

実施日	特別献立の日	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		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		
1 / 水		ごはん	牛乳	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附されたえごま油が使われています。
		大豆のトマト煮	大豆、ウインナー		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	オリーブオイル		
		オムレツ	卵							
		野菜のえごまドレッシング和え			にんじん	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、レモン	砂糖	えごま油		
2 / 木		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、たけのこ、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		
3 / 金		ごはん	牛乳	牛乳			米		762	
		夏野菜カレー	豚肉		にんじん、トマト、かぼちゃ	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			
		メロン				メロン				
6 / 月		ごはん	牛乳	牛乳			米		769	豚キムチ丼の具をごはんのにのせて食べましょう。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			
		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		
		* フローズンバニラヨーグルト		ヨーグルト						
7 / 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		780	七夕の行事食です。具をごはんのにのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。
		七夕すまし汁	魚そうめん、豆腐		にんじん、オクラ、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ、えのきだけ				
		星形ハンバーグ	とり肉			玉ねぎ				
		星空そぼろ丼の具	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		
8 / 水		中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		832	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、砂糖、でん粉	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		
9 / 木		わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		816	
		高野豆腐のうま煮	とり肉、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、白菜	砂糖、でん粉			
		和風肉団子(2)	とり肉			玉ねぎ				
		きんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう	砂糖	菜種油、ごま		
10 / 金		ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		802	
		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		
		ポークウインナー(2)	ウインナー							
		野菜ソテー			にんじん	とうもろこし、キャベツ		菜種油		
		コーヒー牛乳の素					砂糖			
13 / 月		ごはん	牛乳	牛乳			米		765	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	豚肉			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		
		* バインクレープ	豆乳			バインアップル	米粉、砂糖	油		
14 / 火		ごはん	牛乳	牛乳			米		824	
		じゃがいもの含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん	グリーンピース	こんにゃく、砂糖、じゃがいも			
		◆ たらソースカツ	たら				パン粉、小麦粉、	油		
		キャベツの青じそ和え			しそ	キャベツ				

★ 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・ハーゼルナッツ・マカダミアナッツ・さんかんを使用していません。

実施日	特別献立の日	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 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					米		810 31.4	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					
	■	ハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉、大豆			玉ねぎ			ごま		
		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		
16 /木		ごはん	牛乳					米		853 25.6	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			切り干し大根、とうもろこし、枝豆、レモン		砂糖	マヨネーズ、ごま油		
		ナタデココゼリーミックス				マスカット、もも、ナタデココ		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 * 業者配達 ● 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・ハーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。									平均	805	給食回数 12回
									30.0		

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。

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事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つくのを防ぎます。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、なす、きゅうり