Table with columns for Date (日・曜), Dish Name (献立名), and Main Ingredients (主材料とその働き). The table lists daily school lunch menus from March to February, categorized by groups (1群 to 4群) and their nutritional benefits.

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。
◎は業者が直接学校へ配達します。都合により食材を変更させていただく場合があります。●はクラス用のものです。
6つの基礎食料群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

- 献立について
7日 かみまるくんの日です。「とりごぼろどんぶり」をよくかんで食べましょう。歯が生え変わる時など、かみにくい場合は先生に言います。
10日 アレクサンダー89品目を除いた給食を作ります。
21日 「キャベツいりつくね」には、愛知県産のキャベツがたっぷり入っています。
25日 愛知県産のおからと大豆が入った和食のしゅうまいです。
28日 3月3日のひな祭りにならみ、「ひなまつりセレクトランチ」です。選んだメニューを楽しんで食べましょう。
*5日「さばのぎんがみゃき」、19日「そだかつおのおかか」、26日「いわしのごまじょうゆあげ」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜
キャベツ、きゅうり、小松菜、セロリ、大根、チンゲンサイ、なばな、にんじん、はくさい、パセリ、ほうれんそう、みつば

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

感染症に負けない体をつくろう
風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

日・曜	献立名	主な材料とその働き			午後のおやつ
		主に体をつくるものとなるもの 赤の仲間 (牛乳、魚、肉、卵、大豆製品、海藻)	主に体の調子を整えるものとなるもの 緑の仲間 (野菜、果物、きのこ)	主にエネルギーのもととなるもの 黄の仲間 (穀類、いも類、砂糖、油脂、種実)	
1土	おにぎり弁当 一口チーズ 魚肉ソーセージ	牛乳 ウィンナー チーズ 魚肉ソーセージ		おにぎり	
3月	ごはん 呉汁 彩り和え 鶏肉の照り焼き	牛乳 豆腐、大豆、みそ 鶏肉	大根、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、野菜ふりかけ	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん	カルテツおさかなサブレ
4火	ごはん(各園炊飯) ドライカレー ツナサラダ フルーツミックス	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 黄桃、みかん、パイナップル	米 さとう、米油 さとう、米油	お米のタルト (長久手市産お米)
5水	ごはん ふだま汁 まなの和え物 ごぼう入りつくね	牛乳 鶏肉、豆腐 油揚げ	大根、にんじん、ねぎ、干しいたけ まな、もやし、小松菜 ごぼう入りつくね	ごはん たまご、米油 さとう	みかんゼリー
6木	ロールパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー 魚すりみフライ	牛乳 鶏肉、スキムミルク、粉チーズ 魚すりみフライ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ いんげん、にんじん、とうもろこし	ロールパン じゃがいも、こむぎこ、バター、米油 米油 米油	一口しょうゆせんべい
7金	ごはん ミニゼリー(洋なし) 吉野汁 金平ごぼう 白身魚フリッター	牛乳 生揚げ、鶏肉 豚肉 白身魚フリッター	大根、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、いんげん	ごはん ミニゼリー(洋なし) でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油、米油	カリポテミニ
8土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ウィンナー チーズ	オレンジ	おにぎり	
10月	ごはん 中華豆腐汁 きゅうりのごまじょうゆ和え かにたま	牛乳 豆腐、鶏肉 フーヨーハイ	もやし、にんじん、ほうれん草、干しいたけ きゅうり	ごはん でんぷん、米油 さとう、ごま、ごま油 さとう、でんぷん	星っ子 野菜&果物ジュース
12水	ごはん 白みそ汁 ひじきサラダ キャベツ入りメンチカツ	牛乳 油揚げ、みそ ひじき	大根、にんじん、ねぎ きゅうり、にんじん、とうもろこし キャベツ入りメンチカツ	ごはん じゃがいも さとう 米油	ミニどうぶつビスケット
13木	白玉うどん 五目うどん お浸し あじフリッター	牛乳 豚肉、かまぼこ、油揚げ あじフリッター	はくさい、にんじん、ねぎ、干しいたけ ほうれん草、にんじん、もやし	うどん でんぷん、米油 さとう	やさいコンソメリング
14金	ごはん ミニゼリー(りんご) ワンダンスープ 中華サラダ ぎょうざ	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬	はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん ぎょうざ	ごはん ミニゼリー(りんご) ワンタン、米油 さとう、ごま、ごま油	水族館クッキー
15土	ハムロールパン 一口チーズ 魚肉ソーセージ	白桃 豆腐 ハム チーズ 魚肉ソーセージ		パン、マヨネーズ	
17月	ごはん 豆腐のすまし汁 千草和え 豚肉のしょうが焼き	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉	大根、にんじん、えのきたけ、みつば、干しいたけ ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが	ごはん さとう さとう、米油	ヨーグルト
18火	ごはん(各園炊飯) わかめスープ ピビンパ丼(肉) ピビンパ丼(野菜) ピビンパ丼(みそ)	牛乳 鶏肉、わかめ 豚肉 みそ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ しょうが もやし、ほうれん草、にんじん	米 米油 ごま、さとう、ごま油、米油	かみかみおやつ 2-5歳児：お豆腐屋さんかりんどう 0,1歳児：かぼちゃポーロ
19水	ごはん 高野豆腐のたまごとし 福神漬あえ 愛知のれんこん入りつくね	牛乳 たまご、鶏肉、高野豆腐 愛知のれんこん入りつくね	にんじん、いんげん、干しいたけ キャベツ、きゅうり、福神漬	ごはん さとう、米油	ミニ野菜スティック
20木	ロールパン チキンピーズ ハムサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉、大豆 ハム	たまねぎ、にんじん、トマトジュース、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	ロールパン さとう、米油 さとう、米油	とうもろこしパフスナック
21金	ごはん 根菜汁 甘酢和え からあげ	牛乳 豆腐、豚肉、みそ しらす干し 鶏肉	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん 米油 さとう 米油、こむぎこ、でんぷん	おから入り揚げあられ
22土	おにぎり弁当 型抜きチーズ オレンジ	牛乳 ウィンナー チーズ	オレンジ	おにぎり	
25火	ごはん きしめん汁 いんげんの炒め煮 さばみそ煮	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ 豚肉、はんぺん さばみそ煮	にんじん、ねぎ、干しいたけ いんげん、たまねぎ、にんじん	ごはん きしめん、米油 さとう、米油	ブルーベリーゼリー
26水	ごはん 大根のそぼろ煮 菜の花のごま和え いよかん	牛乳 豚肉、焼き豆腐	大根、にんじん、いんげん、しょうが なばな、もやし、にんじん いよかん	ごはん さとう、でんぷん、米油 さとう、ごま	ミニミレービスケット
27木	中華麺 五目中華 切干大根のサラダ 春巻き	牛乳 豚肉 まぐろ油漬	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ きゅうり、にんじん、切干大根 春巻き	中華麺 でんぷん、米油 さとう 米油	カルテツバビードーナツ 発酵乳65ml
28金	ごはん 生揚げのみそ汁 磯香和え あんかけハンバーグ	牛乳 生揚げ、鶏肉、みそ きざみのり ハンバーグ	大根、にんじん、しめじ、ねぎ ほうれん草、キャベツ、にんじん	ごはん 米油 さとう さとう、でんぷん	こめ棒

アレルギー用献立表、詳細な献立材料表や給食レシピは長久手市のホームページに掲載しています。ご参考ください。

※都合により食材を変更させていただく場合があります。