

3がつ よていにんだてひょう(A)

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間 <small>あかなかま</small> 体をつくるもとになる	緑の仲間 <small>みどりなかま</small> 体の調子を整える	黄の仲間 <small>きなかま</small> 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
1 金	むぎごはん	○			こめ むぎ		566 kcal 18.8 g 12.5 g
	じゃがぶたキムチ		ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん にら	じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
	もやしナムル			りょくとうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
4 月	ちらしずし	○		ちらしずしのもと	こめ		551 kcal 28.4 g 11.8 g
	さけのしおやき		さけ				
	なのはなのすましじる		とうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ なのはな		しお うすくちしょうゆ けずりぶし	
	ひなあられ				ひなあられ		
5 火	ごはん	○			こめ		598 kcal 20.9 g 13.8 g
	とうふのちゅうかに		とうふ とりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	
	パンサンズー		チキンハム	にんじん きゅうり りょくとうもやし	マロニー しょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
6 水	ごはん	○			こめ		594 kcal 23.1 g 16.7 g
	ちくわの いそべからあげ ★おちやのつくだに		ちくわ あおのり かえりにぼし いとかつお		こめこミックス なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	てんちゃ さけ こいくちしょうゆ みりん	
	☆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 りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
7 木	ミルクパン	○			ミルクパン		628 kcal 27.0 g 20.4 g
	クリームシチュー		とりにく きゅうりゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース	じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	しお こしょう さけ	
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず	
8 金	むぎごはん	○			こめ むぎ		615 kcal 25.6 g 16.9 g
	ぎゅうどんのぐ		ぎゅうにく	たまねぎ あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
	ほうれんそうのみそしる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	けずりぶし	
11 月	ごはん	○			こめ		586 kcal 22.4 g 17.7 g
	ガバオライスのぐ		とりひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう バジルペースト オイスターソース しお	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
12 火	ごはん	○			こめ		599 kcal 27.6 g 15.9 g
	さわらのねぎみそやき		さわら しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ	
13 水	ごはん	○			こめ		632 kcal 27.5 g 18.4 g
	あげどりの うめしょうゆだれ		とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こしょう ばいにくペースト こいくちしょうゆ みりん	
	こうやとうふの みそしる		こうやとうふ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
14 木	ごはん(すくなめ)	○			こめ		615 kcal 23.6 g 17.0 g
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	うどん なたねあぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ しお カレーこ けずりぶし	
	キャベツの かわりごまあえ		ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな コーン にんじん	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ	

くにしょうがっこう ねんせい かんが こんだて
★ 恭仁小学校5年生が考えた献立です！



食育の白献立
和歌山県

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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
15 金	コーンピラフ	○		コーン	こめ オリーブオイル	しお チキンフイヨン こしょう パセリ	697 kcal 23.3 g 23.0 g
	トマトソース ハンバーグ		ハンバーグ	たまねぎ にんにく トマトみずに	さんおんとう オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお	
	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 こまつな	なたねあぶら	チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお	
	おいわいクレープ				クレープ		
18 月	ごはん	○			こめ		773 kcal 29.6 g 21.2 g
	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	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 しちみつがらし	
	なのはなのさっぱりあえ		いとかつお	なのはな キャベツ にんじん	しょうほくとう ごまあぶら	ばいにくペースト こめず うすくちしょうゆ	
	はるやさいのみぞしる		ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
	さくらもち				さくらもち		

- ※ 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。
- ※ カレーうどんに使用しているルウ（やさいカレー）は、アレルギー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 きつかわしさん しょくざい
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 ○なのはな ○ほうれんそう
- チンゲンサイ



うめみだい しょうがっこう ねんせい
 ☆梅美台小学校の3年生が
 収穫した九条ねぎが
 6日に登場します!



好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強い
 されるなどのいやな体験をすると、その
 食べ物が苦手になることがあります。
 苦手な食べ物がある場合は、栽培や調
 理をしたり、みんなで楽しく食べたりす
 ると少しずつ食べられるようになります。

生まれながらの好ききらいってあるの?

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まず
 い」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘み
 やうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避け
 ます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多い
 ためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねる
 ことで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

