

令和8年 3月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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 でんぷん、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	585 22.1	
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 わふうにくだんご(2) いがまんじゅう	ごめ さとう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく 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	683 24.4	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 だいち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、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、だいち、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	700 26.4	
5/木		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	
6/金		ごはん まめじゃが あつやきたまご たくあんあえ こんぶとまっちゃんのふりかけ	ごめ じゃがいも、さとう ごま ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいち 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 まっちゃん	622 24.3	
9/月	◎	わかめごはん ぶたじる ハムとチーズのはさみあげ さんしよくきんぴら	ごめ さいも 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 わかめ、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	662 25.1	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
10/火		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 ドライカレー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	ごめ じゃがいも カレールー、こむぎこ、さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ にんじん、たまねぎ、とうもろこし ブロッコリー	645 25.4	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。
11/水		ごはん だいごんのそぼろに ◆さばのみぞれに きりぼしだいごんのハリハリづけ	ごめ こんにやく、さとう、でんぷん 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、だいごん、たまねぎ、さやいんげん だいごん きりぼしだいごん、キャベツ、にんじん	621 27.2	「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。
12/木	■	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、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりにく	にんじん、だいごん、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、揚げ若どりのレモン煮(蒲郡市)です。
13/金		ごはん おやこに ハンバーグのごまじょうゆかけ やさいのおこうじいため	ごめ さとう さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく、ぶたにく たまご	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	639 28.2	
16/月	★	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、でんぷん、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、とうふ 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。
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 とうにゅう	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう みつば、もやし いちご	672 27.6	卒業のお祝い献立です。
18/水		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) ◆かわいいフライ(ソース) こんさいとひじきのピリからいため	ごめ しらたまうどん でんぷん 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 とりにく かわいい 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	
★ 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。 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

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食べ物は何でしょう。

- ① だいち 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