

実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	エネルギーになる食品			おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品			エネルギー (kcal)	お知らせ
			たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)		
1 /水	卵	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						616	具をごはんののせて豚キムチ丼にして食べましょう。モロヘイヤの中華卵スープの作り方は裏面の二次元コードから確認できます。	
		モロヘイヤのちゅうかたまごスープ		でんぷん	ベーコン、とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ					26.5		
		ぶたキムチどんぐり		ごまあぶら、でんぷん	ぶたにく	もやし、にら、はくさいキムチ							
		* フローズンパニヨーグルト			ヨーグルト								
2 /木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						710		
		だいずのトマトに		なたねあぶら、じゃがいも	だいず、ウィンナー	にんにく、たまねぎ、にんじん							
		ささみフライ		なたねあぶら、パンこ	とりにく	セロリ、トマト、きびまん							
		やさいサラダ(わふうクリームドレッシング)		こむぎこ							25.5		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと		さとう			キャベツ、きゅうり、とうもろこし						
3 /金	■	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						605	今月の全国ご当地給食は、沖縄のゴーヤチャンプルーです。	
		とうがんにいりみそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ							
		ハンバーグのソースかけ		ごま	とりにく、ぶたにく	たまねぎ					24.7		
		おきなわのゴーヤチャンプルー		マヨネーズ	たまご、かつおぶし	ゴーヤ							
6 /月	◎	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						656	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。	
		ハヤシチュー		じゃがいも、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん							
		きりほしだいこんサラダ(マヨネーズ)		さとう、ごまあぶら	ハム	きりほしだいこん、にんじん					20.3		
		メロン		マヨネーズ		とうもろこし、えだまめ、レモン							
7 /火	◆	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						618	七夕の行事食です。具をごはんののせて星空そぼろ丼にして食べましょう。	
		たなばたすまじる			さかなそうめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ							
		ほしがたコロッケ		なたねあぶら、パンこ	ぶたにく	えのきたけ、オクラ							
		ほしぞらそぼろどんぐり		こむぎこ、じゃがいも							20.8		
		* たなばたゼリー		さとう	ぶたにく、ひじき	しょうが、にんじん、たまねぎ							
		えだまめ			かまぼこ	えだまめ							
		りんご				りんご							
8 /水	■	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう						633		
		キャロットスープ		じゃがいも、ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ							
		オムレツ			たまご						25.3		
		えだまめサラダ(コールスロドレッシング)		ドレッシング		とうもろこし、えだまめ、キャベツ							
9 /木		わかめごはん	ぎゅうにゅう	こめ	わかめ、ぎゅうにゅう						669	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。	
		こうやどうふのそぼろに		こんにやく、さとう、でんぷん	ぶたにく、ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ							
		レバーとじゃがいものごまがらめ		なたねあぶら、でんぷん	とりにく	グリーンピース							
		やさいのえごまドレッシングあえ		じゃがいも、さとう、ごま	とりにく	しょうが、にんじん、たまねぎ					27.8		
		* パインクレープ		えごまあぶら、さとう		とうもろこし							
10 /金	◇	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						610	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。具をご飯ののせてルーローハンにして食べましょう。	
		ワンタンスープ		ワンタンのかわ	ベーコン	にんじん、メンマ、キャベツ							
		ルーローハンのぐ		ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく	えのきたけ、ねぎ							
		きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら		にんにく、しょうが、たまねぎ					22.3		
		* パインクレープ		こめこ、さとう、あぶら	とうにゅう	パインアップル							
13 /月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						684		
		とうふのオイスターソースいため		さとう、でんぷん、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ							
		はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ぶたにく	えのきたけ、きくらげ、ねぎ					25.3		
		もやしとメンマのいためもの		ごま、ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし、メンマ							
14 /火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう						645		
		とりだんごじる			とりにく、とうふ	にんじん、えのきたけ、ごぼう							
		◆さばのおろしに		さとう、でんぷん	さば	だいこん					29.7		
		キャベツのあおじそあえ				キャベツ、しそ							

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 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 卵除去対応献立 乳 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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカンナッツ・ヘーゼルナッツ・

マカダミアナッツ・きんかんに使用していません。

実施日	特別献立日	除去対象献立	献立名	エネルギー・栄養素			お知らせ		
				(茶) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品			
15/水	★		ちゅうかめん	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		東海中学校のリクエストメニューです。		
			とんこつラーメンのスープ			ふたにく、かまぼこ		もやし、にんじん、きくらげ、メンマ、ねぎ	
			いかフライのレモンじょうゆに	なたねあぶら、パンこ、でんぷん、さとう		いか		レモン	
			かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ドレッシング		かんてん		にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	
		*まっちゃプリン	さとう		ぎゅうにゅう	まっちゃ			
16/木			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ナタデココは、のどにつまらせないようによくかんで食べましょう。		
		なつやさいかレー	カレールー		ふたにく	なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト			
		のりしおツナポテト	じゃがいも		まぐろ、あおさ				
		ナタデココゼリーミックス	さとう			ぶどう、もも、ナタデココ			
★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 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 卵除去対応献立 乳 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・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ヘカナンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・さんかんを使用しません。							平均	649	給食回数
					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。

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事をしよう！




夏も本番になりました。暑さで食欲が低下しやすい時期です。そんなときはみずみずしくてさっぱりおいしい、栄養たっぷりの夏野菜がおすすめです。夏野菜を取り入れた食事をとって、この夏を元気に乗り越えられる体を作りましょう！

今日のおすすめレシピ

モロヘイヤの中華卵スープ



あつ ま しょくじ えいよう
暑さに負けない食事のカギは栄養のバランス！！

<p>エネルギーのもとになる</p>  <p>たんすいかぶつ しつ 炭水化物・脂質</p>	<p>からだをつくるもとになる</p>  <p>しつ むぎしつ たんぱく質・無機質</p>	<p>体の調子を整えるもとになる</p>  <p>むぎしつ ビタミン・無機質</p>
--	--	---

好き嫌いなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう！

なつ やさい なつ よぼう こうかてき えいよう そ
夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり！


ビタミンC

紫外線などで体の細胞が傷つくのを防ぎます。肌の弾力を保つ物質(コラーゲン)をつくることで肌の健康を守ります。

ビタミンCが多い夏野菜


ピーマン



ゴーヤ


かぼちゃ


ビタミンB群

体の中でのエネルギー作りを助けます。野菜にも含まれますが、豚肉やまぐろ、卵などにも多く含まれます。

ビタミンB群が多い夏野菜


モロヘイヤ


とうもろこし


えだまめ 枝豆

カリウム

体内の水分バランスを調節し、ほてった体を冷ます働きがあります。夏野菜にはカリウムを豊富に含んでいるものが多いです。

カリウムが多い夏野菜


トマト


きゅうり


なす