

# 令和8年 3月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	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
			① おもにエネルギーになる食品	② おもに体をつくる食品	③ 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	ぎゅうにゅう こめ 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	ぎゅうにゅう こめ 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、 <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 まめじゃが あつやきたまご みつばともやしのツナあえ こんぶとまつちやのふりかけ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、 <b>だいず</b> たまご まぐろ こんぶ	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん みつば、 <b>もやし</b> まつちや	623 25.4	
5/木		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	ぎゅうにゅう こめ 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 かわい 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、れんこん、とうもろこし、にんにく	633 28.2	
6/金	■	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	ぎゅうにゅう こめ 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、だいこん、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。
9/月		わかめごはん だいず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	ぎゅうにゅう こめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、でんぷん、じゃがいも、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、 <b>だいず</b> 、 <b>みそ</b> とりにく	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、さやいんげん とりにく	703 26.5	
10/火	★	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 サンドイッチパンズパン	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、 <b>みそ</b> 、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 <b>もやし</b> 、 <b>メンマ</b>	614 27.7	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。
11/水		ソーセージとやさいのスープに スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも さとう、パンこ 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、 <b>キャベツ</b> 、パセリ たまねぎ ブロッコリー	636 24.5	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。
12/木		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、 <b>キャベツ</b> 、にんじん	678 30.8	「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。
13/金		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	ぎゅうにゅう こめ 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	
16/月	◎	ごはん おやこに ハンバーグのごまじょうゆかけ やさいのしおこうじいため	ぎゅうにゅう こめ 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 ベーコン	にんじん、たまねぎ、ねぎ たまねぎ にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b>	639 28.2	
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) たくあんあえ *いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう こめ、もちごめ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ごま 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	にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b> キャベツ、たくあんづけ いちご	671 26.5	卒業のお祝い献立です。
18/水	◎	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	ぎゅうにゅう こめ さといも 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 ぶたにく、とうふ、 <b>みそ</b> ハム、チーズ	にんじん、だいこん、 <b>ねぎ</b> にんじん、ごぼう、えだまめ	655 25.0	三色きんぴらは今月のかみかみ献立です。
★ 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**  
ねんかん がっこうきゅうしょく  
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。

今月のおすすめレシピ  
さばのみぞれ煮

こちらから

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