

# 令和8年 3月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校A

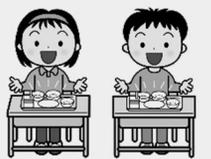
実施日	特別献立 除石対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品			
2/月	★	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい(2) もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、豆腐 とりにく、ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ たまねぎ もやし、メンマ	614 27.7	六ツ美西部小学校 のリエストラランチ です。	
3/火	◆	なのはなちらしずし (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	ぎゅうにゅう こめ さとう さとう、こめこ、もちこめ	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、 <b>なのはな</b> 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	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう、でんぷん 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。	
5/木	◎	ごはん おやこに レバーとじゃがいものあまからいため たくあんあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりレバー	にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、たくあんづけ	633 25.6		
6/金		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(2) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、カレールー なたねあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、とうもろこし	707 23.2		
9/月		わかめごはん まめじゃが ハムとチーズのはさみあげ やさしいしおこじいため	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> ハム、チーズ ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ハム、チーズ にんじん、キャベツ、 <b>もやし</b>	692 24.9		
10/火		ごもくうどん (しらたまうどん、ごもくうどんのつゆ) やさいかきあげ こんさいとひじきのピリからいため	ぎゅうにゅう しらたまうどん でんぷん こむぎこ、さつまいも 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 ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 <b>ねぎ</b> ごぼう、にんじん、たまねぎ ごぼう、れんこん、えだまめ、とうもろこし、にんにく	607 23.3		
11/水	◎	ごはん ちゅうかたまごスープ ショーロンポー(2) もやしのナムル	ぎゅうにゅう こめ でんぷん、ごまあぶら ショーロンポーのかわ さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	たまねぎ、にんじん、きくらげ、ねぎ キャベツ、たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり、にんにく	609 22.2		
12/木		ごはん だいずとりにくのみそに ハンバーグのごまじょうゆかけ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう さとう、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず</b> 、 <b>みそ</b> とりにく、ぶたにく こんぶ	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん たまねぎ キャベツ、きゅうり	634 26.8		
13/金		サンドイッチパンズパン ソーセージとやさしいのスープに ドライカレー きよみオレンジ	ぎゅうにゅう パン じゃがいも こむぎこ、さとう、カレールー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん、たまねぎ、 <b>キャベツ</b> 、パセリ たまねぎ、にんじん、とうもろこし きよみオレンジ	611 24.3	パンにドライカレー をはさんで食べま しょう。	
16/月	◎	ごはん ぶたじる いわしのうめに 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)	ぎゅうにゅう こめ さといも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、豆腐、 <b>みそ</b> いわし ベーコン	にんじん、だいこん、 <b>ねぎ</b> うめ ごぼう、えだまめ	635 27.8	ごぼうと枝豆のサラ ダは今年のかみか み献立です。	
17/火	◆	せきはん おすいもの あげわかどりのレモンに みつばともやしのツナあえ いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ、もちこめ なたねあぶら、でんぷん、さとう さとう さとう、こめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、豆腐 とりにく まぐろ どうじゅう	にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b> レモン みつば、 <b>もやし</b> いちご	680 25.9	卒業のお祝い献立です。 今年度の愛知の人気給食 メニューは、揚げ若どりの レモン煮(蒲郡市)です。	
18/水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに あつやきたまご キャベツのゆかりあえ こんぶとまつちやのふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こめ こめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ	にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが、はくさい、ねぎ <b>キャベツ</b> 、しそ まつちや	585 23.9		
★ 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 ていません。						平均	644 25.4	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 がっこうきゅうしよく  
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