




# 3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 金	黒糖パン	○					黒糖パン			793 kcal 32.8 g 31.2 g
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト					塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース カレー粉	
	トマトスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ			トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう 薄口しょうゆ チキンブイオン	
4 月	ちらしずし	○				ちらしずしの素	米			660 kcal 33.6 g 12.8 g
	鮭の塩焼き		鮭							
	菜の花のすまし汁		豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん 菜の花	玉ねぎ えのきたけ			塩 薄口しょうゆ 削り節	
	ひなあられ							ひなあられ 	<b>ひなまつり 献立</b>	
5 火	ごはん	○					米			730 kcal 730 g 19.4 g
	ちくわの磯辺唐揚げ		ちくわ	青のり			米粉ミックス	なたね油		
	★お茶の佃煮		かえり煮干し 糸かつお	★ 恭仁小学校5年生が考えた献立です！			三温糖	ごま油	てんちゃ みりん 濃口しょうゆ 酒	
	☆貝だくさんみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ	にんじん 青ねぎ	大根 しめじ 緑豆もやし	こんにゃく			削り節	
6 水	ごはん	○					米			735 kcal 24.9 g 15.8 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイオン 酒	
	ハンサンスー		チキンハム		にんじん	きゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
7 木	麦ごはん	○					米 麦			757 kcal 30.8 g 19.9 g
	牛丼の具		牛肉		青ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油 	みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒	
	ほうれん草のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	
8 金	ミルクパン	○					ミルクパン			785 kcal 33.3 g 24.6 g
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 酒	
	カラフルザラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
11 月	ごはん	○					米			728 kcal 32.6 g 17.8 g
	さわらのねぎみそ焼き		さわら 白みそ 信州みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	
	沢煮椀		豚肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 こしょう 削り節 酒	
12 火	ごはん	○					米			721 kcal 26.8 g 20.7 g
	ガバオライスの具		鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ たけのこ にんにく	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 塩 チキンブイオン バジルペースト オイスターソース こしょう	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
13 水	ごはん (少なめ)	○					米			757 kcal 28.3 g 20.1 g
	カレーうどん		豚肉 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	うどん	なたね油	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩 カレー粉 削り節	
	キャベツの かわりごま和え			ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
14 木	給食なし									
15 金	コーンピラフ	○				コーン	米	オリーブオイル	塩 チキンブイオン こしょう パセリ	734 kcal 26.6 g 20.8 g
	トマトソース ハンバーグ		ハンバーグ		トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩	
	コンソメスープ		鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ コーン		なたね油	チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩	

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		
18月	ごはん						米			919 kcal 34.9 g 24.2 g  <b>お花見 献立</b>
	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	
	菜の花のさっぱり和え		糸かつお		菜の花 にんじん		上白糖	ごま油	梅肉ペースト 米酢 薄口しょうゆ	
	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 たけのこ		じゃがいも	削り節	
	桜もち						桜もち			
19火	ごはん						米			750 kcal 23.6 g 14.6 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	
	切干大根の酢の物				にんじん	きゅうり 切干大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 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。
- ※ カレーうどんに使用しているルウ(やさいかレー)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 ○菜の花 ○ほうれん草  
○チンゲンサイ



☆梅美台小学校の3年生が  
収穫した九条ねぎが5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からです。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。

