

4がつ よていにこんだてひょう(B)


木津川市立
学校給食センター

小学校

日	献立名	牛乳 赤の仲間 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
11月	ごはん ホイコーロー	ぶたにく あかみそ テンメンジャン	キャベツ にんじん にんにく	こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン	573 kcal 21.8 g 15.1 g
	はるさめスープ	とりにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンピヨソ こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
12月	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ	とりにく		こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	686 kcal 25.4 g 24.5 g
	たまねぎのみそしる	わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ もやし にんじん あおねぎ		けずりぶし	
13月	ごはん ぶたじゃが	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	638 kcal 20.6 g 13.5 g
	キャベツの ごますあえ	ちくわ	キャベツ にんじん	しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	
	おいわい いちごゼリー			おいわいいちごゼリー		
14月	だけのごはん	あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん	こめ さんおんとう	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	597 kcal 29.4 g 18.4 g
	さばのしおやき はるやさいのみそしる	さば ぶたにく あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
15月	あじつけパン ポークビーンズ	だいす ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお	722 kcal 28.8 g 26.5 g
	ごぼうの ごまマヨサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	
18月	むぎごはん とりにくのしちみやき	とりにく	しょうが にんにく あおねぎ	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しお しちみとうがらし	664 kcal 28.0 g 21.4 g
	ぎんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	こんにゃく しろいりごま さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
	こまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな にんじん あおねぎ		けずりぶし	
19月	ごはん さわらの さいきょうやき	さわら しろみそ		こめ さんおんとう	さけ しお みりん	601 kcal 27.5 g 15.8 g
	わかだけじる	とうふ とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん みつば		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
20月	ごはん にこにこチキンカレー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーご しょうゆ しお やさいカレー こいくちしょうゆ	652 kcal 20.9 g 18.1 g
	フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら しょうはくとう	こめず しお こしょう こいくちしょうゆ	
21月	ゆかりごはん キャベツいり こめこのメンチカツ	キャベツメンチカツ		こめ なたねあぶら	ゆかり	661 kcal 22.0 g 24.6 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん もやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
22月	しょくパン ぶたにくの ケチャップいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	しょくパン なたねあぶら	さけ しお トマトケチャップ ウスターソース	590 kcal 23.7 g 18.4 g
	コンソメスープ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンピヨソ しお うすくちしょうゆ	
	いちごジャム			いちごジャム		
25月	ごはん マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	635 kcal 22.4 g 16.8 g
	パンサンスー	チキンハム	にんじん きゅうり もやし	マロニー しょうはくとう ごまあぶら	こめず しお こいくちしょうゆ	

入学・進級
お祝い献立

食育の日献立
~京都府~

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
26 火	ごはん ★シェフの きまぐれハンバーグ 〜くじょうねぎを そえて〜		たけのこいりポークハンバーグ	たまねぎ あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん	649 kcal 23.5 g 16.2 g
	いなかみそしる	○	とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
27 水	ごはん じゃがいものそばろに	○	とりひきにく さつまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	594 kcal 22.1 g 12.9 g
	きゅうりと わかめのすのもの	○	わかめ しらすぼし	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめす こいくちしょうゆ	
28 木	ごはん あつあげど ぶたにくのみそいため	○	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお	609 kcal 24.4 g 17.1 g
	たぬきじる	○	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	

- ※ 材料の都合で食材を変更することがあります。
- ※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。
- ※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。
- ※ カレーに使用しているルー（やさいカレー）は、アレルゲン28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんげつしょう よてい きつがわしさん しゅざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

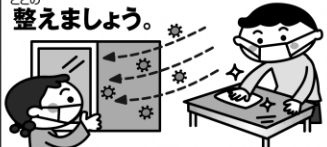


○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○こまつな ○だいこん ○まっちゃ



きつみなみちゅうがっこう ねんせい かんが ちさんちしょう どうじょう
★木津南中学校3年生が考えた地産地消メニューが登場★

昨年7月、木津南中学校2年生が総合的な学習の時間の食育授業「地域の食材を使った給食を考えよう」の中で、地産地消の献立を考えました。その中から、給食センターで検討し、木津川市産のたけのこと九条ねぎを使ったメニューを4月26日（火）の給食で実施します。地域の食材を地域で消費する「地産地消」の給食は、新鮮でおいしく、安心というだけでなく、食材の輸送距離が短いため、環境にもやさしいというメリットがあります。味わっていただきましょう。

あたらし せい かつ よう しき ふ
新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>きょうしつ ない かん き つくえ うえ 教室内の換気、机の上の 片付けなど、食事の環境を 整えましょう。</p> 	<p>きゅうしょく ぜん ご 給食の前後に、せっけんで きれいに手を 洗いましょう。</p> 	<p>きゅうしょくとう ばん 給食当番は 必ず健康 チェックをし、 きちんと 身じたくを 整えましょう。</p> 
<p>マスクは、「いただきます」の あいさつの後に外し、マスク入れ などにしまい ましょう。</p> 	<p>し せい まえ む 姿勢よく、前を向いて 静かに 食べましょう。</p> 	<p>た 食べているときは、しゃべったり 立ち歩いたりしないように しましょう。</p> 