめ さといも、でんぶん ごま、ごまあぶら つきみだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ さば	にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ だいこん きゅうり	694 25.4	十五夜の行事食です。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。

「防災給食」を体験しよう！  
9月1日は「防災の日」にちなんで「防災給食」が出ます。地震などの災害時を想定して、備蓄品も活用した献立にしています。この機会に、友達と災害時の食事について考えたり、家族と食材の備蓄について話してみたりしてください。

【青のりツナポテト】  
家庭によく備蓄されている食品(じゃが芋・ツナ缶・あおさ)で作れる料理を想定しました。

【救給カレー】  
加熱しなくても食べられるレトルト食品です。ルウとごはんが混ぜられています。食物アレルギーにも配慮し、特定原材料等28品目を使用していません。

<防災給食の献立>

【魚肉ソーセージ】  
個包装で、常温で保存することができ、非常食として備蓄しておくことにも適しています。

【こめこのクッキー】  
食物アレルギーに配慮しています。



# 令和5年 10月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
2/月	★	ごはん ぶたじる チキンナゲット(2) げんぎサラダ コーヒージゅうにゅうのもと	ごめ さといも 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、とうふ、みそ とりにく ハム、こんぶ、かつおぶし	③ おもに体の調子を整える食品	669 26.2	翔南中学校のリクエストランチです。元気サラダは今月の食べて学ぼう献立です。	
3/火	◎	ごこくごはん ぎゅうにくときのこのカレー ツナポテト りんご	ごめ、むぎ、はつがげんまい、くるごめ、もちぎ、あかごめ カレールー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきび、アスパラ、かぼちゃ とうもろこし、パセリ りんご	601 20.3	りんごは今月のかみかみ献立です。	
10/火		くりとしめじのふきよせどん (ごはん、くりとしめじのふきよせどんのぐ) はちはいじる さといもコロツケ *いちごヨーグルト	ごめ くり、さとう、でんぶ こんにゃく、でんぶ なたねあぶら、さといも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ、とうふ とりにく ヨーグルト	にんじん、れんこん、しめじ にんじん、だいこん、はくさい、みつば いちご	687 25.9	具をごはんにのせて、栗としめじの吹き寄せ丼にして食べましょう。	
11/水		ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2) きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	ごめ さとう、でんぶ、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ たら、えび まぐろ	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 きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	695 27.3		
12/木		ミルクロールパン さつまいものクリームシチュー ツナ入りオムレツ かいそうサラダ(やさしいぱいドレッシング)	パン さつまいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう たまご、まぐろ わかめ、くきわかめ、あかつのまた、すぎのり	たまねぎ、にんじん、しめじ にんじん、キャベツ	660 27.6		
13/金		わかめごはん まめじゃが わふうにくだんご(2) にんじんしりしり	ごめ じゃがいも、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とりにく まぐろ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ にんじん	676 26.9		
16/月		ごはん こうや豆腐のたまごとし さげのおろしに ごぼうとぶたにくのいために	ごめ さとう ごまあぶら、こんにゃく、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご さげ ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、さやいんげん だいこん ごぼう	652 33.4		
17/火	★	とんこつラーメン (ちゅうかめん、とんこつラーメンのつゆ) いかフライ ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) *チョコクレープ	ちゅうかめん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なるど いか ひじき	にんじん、きくらげ、キャベツ、もやし、ねぎ とうもろこし、えだまめ	734 29.7	甲山中学校のリクエストランチです。	
18/水		ごはん じゃがいものにつけ いわしのしょうがに こまつなごまあえ	ごめ こんにゃく、じゃがいも、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし	にんじん、たまねぎ、グリーンピース しょうが こまつな、はくさい	639 23.2		
19/木		ごはん ホイコーロー だいがくいも(4~5) コーンともやしのあえもの	ごめ なたねあぶら、さとう、でんぶ 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	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、とうもろこし	665 22.2		
20/金		ごはん だいこんとぶたにくのもの てりやきハンバーグ チンゲンサイのびたし かつおふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう さとう、でんぶ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん ぶたにく、とりにく あぶらあげ いわし、かつお	だいこん、にんじん、さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ	615 25.6		
23/月		ごはん なまあげのちゅうかいため ちゅうかふうたまごまき パンサンスー	ごめ さとう、でんぶ、ごまあぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ たまご、かに ハム	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 にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ キャベツ、きゅうり	619 27.6		
24/火		こがたロールパン やきそば ロングウインナーソーセージ フルーツゼリーミックス	パン なたねあぶら、やきそばめん マスカットゼリー	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 もも、パインアップル	625 26.1		
25/水		ごはん のっぺいじる あげどりのあまからだれ おひたし	ごめ こんにゃく、さといも、でんぶ でんぶ、なたねあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく かつおぶし	にんじん、ねぎ にんにく ほうれんそう、はくさい	648 26.4		
26/木		ごはん ソーセージとやさいのスープに ドライカレー くきわかめサラダ(こうみじおドレッシング)	ごめ じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにく、ぶたにく くきわかめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし、キャベツ	610 21.2		
27/金		ひじきそぼろどん (ごはん、ひじきそぼろどんのぐ) たまごじる ししゃもフライ(2)(ソース) *アセロラゼリー	ごめ さとう、ごまあぶら、ごま でんぶ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき とうふ、たまご ししゃも	しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ にんじん、はくさい、ねぎ アセロラゼリー	698 28.4	具をごはんにのせて、ひじきそぼろ丼にして食べましょう。	
30/月		ごはん さといものそぼろに さばのみそに みかん	ごめ こんにゃく、さといも、さとう、でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん さば、みそ	しょうが、にんじん、グリーンピース みかん	663 29.0		
31/火		ごはん あぎのとうにゅうみそしる レバーとかぼちゃのアーモンドあえ キャベツのゆかりあえ	ごめ さといも なたねあぶら、でんぶ、さとう、アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ、とうにゅう とりレバー	にんじん、なす、しめじ、ねぎ かぼちゃ キャベツ、しそ	608 21.3	目の愛護デーにちなんだ献立です。	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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・カシューナッツを使用していません。						平均	654 26.0	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。

## 食品ロスを減らそう!

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことをいいます。

日本の食品ロスの量は年間約522万トン(農林水産省令和2年度推計値)あり、そのうち家庭から出る食品ロスは約半分の247万トンです。日本人一人あたりに計算すると、毎日お茶碗約一杯分の食べ物物を捨てていることとなります。

## 食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない



2 作り過ぎない



3 食べ残さない



昨年(令和4年)は357万トンの給食が食べ残しとして捨てられました。一人あたりに計算すると約50gです。栄養たっぷりの給食をしっかりと食べて、食品ロスを減らしましょう。

今日の おすすめレシピ

元気サラダ

こちらから ↓↓↓





# 令和5年 11月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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
1	水	スライスパン パンプキンスープ ハンバーグ やさしいソテー いちごジャム	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、スキムミルク、ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ	703 26.2	スライスパンは1~4年 1枚、5・6年2枚です。
2	木	ごはん かんとうに あじフライ あいちのあかしそあえ	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	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ あじ	にんじん、だいこん キャベツ、きゅうり、もやし、しそ	619 27.2	
6	月	ごはん こやどうふのそぼろに あつやきたまご れんこんサラダ(マヨネーズ)	ごめ こんにやく、さとう、でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こやどうふ たまご	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん れんこん、えだまめ	682 31.3	れんこんサラダは今 月のかみかみ献立で す。
7	火	ごはん カレーシチュー とりにくのたつたあげ フルーツゼリーミックス	ごめ じゃがいも、カレールウ なたねあぶら、でんぶん りんごゼリー、ぶどうゼリー、ももゼリー、とりにゅうゼリー	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 パインアップル、もも	729 24.1	岩津中学校のリクエス トランチです。
8	水	ごはん アルファベットスープ だいたずパワーでえいようまんてん!ヘルシーはちょうチリコンカン やさしいドレッシングあえ(フレンチドレッシング)	ごめ じゃがいも、マカロニ オリーブオイル、さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく、 <b>だいたず</b> 、 <b>みそ</b>	たまねぎ、とうもろこし、こまつな にんにく、たまねぎ、にんじん、 <b>なす</b> 、トマト にんじん、キャベツ、きゅうり	602 21.2	今月の特別献立です。 詳細については、下記の 記事を参照してください。
9	木	はちょうみそぶたどん (ごはん、はちょうみそぶたどんのぐ) かきたまじる みかん	ごめ こんにやく、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> ベーコン、かまぼこ、たまご、わかめ	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ にんじん、しいたけ、たまねぎ みかん	590 24.7	具をごはんのにせて、 八丁みそ豚丼にして 食べましょう。
10	金	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 たくあんあえ まっちゃだいたず	しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、こむぎこ ごま さとう	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、しゅんぎく、たまねぎ キャベツ、たくあんづけ まっちゃ	718 23.8	南中学校のリクエス トランチです。
13	月	ごはん わかめスープ ジャンボあげぎょうざ やさしいごまじょうゆあえ *あんにんどうふ	ごめ 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、わかめ ぶたにく	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、はくさい たまねぎ にんじん、きゅうり、 <b>もやし</b>	649 21.0	
14	火	ごはん じゃがいもとぶたにくのもの なっとう ほうれんそうのごまあえ	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 なっとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ほうれんそう、 <b>もやし</b>	626 25.9	
15	水	ごはん たぬきじる さけのしおやき だいたずとひじきのカラフルいため さつまいもとくりのタルト	ごめ ごまあぶら、こんにやく オリーブオイル さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう とうふ さけ ひじき、ベーコン、 <b>だいたず</b>	しょうが、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ねぎ にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	636 25.6	
16	木	ごはん とうふのオイスターソースいため はるまき きりぼしだいこんのちゅうかに むらさきむぎごはん	ごめ さとう、でんぶん、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	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、たけのこ、きつね、ねぎ もやし、キャベツ、にんじん きりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	682 24.6	
17	金	ごはん にみそ いわしのしょうがに なすのおかかぼんずいため	ごめ こんにやく、さといも、さとう ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、はんぺん いわし かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ しょうが しょうが、にんじん、たまねぎ、 <b>なす</b>	630 24.3	今月の食べて学ぼう献立 です。詳細は下記の二次 元コードから確認できます。
20	月	ごはん にくだんごのインドに オムレツ りんご	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ	ぎゅうにゅう にくだんご たまご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん りんご	658 23.0	
21	火	ごはん なめこのみそしる ハムとチーズのはさみあげ ブロッコリーのおかかあえ	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、あぶらあげ、 <b>みそ</b> ハム、チーズ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ ブロッコリー	650 24.5	
22	水	ごはん ごもくに おこのみはんぺん やさしいしおごうじいため	ごめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さかなずりみ、あおさ ベーコン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	630 25.7	
24	金	ごはん なまあげとぎんなんのうまに さんまのみそに キャベツのカラフルあえ しそふりかけ	ごめ こんにやく、さとう、ぎんなん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ さんま、みそ	にんじん、はくさい キャベツ、やさしいふりかけ しそ	665 32.1	
27	月	ごはん すましじる くりコロッケ れんこんとぶたにくのみそいため	ごめ なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、り ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ ぶたにく、 <b>みそ</b>	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b> れんこん	630 23.6	
28	火	ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに しゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの キャンディチーズ(2)	ごめ なたねあぶら、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 ぶたにく ちりめんじゃこ チーズ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、 <b>はくさい</b> 、チリコンカン たまねぎ <b>もやし</b> 、メンマ	595 24.9	
29	水	りんごパン クリームシチュー ミートボールのケチャップに(2) コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう とりにく	りんご たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	732 26.6	
30	木	ごはん おやこに レバーとさつまいものアーモンドあえ みかん	ごめ さとう なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、ねぎ みかん	710 26.6	

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 特別献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配達  
(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

657  
25.3  
給食回数  
20回

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

## 11月24日「和食の日」 いいにほんしょく



和食の基本である「だし」は、食材にうま味や香りを加え、素材の味を引き出します。また、**こんぶ**と**かつお節**など、2種類のだしを組み合わせることで、うま味が強くなります。だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられるため、給食では、かつおやさば、あじなどの削り節、煮干し、こんぶや干しいたけなど、様々なだしをきかせて減塩に心がけています。

今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた根石小学校6年の畔柳紗奈さん、4年の畔柳垂子さん、畔柳希子さん(学年は受賞当時)が考えた「大豆パワーで栄養満点!ヘルシー八丁チリコンカン」が登場します。

今日の  
おすすめレシピ  
煮みそ  
こちらから  
ダウンロード

# 令和5年 12月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	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
1/金	ごはん だいずとりにくのみそに いわしのうめに しおこんぶあえ	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず</b> 、 <b>みそ</b>	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん うめ キャベツ、きゅうり	629 27.4	
4/月	ごはん マーボー豆腐 にくだんごのあまずあん(2) もやしのちゅうかあえ	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> 、とうふ とりにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり	618 25.8	
5/火	げんまいごはん スープぎょうざ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) おこめのタルト	ごめ、げんまい ぎょうざのかわ さとう ごま、ごまあぶら おこめのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう、たまご	にんじん、 <b>キャベツ</b> 、メンマ、えのきたけ、ねぎ にんにく、しいたけ ほうれんそう、 <b>もやし</b>	688 25.4	具をごはんにのせて、 ピピンバにして食べま しょう。
6/水	★ くらロールパン ソーセージとやさいのスープに チキンナゲット(2) フルーツミックス	ぎゅうにゅう じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ パイナップル、もも、みかん	690 24.2	六ツ美北部小学校の リクエストランチです。
7/木	★ ごはん ぶたじる わふうコロケ げんきサラダ *ココアムース	ごめ さといも なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ さとう、なたねあぶら ココアムース	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> ハム、こんぶ、かつおぶし ココアムース	にんじん、だいこん、ねぎ れんこん、にんじん にんじん、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	720 24.2	山中小学校のリクエス トランチです。
8/金	ごはん のっぺいじる とうふハンバーグのごましょうゆかけ きりぼしだいこんサラダ(わふうクリームドレッシング) あじつけごさかな	ごめ こんにゃく、さといも、でんぷん さとう、でんぷん、ごま さとう、ごまあぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、とりにく ハム	<b>にんじん</b> 、えのきたけ、ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン	614 28.6	のっぺい汁のにんじ んは、有機栽培された ものを使用していま す。
11/月	ごはん なまあげのちゅうかいため しゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	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、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほろい、チンゲンサイ たまねぎ にんじん	614 27.3	
12/火	◎ わかめごはん こうや豆腐のたまごとし まぐろのミンチカツ れんこんのうめおかかあえ	ごめ さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご まぐろ かつおぶし	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 <b>はくさい</b> 、さやいんげん れんこん、うめ	639 27.0	れんこんの梅おかか 和えは今月のかみか み献立です。
13/水	ごはん しろみそしる あつやきたまご ふゆやさいとひじきのサラダ コーヒージゅうにゅうのもと	ごめ じゃがいも ごま、さとう、なたねあぶら コーヒージゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ たまご ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	だいこん、にんじん、ねぎ にんじん、キャベツ、こまつな	604 21.6	
14/木	ごはん こんさいカレー おからサラダ(マヨネーズ) りんご	ごめ カレールー マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん えだまめ、とうもろこし りんご	638 21.6	
15/金	■ ソフトめん おかざぎにくみそあん わかざぎのあまずだれ(4~5) おひたし	ぎゅうにゅう ソフトめん さとう、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、ごめこ、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> わかざぎ かつおぶし	にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ しょうが ほうれんそう、はくさい	624 31.1	岡崎肉みそあんは今月 の食べて学ぼう献立です。 詳細は、下記の二次元 コードから確認できま す。
18/月	サンドイッチロールパン かぶのクリームに スラッピージョー みかん	ぎゅうにゅう パン じゃがいも、ホワイトルー、マカロニ さとう、パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、チーズ、ベーコン ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ たまねぎ みかん	657 25.2	パンにスラッピージョー をはさんで食べましょ う。
19/火	◆ ごはん たまごじる レバーとかぼちゃのアーモンドあえ ゆずかあえ	ごめ でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう、アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、わかめ とりレバー	にんじん、たまねぎ かぼちゃ <b>はくさい</b> 、こまつな、にんじん、ゆず	616 22.9	冬至の行事食です。
20/水	ぎゅうどん (ごはん、ぎゅうどんのぐ) けんちんじる はなやさいサラダ(こうみじおドレッシング) *ヨーグルト	ぎゅうにゅう ごめ さとう ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ ハム ヨーグルト	しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	643 28.2	具をごはんにのせて、 牛丼にして食べましょ う。
21/木	カレーピラフ (ごはん、カレーピラフのぐ) やさいスープ ザクふわチキン *プチケーキ	ぎゅうにゅう ごめ オリーブオイル じゃがいも なたねあぶら、さとう、ごめこ、はつがげんまい プチケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく	にんじん、とうもろこし、たまねぎ たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、パセリ にんにく、しょうが	665 26.7	具をごはんに混ぜて、 カレーピラフにして食 べましょ。
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。

## 寒さに負けない食事をしよう

寒さが身に染みる季節がやってきました。冬は空気が乾燥し、風邪などの感染症にかかりやすい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。



### 冬におすすめの栄養素

<p><b>【たんぱく質】</b></p> <p>風邪などのウイルスに抵抗する力をつけます。</p>	<p><b>【脂質】</b></p> <p>少量で多くのエネルギーになり、体を温めます。とりすぎに注意が必要です。</p>	<p><b>【ビタミンA】</b></p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。</p>	<p><b>【ビタミンC】</b></p> <p>寒さによるストレスに抵抗する力をつけます。</p>	<p><b>【ビタミンE】</b></p> <p>免疫力を高める働きがあります。</p>
--	---	---	--	--



# 令和6年 1月分給食献立表

岡崎市南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	
11/木	ななくさごはん (ごはん、ななくさごはんのぐ) けんちんじる ぶりのてりやき かんそうくろまめ	ごめ ごまあぶら、ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりこ、とうふ、あぶらあげ ぶり	だいこん、かぶ、ゆず、なす、ごぼう、はくさい、ほうろく、すずな、すずり にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ	581 28.5	人日の節句の行事食、今月の食べて学ぼう献立です。具とごはんを混ぜて、七草ごはんにして食べましょう。	
12/金	こめこいりロールパン かぶとはくさいのクリームシチュー 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)	パン(こめこいり) ホワイトルウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ、ベーコン、ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ、にんじん、かぶ、はくさい たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	667 29.0		
15/月	ごはん ふゆはるなすとなまあげのぶたじる わふうコロッケ みかん しそふりかけ	ごめ なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ、みそ	にんじん、なす、ねぎ れんこん みかん しそ	648 21.9		
16/火	ごはん こうやどうふのもの ハンバーグのみぞれソースかけ こまつなのびたし	ごめ ごんにやく、さとう、でんぶん さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ とりこ、ぶたにく あぶらあげ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん たまねぎ、だいこん こまつな	668 29.3		
17/水	むぎごはん だいこんのそぼろに レバーとじゃがいものアーモンドあえ りんご	ごめ、むぎ ごんにやく、さとう、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 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 りんご	685 25.7		
18/木	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) くきわかめのちゅうかいため	ごめ さとう、でんぶん 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	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 にんじん	598 27.5		
19/金	カレーなんばんうどん (しらたまうどん、カレーなんばんのつゆ) いかフライ ブロッコリーのおかかあえ *おからケーキ	しらたまうどん カレールウ、でんぶん 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、かまぼこ、あぶらあげ いか かつおぶし おからケーキ	にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ ブロッコリー	731 31.0	奥殿小学校のリクエストランチです。	
22/月	わかめごはん とりだんごじる けんちんしのだのみそかけ れんこんのきんぴら	ごめ さとう、でんぶん さとう、ごま、ごまあぶら	わかめ、ぎゅうにゅう とりだんご とうふ、たら、あぶらあげ、みそ ぶたにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ れんこん	658 25.7		
23/火	ごはん みそじる とりこにのたつたあげ かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) おこめのタルト	ごめ なたねあぶら、でんぶん ドレッシング おこめのタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうふ、みそ とりこ かんでん	だいこん、えのきたけ、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	724 30.3	東海中学校のリクエストランチです。	
24/水	ごはん すいとん さばのてりやき おひたし	ごめ すいとん	ぎゅうにゅう とりこ、あぶらあげ さば 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	629 24.2		
25/木	ごはん ハヤシシチュー オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	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 ぶたにく たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし	650 21.2		
26/金	ごはん にみそ めひかりのからあげ(3~4) しおこんぶあえ	ごめ ごんにやく、さとも、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 めひかり 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	678 26.5		
29/月	ぶたどん (ごはん、ぶたどんのぐ) たまごじる *りんごヨーグルト	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 りんご	619 26.4	具をごはんにのせて、豚丼にして食べましょう。	
30/火	ごはん ほっしょうじねぎのサムゲタン あげぎょうざ(2) かみかみナムル	ごめ もちごめ、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ハム	しょうが、にんにく、ごぼう、しろねぎ、ねぎ キャベツ きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	617 21.8	給食週間記念献立です。かみかみナムルは今月のかみかみ献立です。	
31/水	ごはん ちくぜんに いわしのうめに ふゆやさいとびじぎのサラダ	ごめ さとも、ごんにやく、さとう ごま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりこ いわし ひじき、ちりめんじゃこ、まぐろ	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん うめ にんじん、キャベツ、こまつな	636 26.1		
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ◇ 特別献立 ■ 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・カシューナッツを使用していません。					平均	653 26.3	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。

## 1月24日から30日 ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



学校給食は、明治22年、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。その後、全国へと広がりましたが、第二次世界大戦の影響で一時的に中断されました。戦後、海外からの支援物資によって給食が再開されました。このことを記念して「学校給食感謝の日」が設けられ、1月24日から30日が「全国学校給食週間」となりました。食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 学校給食週間にちなんだ今月の献立

### 学校給食メニューコンクール 入賞献立

にほんさいしょ がっこうきゅうしょく  
日本最初の学校給食

明治22年に提供された「おにぎり、焼き魚、漬物」をイメージした給食が登場します。

あいちけん はくさい きょうどりより と い こんだて  
愛知県の食材や郷土料理を取り入れた献立

- ・ 煮みそ…三河地方の郷土料理です。
- ・ めひかり…愛知県での漁獲量が多い魚です。
- ・ 豆みそ…八丁みそは岡崎市の特産物として有名です。
- ・ 法性寺ねぎ…岡崎市の伝統野菜で、この時期に多く収穫されています。

「みんなで食べたい! 地元の食材を使った汁物」というテーマで、学校給食メニューコンクールが開催されました。法性寺ねぎのサムゲタンは、葵中学校2年名倉虎太郎さんが考えた献立で、優秀賞を受賞しました。岡崎市の食材として、法性寺ねぎが使われています。

# 令和6年 2月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ 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
1/木	ごはん やさいのみそいため きんぴらはんぺん *アセロラゼリー	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、いか、みそ さかなずりみ	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんじん、ごぼう アセロラゼリー	614 26.3	節分の行事食です。
2/金	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	ごはん でんぷん なたねあぶら、さとう、ごま、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、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	639 28.4	
5/月	ごはん だんごじる けんちんしのだのにつけ くきわかめサラダ(こうみしおドレッシング) *りんごタルト	ごはん さといも、こめこだんご ドレッシング りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ぶたにく、あぶらあげ くきわかめ	にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ	713 24.6	グラムチャウダーは今月の 食べて学ぼう献立です。 詳細は下記の二次元 コードから確認できます。
6/火	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 きんかん(2)	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 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 きんかん	663 26.1	
7/水	ごはん だいこんとぶたにくのもの さばのみそに キャベツのゆかりあえ	ごはん こんにやく、さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん さば、みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん キャベツ、しそ	597 27.7	グラムチャウダーは今月の 食べて学ぼう献立です。 詳細は下記の二次元 コードから確認できます。
8/木	サンドイッチパンズパン グラムチャウダー てりやきハンバーグ やさいソテー	パン オリーブオイル、じゃがいも、ホワイトルウ さとう、でんぷん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン、あさり、ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ にんじん、キャベツ	696 26.8	
9/金	ごはん なまあげとふゆやさいのみそしる しおからあげ みつばともやしのたらこあえ ガトーショコラ	ごはん さといも なたねあぶら、ごまあぶら、でんぷん さとう ガトーショコラ	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりにく たらこ	だいこん、はくさい、ねぎ レモン みつば、もやし	735 26.6	グラムチャウダーは今月の 食べて学ぼう献立です。 詳細は下記の二次元 コードから確認できます。
13/火	ごはん さわにわん れんごんのはさみあげ マンナンサラダ(やさいいっぱいドレッシング) アーモンド入りあじつけこさかな	ごはん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ こんにやく、ごまあぶら、ドレッシング アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かにかまぼこ いわし	ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、はくさい、みつば れんごん キャベツ	584 22.0	
14/水	むらさきむぎごはん カレーチュー キャベツとコーンのソテー いよかん	ごはん じゃがいも、カレールウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ いよかん	598 18.8	ごぼうサラダは今月の かみかみ献立です。
15/木	ごはん やきそば ロングウインナーソーセージ ごぼうサラダ(マヨネーズ)	パン なたねあぶら、やきそばめん ごま、マヨネーズ	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	622 26.9	
16/金	ごはん キムチスープに はるまき ひじきサラダ(わふうクリームドレッシング) *プリン	ごはん なたねあぶら、はるまきのかわ ドレッシング プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく ひじき	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら もやし、キャベツ とうもろこし、えだまめ	713 22.7	夏山小学校のリクエス トランチです。
19/月	ごはん なまあげのうまに きんぴらにくだんご(2) こまつなとベーコンのいためもの	ごはん こんにやく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、なまあげ とりにく ベーコン	にんじん、はくさい ごぼう、にんじん、たまねぎ とうもろこし、こまつな	619 27.6	
20/火	ごもくごはん まめじゃが わかさぎのなんばんづけ(5~6) なのはなあえ	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	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、だいず わかさぎ	にんじん、ごぼう、しいたけ しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ねぎ、しょうが なのはな、キャベツ、とうもろこし	591 25.8	具をごはんにのせて、 ピビンパにして食べま しょう。
21/水	ごはん ワンタンスープ ピビンパ(にく) ピビンパ(やさい) *ファイバーヨーグルト	ごはん ワンタンのかわ さとう ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう、たまご ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツ、ねぎ にんにく、しいたけ ほうれんそう、もやし	634 26.3	
22/木	ごはん こんさいたつぷりぶたじる ミンチカツ(ソース) キャベツのごまひじきあえ	ごはん さといも 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、とうふ、みそ ぶたにく ひじき	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ にんじん、キャベツ	653 25.8	具とごはんを混ぜて、 大豆カレーチャーハン にして食べましょう。
26/月	だいたいカレーチャーハン (ごはん、だいたいカレーチャーハンのぐ) にくだんごとはるさめのスープ やきぎょうざ(2)	ごはん なたねあぶら はるさめ ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず、たまご とりだんご ぶたにく	たまねぎ、グリーンピース にんじん、きくらげ、しょうが、もやし、ねぎ キャベツ	583 23.9	
27/火	ソフトめん ミートソース チキンナゲット(2) フルーツミックス	ソフトめん ハヤシルウ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、グリーンピース パインアップル、もも、みかん	725 29.1	城南小学校のリクエス トランチです。
28/水	ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい(2) チンゲンサイとツナのいために	ごはん さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ たら、えび まぐろ	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 チンゲンサイ	621 26.1	
29/木	ごはん ごもくに あつやきたまご きりぼしだいこんとベーコンのいために やさいふりかけ	ごはん 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 ベーコン	にんじん、さやいんげん きりぼしだいこん、にんじん やさいふりかけ	644 25.9	給食回数 19回
<p>★ リクエストラランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配達 (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。</p>					平均	

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。

## 2月20日は、アレルギーの日

食物アレルギーは好き嫌いとは関係なく、原因となる食べ物に対して、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きるものです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」は、じんましんなど軽いものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、周りの人もしっかりと理解しておくことが必要です。

## 食物アレルギーについて知ろう

この8つの食品は発症数が多いことや、重い症状が起りやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。

今月のおすすめレシピ

グラムチャウダー

こちらから



# 令和6年 3月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ 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
1/金	なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) ほっかいどうさんほたていりかきたまじる わふうにくだんご(2) いがまんじゅう	ごめ さとう でんぷん いがまんじゅう	ぎゅうにゅう さけ ほたてが、たまご とりにく	かんぴょう、にんじん、 <b>なのはな</b> にんじん、えのきたけ、ほうれんそう たまねぎ	694 31.3	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/月	ポークチャップどん (ごはん、ポークチャップどんのぐ) ソーセージとやさいのスープに *やさいゼリー	ごめ さとう じゃがいも やさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく、たまねぎ、ピーマン、エリンギ にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、パセリ	659 23.5	具をごはんにのせて、ポークチャップ丼にして食べましょう。
5/火	ベジたんラーメン (ちゅうかめん、ベジたんラーメンのつゆ) コーンしゅうまい(2) くきわかめのちゅうかいため	ごめ ちゅうかめん ごまあぶら、ごま、ラー油 しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>みそ</b> たら	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、 <b>もやし</b> 、ねぎ、 <b>ほうれんそう</b> とうもろこし、たまねぎ	599 23.8	
6/水	ごはん こうやどうふのそぼろに いわしのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ	ごめ ごんにやく、さとう、でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ、こうやどうふ いわし かつおぶし	にんじん、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん しょうが ブロッコリー	645 30.0	
7/木	ごはん しろみそじる あじフライ ほうれんそうのごまあえ のりたまふりかけ	ごめ じゃがいも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ あじ のり、たまご、けずりぶし	だいこん、にんじん、ねぎ <b>もやし</b> 、 <b>ほうれんそう</b>	622 24.5	
8/金	ごはん とうふのオイスターソースいため ちゅうかふうたまごまき もやしのナムル	ごめ さとう、でんぷん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ たまご、かに	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、 <b>ねぎ</b> にんじん、しいたけ、ねぎ、たけのこ <b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく	604 26.1	
11/月	あいちのだいこんばごはん だいこんとりにくのにも さばのみぞれに きりぼしだいこんのハリハリつけ	ごめ ごんにやく、さとう さば ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、ほんべん さば ハム	だいこんば だいこん、にんじん、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	626 25.0	
12/火	★ ごはん いかりのレモンじょうゆに げんきサラダ *チョコクレープ	ごめ さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう さとう、なたねあぶら チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> いか ハム、こんぶ、かつおぶし	にんじん、だいこん、ねぎ レモン にんじん、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	736 27.8	恵田小学校のリクエストランチです。
13/水	スライスパン(2) クリームシチュー スラッピージョー やさいのえごまドレッシングあえ	パン じゃがいも、ホワイトルウ さとう、パンこ えごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ベーコン、ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b> 、とうもろこし、レモン	665 25.2	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。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われています。
14/木	ごはん じゃがいものにつけ ちくわのカレーあげ だいずとひじきのカラフルいため	ごめ ごんにやく、じゃがいも、さとう なたねあぶら、てんぷらこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき、ベーコン、 <b>だいず</b>	にんじん、たまねぎ、さやいんげん にんじん、とうもろこし、にんにく、こまつな	679 25.0	
15/金	◆ せきはん あおさいりすましじる みそカツ(みそだれ) キャベツのあおじそあえ とうにゅうプリンタルト	ごめ、もちごめ さとう、かまぼこ、あおさ なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう とうにゅうプリンタルト	あずき、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、あおさ ぶたにく、みそ	にんじん、えのきたけ、はくさい、ほうれんそう キャベツ、しそ	659 23.3	卒業のお祝い献立です。
18/月	■ ごはん チーズチキンカレー おからサラダ(マヨネーズ) きよみオレンジ	ごめ カレールウ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく、スキムミルク、チーズ ハム、おから	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ えだまめ、とうもろこし きよみオレンジ	639 22.2	今月の食べて学ぼう献立です。詳細は下記の二次元コードから確認できます。
21/木	◎ ごはん はちはいじる レバーとまぐろのアーモンドあえ れんこんのうめおかかあえ	ごめ ごんにやく、でんぷん なたねあぶら、でんぷん、さとう、アーモンド	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ まぐろ、とりレバー かつおぶし	にんじん、だいこん、はくさい、みつば れんこん、うめ	607 26.6	れんこんの梅おかかあえ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 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。

ほっかいどうさん い じる ほっかいどう やくもちょう むしょうていきょう しょう  
「北海道産ほたて入りかきたま汁」には、北海道八雲町から無償提供された「ほたて」を使用しています。

**クイズ** ねん かん がっ こう きゅうしょく  
**1年間の学校給食を振り返ろう!**


こんねん とさい こ つき ねん みな  
今年度最後の月になりました。この1年、皆さんはどのよう  
に給食の時間をすごしましたか? 今年の給食を振り返りなが  
ら、給食のクイズに答えてみてください。

今月の  
おすすめレシピ  
おからサラダ  
さちまから




Q1. エヌエイチケーたいが NHK 大河ドラマ「どうする家康」にちなんだ家康公  
メニューは今年度、何回あったでしょう。  
① 2回 ② 3回 ③ 4回




Q3. 「節分」の行事食で「〇〇〇の蒲焼き」という料理が出ました。〇に入るものはどれでしょう。  
① さわら ② さんま ③ いわし



Q2. 次の献立は何の行事食として出たものでしょう。  
献立：山菜ちらし、牛乳、かつおフライ  
五目汁、かしわもち  
① たんご せつく ② つきみ ③ はちじゅうはちや  
① 端午の節句 ② お月見 ③ 八十八夜



Q4. 9月29日「十五夜」の行事食で出たものはどれでしょう。  
① まっちゃだいたす ② つきみだんご ③ いがまんじゅう  
① 抹茶大豆 ② 月見団子 ③ いがまんじゅう

◎ 答え Q1=③(5月、6月、9月、11月にありました。) Q2=①(5月5日、端午の節句の行事食でした。) Q3=③(魔除け、厄除けのために  
いわしを食べるといわれています。) Q4=②(秋にとれる里芋の形に似せた団子です。)