

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

中学校

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		㊧主に体の調子を整える食品		㊨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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2/月		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆ かわいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	白玉うどん でん粉 パン粉、小麦粉	菜種油 オリーブオイル	748 33.1		
3/火	◆	菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具) 沢煮わん ハンバーグのごまじょうゆかけ いがまんじゅう	牛乳	牛乳	にんじん、菜の花 にんじん、三つ葉	かんぴょう ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 玉ねぎ	米 砂糖		836 30.0	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	◆	赤飯 お吸い物 三河赤どりのチキンカツ(ソース) たくあん和え いちごスティックケーキ	牛乳	牛乳	にんじん、ほうれん草	えのきたけ キャベツ、たくあん漬け いちご	米 もち米	菜種油 ごま	820 30.2	卒業のお祝い献立です。	
5/木	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ 玉ねぎ もやし、メンマ	米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮	ごま油 ごま油	781 34.2	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
9/月		わかめごはん 大豆と豚肉のみそ煮 レバーとじゃが芋のごまがらめ *ファイバーヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根、白菜	米 こんにゃく、砂糖 でん粉、じゃが芋、砂糖	菜種油、ごま	860 31.1		
10/火		ごはん 大根のそぼろ煮 ◆ さばのみぞれ煮 切り干し大根のハリハリ漬け	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	大根、玉ねぎ 大根 切り干し大根、キャベツ	米 こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖、でん粉 砂糖	菜種油、ごま ごま油	842 36.8	「ゆうすげ村の小さな旅館」にちなんで献立です。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 親子煮 和風肉団子(2) 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、もやし	米 砂糖		774 30.9		
12/木		サンドイッチパンズパン ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖、パン粉	マヨネーズ	783 29.5	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 中華卵スープ 揚げぎょうざ(3) もやしのナムル *みかんクレープ	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、きくらげ キャベツ もやし、きゅうり、にんにく みかん	米 でん粉 ぎょうざの皮 砂糖 米粉、砂糖	ごま油 菜種油 ごま油、ごま油	863 27.6		
16/月	㊦	ごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ 三色きんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根	米 里芋 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油、ごま	859 30.8	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
17/火		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 三つ葉ともやしのツナ和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖		815 30.2		
18/水	㊦	ごはん カレーシチュー ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) 清見オレンジ	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 清見オレンジ	米 じゃが芋	カレールウ ドレッシング	804 25.3		
19/木	■	ごはん つくねと野菜のさっぱり煮 揚げ若どりのレモン煮 キャベツのゆかり和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、えのきたけ、しょうが、白菜 レモン キャベツ	米 でん粉、砂糖	菜種油	798 30.2	今月の愛知の人気給食メニューは、揚げ若どりのレモン煮(蒲郡市)です。	
<p>★ 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</p> <p>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。)</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・マカダミアナッツを使用しています。</p>									平均	814 30.8	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

1年間の学校給食を振り返ろう!



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言葉は何でしょう。

- 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 ② 132回 ③ 149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