


実施日	特別献立の日	除去対象献立	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> おもに体の腸子を整える食品		エネルギー (kcal)	お知らせ
				たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
1 / 水			ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			633		
		乳	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				
2 / 木			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	ふたにく、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				
			はるまき		なたねあぶら、はるまきのかわ	ふたにく	にんじん、にら、もやし、キャベツ		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				
3 / 金			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			597	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		なたねあぶら、パンこ こむぎこ	あぶらあげ、とうふ、みそ	にんじん、とうがん、ねぎ				
			ささみフライ		マヨネーズ	とりにく			25.0		
			おきなわのゴーヤチャンプルー			ベーコン、とうふ 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			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 とうがん、ねぎ				
			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				
7 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620	七夕の行事食です。 具をごはんのせて星空そぼろ丼にして食べましょう。	
			たなばたすましじる		なたねあぶら、パンこ こむぎこ、じゃがいも	さかなすめん、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ、オクラ				
			ほしがたコロッケ		さとう、ごまあぶら	ふたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ えだまめ		21.1		
			ほしぞらそぼろどんのぐ		さとう	ふたにく、ひじき かまぼこ	りんご				
8 / 水			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。	
			ハヤシシチュー		じゃがいも、さとう ハヤシルウ	ふたにく	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 マヨネーズ	ハム	きりほしだいこん、にんじん とうもろこし、えだまめ、レモン		20.3		
			メロン				メロン				
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	ふたにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、しいたけ、たまねぎ グリーンピース				
			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 じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー			27.8		
			やさいのえごまドレッシングあえ		えごまあぶら、さとう		もやし、にんじん、キャベツ 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。 具をごはんのせて、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 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	ふたにく	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				
13 / 月			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			616	具をごはんのせて、豚キムチ 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。	
		卵	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	ふたにく	もやし、にら、はくさいキムチ		26.5		
			* フローズンパニョーヨーグルト			ヨーグルト					
14 / 火			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			715		
			だいたいのトマトに		なたねあぶら、じゃがいも	だいた、ウイナー	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ、トマト、きピーマン				
			ハンバーグのソースかけ		ごま	とりにく、ふたにく だいた	たまねぎ				
			やさいサラダ(わふうクリームドレッシング)		ドレッシング		キャベツ、きゅうり、とうもろこし		24.8		
			コーヒーぎゅうにゅうのもと		さとう						

★ 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	特別献立の日	除去対象献立	献立名			エネルギー (kcal)	お知らせ	
			(黄) 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	たんぱく質 (g)		
15 / 水			ごはん	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	627	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。
			なつやさいカレー		カレールー	ふたにく		
			のりしおツナポテト		じゃがいも	まぐろ、あおさ	19.7	
			ナタデココゼリーミックス		さとう		ぶどう、もも、ココナッツ	
16 / 木			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			ふたにく、かまぼこ		
	★		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		
			かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)		ドレッシング	かんでん		
			*まっちゃプリン		さとう	ぎゅうにゅう	29.6	
★ 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・きんかんを使用しません。						平均	650	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!

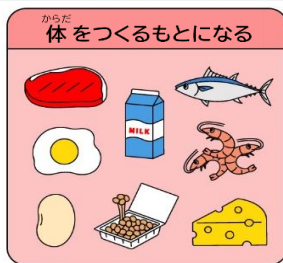
夏も本番になりました。暑さで食欲が低下しやすい時期です。そんなときはみずみずしくてさっぱりおいしい、栄養たっぷりの夏野菜がおすすめです。夏野菜を取り入れた食事をとって、この夏を元気に乗り越えられる体を作りましょう!



あつ ま しょくじ えいよう 暑さに負けない食事のキギは栄養のバランス!!



たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質



しつ むきしつ たんぱく質・無機質



むきしつ 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

