

# 2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		
1 木	大豆ひじきごはん		鶏肉 大豆	ひじき	にんじん		米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 酒 みりん 濃口しょうゆ 削り節 だし昆布	716 kcal 32.2 g 17.2 g
	いわしの梅しょうゆ煮	○	いわしの 梅しょうゆ煮							
	根菜のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根	里芋		削り節 	<b>節分献立</b>
2 金	食パン						食パン			
	チキンとポテトの ハーブ炒め	○	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン パジル オールスパイス	750 kcal 33.1 g 21.1 g
	野菜スープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ			チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩	
5 月	ごはん (少なめ)						米			
	★タケノコたっぷり ジャージャー麺 	○	豚ひき肉 赤みそ		青ねぎ	緑豆もやし にんにく たけのこ しょうが 玉ねぎ	ちゃんぽん麺 三温糖	なたね油 ごま油	トウバンジャン 酒 チキンブイオン 濃口しょうゆ トマトケチャップ	824 kcal 32.3 g 25.4 g
	野菜の中華和え 		チキンハム		野菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ からし粉	<b>木津南中 考案献立</b>
6 火	ごはん						米			
	さばのごまみそ焼き	○	さば 赤みそ			しょうが	三温糖	白いりごま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん	773 kcal 32.0 g 23.7 g
	だめぎ汁		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 削り節 みりん	
7 水	ごはん						米			
	豆腐のうま煮	○	焼き豆腐 絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 削り節	719 kcal 27.8 g 15.5 g
	春菊のおかか和え		ちくわ 糸かつお		しゅんぎく にんじん 	緑豆もやし			濃口しょうゆ	
8 木	ごはん						米			
	ピリ辛豚みそ丼の具	○	豚肉 赤みそ		にんじん には	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん	720 kcal 30.1 g 16.7 g
	寒天スープ		鶏肉	寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン		なたね油 ごま油	チキンブイオン 塩 こしょう 薄口しょうゆ	
9 金	ココア揚げパン						小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	ココア	
	白菜のクリーム煮 	○	鶏肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 白ワイン	692 kcal 25.1 g 32.1 g
	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 濃口しょうゆ 塩 こしょう 	<b>バレンタイン 献立</b>
13 火	ごはん						米			
	鶏のチリソース	○	鶏肉			白ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油	トマトケチャップ トウバンジャン 濃口しょうゆ	911 kcal 32.0 g 30.2 g
	トックスープ		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし	トック	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ チキンブイオン	
14 水	ごはん						米			
	にっここパークカレー	○	豚肉		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 カレールウ 濃口しょうゆ	799 kcal 23.9 g 18.4 g
	はちみつ レモンカクテル					みかん缶 アロエ	はちみつ レモンゼリー			
15 木	鶏ごぼうおこわ		鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう	米 もち米	なたね油	だし昆布 濃口しょうゆ 酒 塩	680 kcal 32.7 g 18.4 g
	ほっけの塩焼き	○	ほっけ							
	冬野菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		ほうれん草 青ねぎ にんじん	大根 白菜 えのきたけ			削り節 	<b>くにごこ米 献立</b>
16 金	味付けパン						味付けパン			
	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 塩 赤ワイン こしょう ウスターソース	887 kcal 35.2 g 33.6 g
	キャベツの ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン		白いりごま 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩	

★木津南中学校2年生が考えた地産地消の献立です！

※仁小学校のみんなが育てたくにごこ米(もち米)を使います！

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			
19月	ごはん						米			755 kcal 31.6 g 21.5 g	
	豚肉のおろし炒め	○	豚肉		小松菜	しめじ 大根 えのきたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩		
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節		
20火	ごはん						米			687 kcal 26.9 g 15.6 g	
	にぎすの唐揚げ	○	にぎす 			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 塩 酒		
	ほっかけ汁		絹厚揚げ かまぼこ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	こんにやく		濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩 削り節 だし昆布		
	味付けのり			味付のり						<b>食育の日献立 ～福井県～</b>	
21水	ごはん						米				765 kcal 30.0 g 24.3 g
	★鶏ももの ネギだれソテー	○	鶏肉		青ねぎ 		三温糖	ごま油	酒 塩 濃口しょうゆ 米酢		
	中華スープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン		
22木	ごはん						米			733 kcal 28.9 g 19.5 g	
	豚肉とごぼうの しぐれ煮	○	豚肉			ごぼう しょうが	こんにやく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒		
	☆白菜のみそ汁 		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ			削り節		
26月	ごはん						米			991 kcal 35.3 g 36.1 g	
	鶏の唐揚げ	○	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ		
	キャベツのゆかり和え				にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ ゆかり		
	なめこ汁		豆腐 鶏肉 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節		
	お祝いクレープ						クレープ			<b>卒業お祝い 献立</b> 	
27火	ごはん						米				723 kcal 28.3 g 19.7 g
	ホイコーロー	○	豚肉 赤みそ		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		
	中華風肉団子スープ		肉団子		にんじん 青ねぎ	白菜 緑豆もやし		ごま油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ		
28水	ごはん						米			810 kcal 36.3 g 24.8 g	
	他人丼の具	○	豚肉 鶏卵 かまぼこ 油揚げ		みつば	玉ねぎ えのきたけ	片栗粉 三温糖		薄口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 酒 削り節		
	ほうれん草ともやしの のり酢和え		ツテ	きざみのり	ほうれん草  にんじん	緑豆もやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢		
29木	麦ごはん						米 麦			691 kcal 22.2 g 14.0 g	
	じゃが豚キムチ	○	豚肉		にんじん ちら	白菜キムチ 玉ねぎ	じゃがいも こんにやく 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒		
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩		

- ※ 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 ○大根 ○しゅんぎく  
 ○チンゲンサイ ○ほうれん草 

☆梅美台小学校の3年生が  
植えた九条ねぎが22日に  
登場します! 