

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

中学校

実施日	特別献立の日	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		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			米	ごま油	859		
		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 和風肉団子(2) いがまんじゅう	牛乳	牛乳			米 砂糖	菜種油 ごま油、ごま油	27.8		
3/火	◆	お吸い物 三河赤どりのチキンカツ(ソース) 三つ葉ともやしのツナ和え いちごスティックケーキ	牛乳	牛乳			米 砂糖	菜種油	820	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 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			米 もち米	砂糖、米粉、もち米	28.2		
5/木		わかめごはん 豚汁 ハムとチーズのはさみ揚げ 三色きんぴら	牛乳	牛乳			米 もち米	カレールー ドレッシング	804	卒業のお祝い献立です。	
9/月	◎	サンドイッチパンズパン ソーセージと野菜のスープ煮 ドライカレー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳	牛乳			米 もち米	パン粉、小麦粉 菜種油	25.3		
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			米	カレールー マヨネーズ	863	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。	
11/水		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			米 ごま油	パン粉、小麦粉 砂糖	31.0		
12/木	■	ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 ごま油	パン じゃが芋 砂糖、小麦粉	794	パンにドライカレーをはさんで食べましょう。	
13/金		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			米 ごま油	カレールー マヨネーズ	30.3		
16/月	★	ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 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			米 ごま油	ごま油	795	「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。	
17/火		ごはん 五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆かれいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	33.7		
18/水		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	796	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。	
19/木		ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	30.2		
16/月	★	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			米 ごま油	ごま油	790	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
17/火		ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 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			米 ごま油	ごま油	32.7		
18/水		ごはん 五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆かれいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	781		
19/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	34.2		
16/月	★	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			米 ごま油	ごま油	856		
17/火		ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 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			米 ごま油	ごま油	30.9		
18/水		ごはん 五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ◆かれいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	757		
19/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	33.1		
19/木		ごはん 豆じゃが 厚焼き卵 たくあん和え 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	814		
		ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳			米 ごま油	ごま油	28.9		
<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。 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ます。</p>									平均	812	給食回数 13 回
									30.7		

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