

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

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	★	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					781	六ツ美西部小学校 のリクエストランチ です。	
		菜の花ちらしずし (ごはん、菜の花ちらしずしの具)	牛乳	牛乳					34.2		
3/火	◆	沢煮わん 和風肉団子(2) いがまんじゅう	牛乳	牛乳					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。	
		赤飯 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					28.2		
4/水	◆	ごはん 親子煮 ハンバーグのごまじょうゆかけ たくあん和え	牛乳	牛乳					822	卒業のお祝い献立 です。	
		わかめごはん 豆じゃが ◆いわしの梅煮 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳					32.3		
5/木	㊦	わかめごはん 豆じゃが ◆いわしの梅煮 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳					791		
		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ハムとチーズのはさみ揚げ 根菜とひじきのピリ辛いため ごはん	牛乳	牛乳					32.5		
9/月		中華卵スープ レバーとじゃが芋の甘辛いため もやしのナムル *みかんクレープ	牛乳	牛乳					813		
		大豆と鶏肉のみそ煮 ◆きびなごのかりかり揚げ(4~5) 塩昆布和え	牛乳	牛乳					31.3		
10/火		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 清見オレンジ	牛乳	牛乳					818		
		ごはん 豚汁 厚焼き卵 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳					32.7		
11/水	㊦	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					846		
		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 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳					27.2		
12/木		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳					774		
		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 清見オレンジ	牛乳	牛乳					29.3		
13/金		ごはん 豚汁 厚焼き卵 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳					751	パンにドライカレー をはさんで食べま しょう。	
		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					29.0		
16/月	㊦	ごはん 豚汁 厚焼き卵 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング)	牛乳	牛乳					763	ごぼうと枝豆のサラ ダは今年のかみか み献立です。	
		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					31.3		
17/火		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 昆布と抹茶のふりかけ	牛乳	牛乳					842	「ゆうすげ村の小さ な旅館」にちなんだ 献立です。	
		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳					36.8		
18/水	■	ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳					814	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。	
		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳					31.1		
19/木	㊦	ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳					925		
		ごはん カレーシチュー チキンナゲット(3) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳					30.7		
<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 ◆ 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。</p>									平均	812	給食回数 13 回
									31.3		

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