

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B

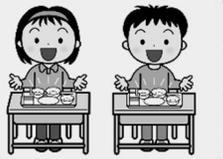
実施日	特別献立 除去対象献立	献立名	献立名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お知らせ	
			おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品			
2/月	★	ごはん マーボー豆腐 ハムとチーズのはさみあげ もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう こめ さとう、でんぷん、ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、とうふ ハム、チーズ ちりめんじゃこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ もやし、メンマ	692 27.9	マーボー豆腐、もやしとメンマのいため物は六ツ美西部小学校のリクエストメニューです。	
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 あげわかどりのレモンに いがまんじゅう	ぎゅうにゅう こめ さとう なたねあぶら、でんぷん、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、 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 レモン	717 26.2	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。 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。	
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籠」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 わふうくんだんご(2) たくあんあえ	ぎゅうにゅう こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、たまご とりにく	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ キャベツ、たくあんづけ	630 26.4		
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 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	700 23.2		
9/月		わかめごはん まめじゃが おこのみはんぺん やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、 だいず さかなすりみ、あおさ ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん キャベツ にんじん、キャベツ、 もやし	612 24.5		
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、 ねぎ 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 ベーコン、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、たまねぎ もやし 、きゅうり、にんにく	609 22.2		
12/木		ごはん だいずととりにくのみそに あつやきたまご しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 だいず 、 みそ たまご 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 キャベツ、きゅうり	581 24.4		
13/金		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 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、 キャベツ 、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 レバーとじゃがいものごまがらめ 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 なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、 みそ とりレバー ベーコン	にんじん、だいこん、 ねぎ ごぼう、えだまめ	658 26.2	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 ハンバーグのごまじょうゆかけ 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 さとう、でんぷん、ごま さとう さとう、こめこ	あずき、ぎゅうにゅう かまぼこ、とうふ とりにく、ぶたにく まぐろ とうにゅう	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう たまねぎ みつば、 もやし いちご	650 25.2	卒業のお祝い献立です。	
18/水		ごはん つくねとやさいのさっぱりに ◆ いわしのうめに キャベツのゆかりあえ こんぶとまっちゃんふりかけ	ぎゅうにゅう こめ こめ	ぎゅうにゅう とりにく いわし 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 うめ キャベツ 、しそ まっちゃん	608 25.2		
★ リクエストメニュー ◎ 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	643 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
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「000入りマーボー豆腐」でした。000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