






4月 予定献立表 (B)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11月	ごはん	○					米			703 kcal 25.9 g 17.4 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ テンメンジャン		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンフイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
12月	ごはん	○					米			777 kcal 24.6 g 15.1 g
	揚げ鶏の レモンしょうゆ漬		鶏肉				片栗粉 三温糖	なたね油	酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ レモン果汁	
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ もやし			削り節	
13日	ごはん	○					米			849 kcal 30.5 g 29.6 g
	豚じゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ 	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ	
	キャベツのごま酢和え		ちくわ		にんじん 	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 米酢	
	お祝いいちごゼリー					お祝い いちごゼリー				入学・進級 お祝い献立
14日	たけのこごはん 	○	油揚げ ちくわ		にんじん	たけのこ 	米 三温糖		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	726 kcal 34.9 g 21.2 g
	さばの塩焼き 		さば		にんじん 	玉ねぎ 	じゃがいも 		削り節	
	春野菜のみそ汁		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 		削り節	
15日	味付けパン	○					味付けパン			908 kcal 35.7 g 32.3 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう	
	ごぼうの ごまマヨサラダ 		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	米酢 塩	
18日	麦ごはん	○					米 麦			810 kcal 33.2 g 24.8 g
	鶏肉の七味焼き		鶏肉		青ねぎ	しょうが にんにく	三温糖	ごま油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子 塩	
	きんぴらごぼう 		豚肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 三温糖	白いりごま なたね油	濃口しょうゆ みりん	
	小松菜のみそ汁	油揚げ 赤みそ 豆腐 信州みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節		
19日	ごはん	○					米			731 kcal 32.6 g 17.7 g
	さわらの西京焼き 		さわら 白みそ				三温糖 		酒 塩 みりん	
	若竹汁		豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ			薄口しょうゆ 塩 削り節	
								食育の日献立 ~京都府~		
20日	ごはん	○					米			805 kcal 25.2 g 21.0 g
	にこにこチキンカレー		鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 やさいカレー 濃口しょうゆ	
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 こしょう 濃口しょうゆ 塩	
21日	ゆかりごはん	○					米		ゆかり	823 kcal 27.0 g 29.4 g
	キャベツ入り 米粉のメンチカツ 		キャベツ メンチカツ					なたね油		
	眞だくさんみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 もやし しめじ	こんにゃく		削り節	
22日	食パン	○					食パン			744 kcal 29.5 g 22.1 g
	豚肉のケチャップ炒め		豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ		なたね油	酒 塩 トマトケチャップ ウスターソース	
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも	なたね油	チキンフイヨン 薄口しょうゆ 塩	
	いちごジャム 					いちごジャム				
25日	ごはん	○					米			786 kcal 26.8 g 19.6 g
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	
	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 上白糖	ごま油	米酢 塩 濃口しょうゆ	


日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
26 火	ごはん	○					米			790 kcal 27.5 g 18.5 g
	★シェフの きまぐれハンバーグ ～九条ねぎをそえて～		たけのこ入り ポークハンバーグ	青ねぎ	玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん		
	田舎みそ汁		鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ	にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ	白玉団子		削り節		
27 水	ごはん	○					米			727 kcal 26.4 g 14.7 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉 さつま揚げ	にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	じゃがいも こんにゃく 三温糖		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 削り節		
	きゅうりと わかめの酢の物			わかめ しらす干し	きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ		
28 木	ごはん	○					米			750 kcal 29.1 g 19.9 g
	厚揚げと豚肉の みそ炒め		豚肉 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ	にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩		
	たぬぎ汁		さつま揚げ 油揚げ	にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 みりん 削り節		

- ※ 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・脂質は中学生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ウ（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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

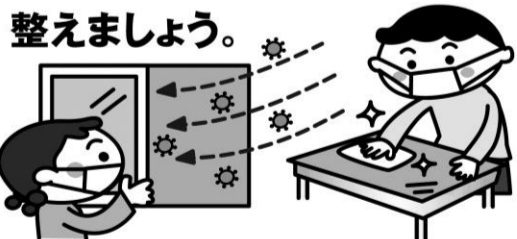


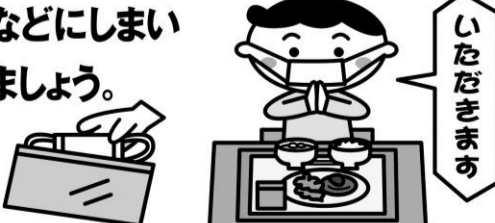

○米 ○青ねぎ ○たけのこ ○小松菜 ○大根 ○抹茶



★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。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>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>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>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>姿勢よく、前を向って静かに食べましょう。</p> 	<p>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> 