

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

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 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		855		
			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		27.2		
3/火	◆		赤飯 お吸い物 三河赤どりのチキンカツ(ソース) 三つ葉ともやしツナ和え *いちごスティックケーキ	牛乳	牛乳			米 砂糖		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	◆		五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) ●● かわいいフライ(ソース) 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳			米 砂糖		28.2		
5/木			わかめごはん 大豆と鶏肉のみそ煮 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 砂糖		822	卒業のお祝い献立です。	
9/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 サンドイッチパンズパン ソーセージと野菜のスープ煮 スラッピージョー ゆでブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳	牛乳			米 砂糖		32.3		
10/火	★		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 砂糖		748	六ツ美西部小学校のリクエストランチです。	
11/水			ごはん 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 砂糖		31.1		
12/木			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 砂糖		781	パンにスラッピージョーをはさんで食べましょう。	
13/金			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 砂糖		29.4		
16/月			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 砂糖		842	「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。	
17/火			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 砂糖		36.8		
18/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 砂糖		804	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。	
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 砂糖		25.3		
<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。 ㊟ 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。)</p> <p>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。</p> <p>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	811	給食回数
										30.8	13 回	

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。

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