

令和5年 4月分給食献立表

岡崎市西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			
11	火	赤飯 沢煮わん いかフライのレモンじょうゆ煮 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング) *桜ゼリー	牛乳 小豆 豚肉 いか	牛乳 牛乳	にんじん、三つ葉 にんじん	ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米、もち米 パン粉、小麦粉、砂糖 桜ゼリー	菜種油 ドレッシング	770 27.0	入学・進級のお祝い 献立です。	
12	水	ごはん かしのひきずり 厚焼き卵 たくあん和え	牛乳 とり肉、かまぼこ、豆腐 卵	牛乳 牛乳	ねぎ 白菜	米 こんにゃく、砂糖		759 30.4	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。		
14	金	ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3) 青菜いため	牛乳 豚肉、みそ、豆腐 たら ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、たけのこ とうもろこし、玉ねぎ にんにく	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	ごま油 ごま油	797 30.3		
17	月	桜ごはん (ごはん、桜ごはんの具) 白みそ汁 キャベツ入りミンチカツ	牛乳 さけ、かまぼこ 油揚げ、みそ 牛肉、豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 大根、えのきたけ キャベツ	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 菜種油		745 28.1	具とごはんを混ぜて、 桜ごはんにして食べ ましょう。	
18	火	ごはん とり団子と野菜の含め煮 さばのおかか煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 とり団子 さば、かつお節	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ しそ	しめじ、白菜 キャベツ	米 じゃが芋		777 28.7		
19	水	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 キャベツのごまひじき和え	牛乳 豚肉、油揚げ、かまぼこ とり肉	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	玉ねぎ、しいたけ キャベツ	米 白玉うどん でん粉 でん粉 砂糖 ごま	菜種油	738 37.6		
20	木	ごはん 生揚げの中華いため 焼きぎょうざ(2) 春キャベツともやしのいため物	牛乳 豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、玉ねぎ、しいたけ、白菜 キャベツ キャベツ、もやし	米 砂糖、でん粉 ぎょうざの皮 ごま、ごま油	ごま油	795 31.4		
21	金	麦ごはん 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	牛乳 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 パイナップル、桃	米、麦 じゃが芋 カレールー マヨネーズ	ごま油	863 26.4		
24	月	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 和風肉団子(2) 切り干し大根のハリハリ漬	牛乳 豚肉、ちくわ、高野豆腐 とり肉 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しいたけ、玉ねぎ 玉ねぎ 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖 ごま油		794 33.4	切り干し大根のハリ ハリ漬は今月のかみ かみ献立です。	
25	火	ごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ きゅうりのごまじょうゆ和え	牛乳 豚肉、豆腐、みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん、ねぎ	大根 きゅうり	米 じゃが芋 パン粉、小麦粉 ごま	菜種油	797 29.0	藤川小学校のリクエ ストラランチです。	
26	水	ごはん 豆じゃが さばのみそ煮 キャベツとわかめのからしじょうゆ	牛乳 豚肉、大豆 さば、みそ	牛乳 牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、砂糖 砂糖 ごま油、ごま		841 35.1		
27	木	ミルクロールパン コーンスープ ハンバーグ 野菜ソテー	牛乳 とり肉 とり肉、豚肉	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ にんじん	玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 バター、ホワトルウ 菜種油		752 30.3		
28	金	ごはん 卵汁 レバーとじゃが芋のごまがらめ 茎わかめのいため煮	牛乳 豆腐、卵 とりレバー	牛乳 牛乳	にんじん、ねぎ にんじん	白菜、しいたけ	米 でん粉 でん粉、じゃが芋、砂糖 砂糖	菜種油、ごま ごま油	739 27.2		
★ 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	782 30.4	給食回数 13回

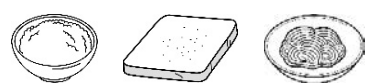
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

学校給食 について

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「愛知のかおり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そう類を使い、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
かしのひきずり
こちらから

