

令和8年 3月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

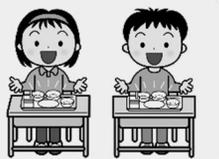
実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品		
2/月		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) ● かわいフライ(ソース) こんさいとひじきののりからいため	しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ かわい ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、とうもろこし、にんにく	633 28.2	
3/火	◆	なのはなちらしずし (ごはん、なのはなちらしずしのぐ) さわにわん ハンバーグのごまじょうゆかけ いがまんじゅう	ごめ さとう さとう、でんぶん、ごま さとう、ごめこ、もちごめ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく、ぶたにく とりにく、ぶたにく あずき	かんぴょう、にんじん、 なのはな ごぼう、にんじん、しいたけ、たけのこ、だいこん、みつば たまねぎ	687 25.5	ひなまつりの行事食です。具とごはんを混ぜて、菜の花ちらしずしにして食べましょう。
4/水		ごはん まめじゃが あつやきたまご たくあんあえ こんぶとまつちやのふりかけ	ごめ じゃがいも、さとう ごま ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず たまご こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ、たくあんづけ まつちや	622 24.3	
5/木	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、豆腐 とりにく、ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ たまねぎ もやし 、メンマ	614 27.7	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。
6/金	■	ごはん つくねとやさいのさっぱり あげわかどりのレモンに キャベツのゆかりあえ	ごめ なたねあぶら、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、 ねぎ レモン キャベツ、しそ	639 25.3	今月の愛知の人気給食メニューは、揚げわかどりのレモン煮(蒲都市)です。
9/月		わかめごはん だいずととりにくのみそに レバーとじゃがいものごまがらめ *ファイバーヨーグルト	ごめ こんにやく、さとう なたねあぶら、でんぶん、じゃがいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、 だいず 、 みそ とりにく ヨーグルト	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん	703 26.5	
10/火		ごはん だいこんのそぼろに ● さばのみぞれに きりぼしだいこんのハリハリづけ	ごめ こんにやく、さとう、でんぶん さとう、でんぶん ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ さば ベーコン	にんじん、だいこん、たまねぎ、さやいんげん だいこん きりぼしだいこん、キャベツ、にんじん	678 30.8	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんだ献立です。さばのみぞれ煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
11/水	◎	ごはん おやこに わふうにくだんご(2) やさいのしおこうじいため	ごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく ベーコン	にんじん、たまねぎ、 ねぎ たまねぎ にんじん、 キャベツ 、 もやし	635 27.1	
12/木		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさいのスープに スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	パン じゃがいも さとう、パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 キャベツ 、パセリ たまねぎ ブロッコリー	634 24.5	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
13/金	◎	ごはん ちゅうかたまごスープ あげぎょうざ(2) もやしのナムル	ごめ でんぶん、ごまあぶら なたねあぶら、ぎょうざのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、たまご ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、 ねぎ キャベツ もやし 、きゅうり、にんにく	586 21.6	
16/月	◎	ごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ さんしよくんぴら	ごめ さといも なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ ハム、チーズ	にんじん、だいこん、 ねぎ にんじん、ごぼう、えだまめ	659 25.0	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
17/火	◆	せきはん おすいもの みかわあかどりのチキンカツ(ソース) みつばともやしのツナあえ いちごスティックケーキ	ごめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ さとう さとう、ごめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく まぐろ どうにゅう	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう みつば、 もやし いちご	671 26.6	卒業のお祝い献立です。
18/水		ごはん カレーシチュー ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) きよみオレンジ	ごめ じゃがいも、カレールー ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん ごぼう、えだまめ きよみオレンジ	632 19.9	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◆ 行事食 ■ 愛知の人気給食メニュー 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。 ◎ 卵除去対応献立 ○ 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・マカダミアナッツを使用していないです。						平均	給食回数 13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。

3月をもって献立表の紙での配付を終了します。4月からは学校情報メール配信システム(ライデンメール)で配信します。

クイズ

ねんかん がっこうきゅうしょく
1年間の学校給食を
ふりかえ
振り返ろう!



今年度最後の月になりました。この1年の給食はどうでしたか? 思い出に残っている献立はありますか? 給食に関するクイズを出しますので、振り返ってみましょう。



Q1. 今年度、愛知県内の市町の人気給食メニューを取り入れた「愛知の人気給食メニュー」を実施しました。食育月間の6月に実施した東海市の人気メニューの名前は「〇〇〇入りマーボー豆腐」でした。〇〇〇に当てはまる食べ物は何でしょう。

- ① だいず ② トマト ③ チーズ

Q2. 5月2日に、「端午の節句」の行事食のメニューとして、ある魚が出ました。その魚の名前は何でしょう。

- ① かつお ② あじ ③ さけ

Q3. 今年度、岡崎市で初めて登場したパンの種類は何でしょう。

- ① ツイストロールパン ② ナン ③ レーズンロールパン

Q4. 今年度のリクエストメニューの中で一番多く登場したメニューは何でしょう。

- ① マーボー豆腐 ② カレーシチュー ③ ビビンバ

Q5. 今年度のごはん(わかめごはんなどを含む)の回数は何回だったでしょう。

- ① 123回 ② 145回 ③ 150回

【答え】 Q1=② Q2=①(かつおには、元気に強く育つようにとの意味が込められています。) Q3=②(2月にアジアフレンドシップ事業の一環として登場しました。) Q4=①(5月・9月・3月の3回登場しました。) Q5=③