




学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
2月	ごはん 牛乳 そばろごはん はりはりづけ いしかりじる	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ きゅうり 千切り大根漬 大根 ねぎ たまねぎ	ごはん さとう	米油 ごま
3火	ごはん 牛乳 いわしのごまじょうゆあげ ささみとみずなのあえもの すましじる せつぶんまめ	いわしひらき(いわし) ささみ かまぼこ とうふ 油あげ 節分豆(だいず)	牛乳	ほうれん草 みずな にんじん にんじん	もやし ねぎ	ごはん さとう いわしひらき(でんぶん) さとう	米油 ごま 米油
4水	(小)ごもくごはん 牛乳 (中)ごはん 牛乳 おろしハンバーグ あわせみそしる (中)しおこんぶあえ (小)◎ヨーグルト(乳)	とり肉 かまぼこ 油あげ ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 牛乳 わかめ 塩昆布 ヨーグルト	にんじん	ごぼう 干しいたけ 大根 ハンバーグ(たまねぎ) ねぎ はくさい 大根 キャベツ きゅうり	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう ごはん	米油
5木	ごはん 牛乳 そうだかつおのおかかに ひじきのごもくに けんちんじる	かつおのおかか煮(かつお) とり肉 大豆 油あげ ぶた肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく とうもろこし えだまめ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん かつおのおかか煮(さとう でんぶん) さとう じゃがいも でんぶん	米油 ごま油
6金	 ごはん 牛乳 ビビンバ(ほそぎりにく) ビビンバ (かみかみナムル) かみまるくん トッポグスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	にんにく たけのこ だいずもやし 切干大根 はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう トッポギ	ごま油 ごま油 ごま 米油 ごま油
9月	ごはん 牛乳 ちゅうかはん ぎょうざ(小2こ・中3こ) パンサンスー	ぶた肉 えび いか ぎょうざ(ぶた肉)	牛乳	にんじん ぎょうざ(にら) にんじん	しょうが たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ ぎょうざ(キャベツ) キャベツ もやし	ごはん でんぶん ぎょうざ(小麦粉 でんぶん) さとう	ごま油 ぎょうざ(植物油) ごま油
10火	くろロールパン(乳) 牛乳 パンプキンコロッケ はなやさいのサラダ ●ごまドレッシング だいずいりミネストローネ	パンプキンコロッケ(とり肉 大豆) チキンハム ベーコン 大豆	牛乳	パンプキンコロッケ(かぼちゃ) ブロッコリー にんじん トマト パセリ	パンプキンコロッケ(たまねぎ) カリフラワー キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ	くろロールパン パンプキンコロッケ(パン粉 さとう 小麦粉) ごまドレッシング	米油 パンプキンコロッケ(植物油)
12木	ふくろいりちゅうかめん 牛乳 みそラーメン しゅうまい(小2こ・中3こ) だいこんとツナのわふうサラダ	ぶた肉 みそ おからと大豆のしゅうまい(ぶた肉 おから 大豆) オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ とうもろこし ねぎ おからと大豆のしゅうまい(たまねぎ) 大根 きゅうり	ごはん さとう さとう	米油 ごま油 おからと大豆のしゅうまい(植物油)
13金	チキンライス 牛乳 れんこんサンドフライ ABCスープ	とり肉 れんこんサンドフライ(とり肉) ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース れんこんサンドフライ(れんこん たまねぎ 干しいたけ) たまねぎ しめじ	アルファー化米 さとう れんこんサンドフライ(パン粉 でんぶん 小麦粉) マカロニ じゃがいも	米油 米油 米油
16月	ごはん 牛乳 とうふだんご(小2こ・中3こ) いりとり しろみそしる	とうふだんご(とうふ とり肉) とり肉 はんぺん ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 とうふだんご(ひじき)	とうふだんご(にんじん) にんじん にんじん	とうふだんご(たまねぎ ごぼう ねぎ) れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 大根 はくさい ねぎ	ごはん とうふだんご(でんぶん パン粉 さとう) さとう	とうふだんご(植物油) 米油
17火	クロスロールパン(乳) 牛乳 にくだんごのシチュー(乳) ポテトサラダ ●たまごなしマヨネーズ ミニトマト(小1こ・中2こ)	ミートボール(牛肉 ぶた肉 とり肉 大豆) チキンハム	牛乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ マッシュルーム ミートボール(たまねぎ) キャベツ きゅうり	クロスロールパン 小麦粉 ミートボール(でんぶん) じゃがいも	バター 米油 卵無しマヨネーズ
18水	(小)ごはん 牛乳 (中)ごもくごはん 牛乳 さわらのあまずあんかけ (小)しおこんぶあえ とうふじる (中)◎ヨーグルト(乳)	とり肉 かまぼこ 油あげ さわら ぶた肉 とうふ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さとう	米油 ごま油
19木	ごはん 牛乳 なのはないりたまごやき(卵) キャベツとツナのあえもの かんとうに	菜の花入り卵焼き(たまご) オイルツナ ぶた肉 はんぺん 生あげ	牛乳 昆布	菜の花入り卵焼き(菜の花) にんじん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう こんにゃく 大根	ごはん 菜の花入り卵焼き(でんぶん) さとう さとう	米油
20金	ごはん 牛乳 とりのからあげあまからあじ あかしそあえ ぶたじる ◎プリンふうデザート	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	赤しそ粉 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう	米油
24火	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき きゅうりとわかめのすのもの だんごじる	さば銀紙焼(さば みそ) とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん さば銀紙焼(さとう 米粉) さとう ジャガボール(じゃがいも でんぶん)	米油
25水	ごはん 牛乳 こうやとうふのたまごとじ(卵) おかかあえ きよみオレンジ	たまご とり肉 高野とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし はくさい きよみオレンジ	ごはん さとう さとう	米油
26木	ふくろいりうどん 牛乳 ごもくあんかけ あいちのれんこん入りつくね(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのいそかあえ	ぶた肉 愛知のれんこん入りつくね(とり肉 大豆) オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん ほうれん草	もやし はくさい 干しいたけ ねぎ 愛知のれんこん入りつくね(れんこん たまねぎ) 切干大根	白玉うどん でんぶん 愛知のれんこん入りつくね(さとう) さとう	米油 愛知のれんこん入りつくね(植物油)
27金	A ごはん 牛乳 スティックメンチカツ なのはなあえ さつまじる ◎いがまんじゅう	メンチかつ(ぶた肉 とり肉 大豆) チキンハム とり肉 みそ	牛乳	なばな にんじん にんじん	メンチかつ(たまねぎ) もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん メンチかつ(パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん) さとう さつまいも いがまんじゅう(あずき 米粉 さとう)	米油
	B ごはん 牛乳 しろみざかなフライ なのはなあえ さつまじる ◎さんしよくだんご(よもぎいり)	白身魚フライ(ホキ) チキンハム とり肉 みそ	牛乳	なばな にんじん にんじん さんしよくだんご(よもぎ)	もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 白身魚フライ(パン粉 小麦粉 米粉) さとう さつまいも さんしよくだんご(米粉 さとう)	米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。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、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。
6つの基礎食品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〉
3日 節分にちなんで、「いわし」と「節分豆」がつかます。
6日 かみまるくんの日です。「ビビンバ」のかみかみナムルをよくかんで食べましょう。
歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
20日 長久手市の多くの児童生徒が食べることができるように、アレルギーに配慮した給食を作ります。
27日 3月3日のひなまつりにちなみ、「ひなまつりセレクトランチ」の日です。選んだメニューを楽しんで食べてください。
※ 3日「いわしのごまじょうゆあげ」、5日「そうだかつおのおかかに」、24日「さばのぎんがみやき」には、まれに魚卵が含まれることがあります。
★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。




立春



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

今月の愛知の野菜

キャベツ きゅうり セロリー
大根 にんじん はくさい
パセリ ブロッコリー
ほうれんそう ミニトマト



節分豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

