

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の骨子を整える食品		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								
1 /水	◇		ごはん	牛乳	牛乳			米		782	アジア・パラ競技大会、愛知県開催記念給食です。ご飯に具をのせて食べましょう。						
			ワンタンスープ			ベーコン		にんじん、ねぎ	メンマ、キャベツ えのきだけ			ワンタンの皮					
			ルーローハンの具						にんにく、しょうが 玉ねぎ、しいたけ			砂糖、でん粉	ごま油				
			きゅうりのごまじょうゆ和え						きゅうり				ごま、ごま油				
			*パインクレープ						豆乳			パインアップル	米粉、砂糖 油				
2 /木	■		ごはん	牛乳	牛乳			米		788	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。						
			とうがん入りみそ汁					油揚げ、豆腐、みそ				にんじん、ねぎ	とうがん				
			◆いわしのしょうが煮						いわし				しょうが				
			沖縄のゴーヤチャンプルー						ベーコン、豆腐 卵、かつお節				ゴーヤ	マヨネーズ			
			つぶアーモンド										アーモンド				
3 /金	■		ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		824							
			乳 キャロットスープ						ベーコン			牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ホワイトルウ	
			ハンバーグのソースかけ						とり肉、豚肉、大豆					玉ねぎ		ごま	
			枝豆サラダ(コールスロートレッシング)											とうもろこし、枝豆 キャベツ		トレッシング	
6 /月			ごはん	牛乳	牛乳			米		867							
			豆腐のオイスターソースいため						豚肉、豆腐				にんじん、ねぎ	しょうが、玉ねぎ だけのこ、きくらげ	砂糖、でん粉	ごま油	
			焼きぎょうざ(3)						豚肉				にら	キャベツ	ぎょうざの皮		
			もやしとメンマのいため物										ちりめんじゃこ		もやし、メンマ	ごま、ごま油	
7 /火	◆		ごはん	牛乳	牛乳			米		814	七夏の行事食です。ご飯に具をのせて星空そばろ井にして食べましょう。						
			七タすまし汁						魚そうめん、豆腐				にんじん、オクラ	玉ねぎ、しいたけ えのきだけ			
			星形コロッケ						豚肉						しょうが、玉ねぎ 枝豆	パン粉、小麦粉 じゃがいも	菜種油
			星空そばろ井の具						豚肉、かまぼこ			ひじき	にんじん		しょうが、玉ねぎ 枝豆	砂糖	ごま油
			*七タゼリー												りんご	砂糖	
8 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		841							
			とり団子汁						とり肉、豆腐				にんじん、ねぎ	えのきだけ、ごぼう とうがん			
			◆揚げさばのおろしだれ						さば					大根	でん粉、砂糖	菜種油	
			キャベツの青じそ和え										しそ	キャベツ			
9 /木			わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		785	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。						
			高野豆腐のそぼろ煮						豚肉、ちくわ、高野豆腐				にんじん	しいたけ、玉ねぎ グリーンピース	こんにゃく、砂糖 でん粉		
			厚焼き卵						卵								
			野菜のえごまドレッシング和え										にんじん	もやし、キャベツ とうもろこし	砂糖	えごま油	
10 /金	◎		ごはん	牛乳	牛乳			米		851	切り干し大根サラダは今月のかみかみメニューです。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。						
			乳 ハヤシシチュー						豚肉			スキムミルク	にんじん	玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	
			切り干し大根サラダ(マヨネーズ)						ハム				にんじん		切り干し大根、レモン とうもろこし、枝豆	砂糖	ごま油 マヨネーズ
13 /月			ごはん	牛乳	牛乳			米		803							
			大豆のトマト煮						大豆、ウィンナー				にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ セロリ、黄ピーマン	じゃが芋	菜種油	
			オムレツ						卵								
			野菜サラダ(シーザードレッシング)											キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
14 /火	★		中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		803	東海中学校のリクエストランチです。						
			豚骨ラーメンのスープ						豚肉、かまぼこ				にんじん、ねぎ	もやし、きくらげ メンマ			
			いかフライのレモンじょうゆ煮						いか					レモン	パン粉、でん粉 砂糖	菜種油	
			寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)						寒天				にんじん		とうもろこし キャベツ、きゅうり		ドレッシング
			*抹茶プリン						牛乳			抹茶				砂糖	

★ 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・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・きんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の働きを整える食品		③ 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			
15 /水			ごはん	牛乳	牛乳			米		798	ご飯に具を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下記の二次元コードから確認できます。	
		卵	モロヘイヤの中華卵スープ	ベーコン、豆腐、卵		にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ	でん粉		32.0		
			豚キムチ丼の具	豚肉		にら	もやし、白菜キムチ	でん粉	ごま油			
			*フローズンバナナヨーグルト		ヨーグルト							
16 /木			ごはん	牛乳	牛乳			米		752		
			夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ、トマト	なす、玉ねぎ		カレールウ			
			のり塩ツナポテト	まぐろ	あおさ			じゃが芋		23.8		
			メロン				メロン					
★ 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・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・きんかんを使用していません。										平均	809	給食回数 12回
										29.7		

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！

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！



夏野菜は夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり！

1群 	3群 	5群
2群 	4群 	6群

栄養のバランスがとれた食事をする
ことで体が必要とする栄養素を十分に
満たし、夏バテや病気を防ぐことができ
ます。そのためには主食・主菜・副菜・
汁物をそろえることを基本として、6つ
の基礎食品群を過不足なく食べること
が大切です。特に不足しやすい栄養素は
無機質・ビタミンです。2群・3群・4
群の食品に多く含まれているので、意識
してとるようにしましょう。

暑さに負けない食事のカギは栄養のバランス！！

ビタミンC

紫外線などで体の細胞が傷付くのを防ぎます。肌の弾力を保つ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、枝豆、とうもろこし

カルシウム

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。夏野菜にはカルシウムを豊富に含んでいるものが多いです。

カルシウムが多い夏野菜

トマト、なす、きゅうり