

実施日	特別献立の日	献立名	 <small>(黄)</small> おもにエネルギーになる食品		 <small>(赤)</small> おもに体をつくる食品		 <small>(緑)</small> 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)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)				
1 / 水		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			628	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。	
		だいたいのトマトに		オリーブオイル、じゃがいも	だいた、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、きびまん				
		オムレツ			たまご			23.3		
		やさいのえごまドレッシングあえ		えごまあぶら、さとう		にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、レモン				
2 / 木		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			667		
		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、たけのこ、きくらげ、ねぎ				
		やきぎょうざ(2)		ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら		27.3		
		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				
3 / 金		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611		
		なつやさいかレー		カレールウ	ぶたにく	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			20.2		
		メロン				メロン				
6 / 月		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			616	豚キムチ丼の具をごはんのにせて食べましょう。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				
		ぶたキムチどんのぐ		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		26.5		
		* フローズンバニラヨーグルト			ヨーグルト					
7 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			603	七夕の行事食です。具をごはんのにせて星空そばろ井にして食べましょう。	
		たなばたすましじる			さかなそうめん、とうふ	にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、オクラ				
		ほしがたハンバーグ			とりにく	たまねぎ				
		ほしぞらそばろ井どんのぐ		さとう、ごまあぶら	ぶたにく、ひじき、かまぼこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、えだまめ		24.3		
	* たなばたゼリー		さとう		りんご					
8 / 水		ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			726	東海中学校のリクエストランチです。	
		とんこつラーメンのスープ			ぶたにく、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		29.6		
		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				
	* まっチャプリン		さとう		ぎゅうにゅう	まっチャ				
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			670		
		こうやどふのうまに		さとう、でんぷん	とりにく、ちくわ、こうやどふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、はくさい、グリーンピース				
		わふうにくだんご(2)			とりにく	たまねぎ		29.7		
		きんぴら		なたねあぶら、さとう、ごま	はんぺん	ごぼう、にんじん				
10 / 金		ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			604		
		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				
		ポークウインナー(2)			ウインナー			24.0		
		やさいソテー		なたねあぶら		にんじん、とうもろこし、キャベツ				
13 / 月		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。ルーローハンの具をご飯のにせて食べましょう。	
		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、えのきたけ、ねぎ				
		ルーローハンのぐ		ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、しいたけ		22.3		
		きゅうりのごまじょうゆあえ		ごま、ごまあぶら		きゅうり				
	* 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					
14 / 火		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			658		
		じゃがいものふくめに		こんにやく、じゃがいも、さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、グリーンピース				
		◆ たらソースカツ		パンこ、こむぎこ、あぶら	たら			23.7		
		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。  
 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	献立名	おもとにエネルギーになる食品 (黄)	おもとに体をつくる食品 (赤)	おもとに体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
15 / 水		ごはん	ぎゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう	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する			あぶらあげ、とうふ、みそ			
		ハンバーグのソースかけ		ごま	とりにく、ぶたにく、だいず			たまねぎ
		おきなわのゴーヤチャンプルー		マヨネーズ	ベーコン、とうふ、たまご、かつおぶし			ゴーヤ
16 / 木		ごはん	ぎゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう	882	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。	
		ハヤシシチュー		じゃがいも、さとう、ハヤシルワ	ぶたにく			たまねぎ、にんじん
		きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)		さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	ハム			きりぼしだいこん、とうもろこし、えだまめ、レモン
		ナタデココゼリーミックス		さとう				マスカット、もも、ナタデココ
<p>★ リクエストラッチ・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 <b>太字</b>は岡崎産の食品 * 業者配送</p> <p>● 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						平均	640	給食回数
						24.6	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!



### 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!!

エネルギーのもとになる

たんすいかぶつ ししつ  
炭水化物・脂質

からだ 体をつくるもとになる

しつ ぢきしつ  
たんぱく質・無機質

からだ 体の調子を整えるもとになる

ぢきしつ  
ビタミン・無機質

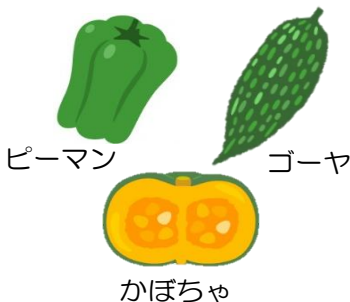
好き嫌いなく栄養のバランスを整えて食べることで体に必要な栄養素をとることができ、夏バテや病気を防ぐことができます。左の図の3つのグループの食品がそろった食事を心がけましょう!

### 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付くのを防ぎます。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



#### 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



#### 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

