

## 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			
3月	ごはん	○					米			759 kcal 32.9 g 21.9 g  節分献立	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮								
	大豆とひじきの炒り煮		大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 削り節		
	具だくさんすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ			削り節 薄口しょうゆ 塩 酒		
4火	ごはん	○					米			649 kcal 27.5 g 14.4 g	
	みぞなべ		豚肉		にんじん 青ねぎ 春菊	白菜 大根 しいたけ 緑豆もやし	マロニー		薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 塩 酒		
	春菊のおかか和え		ちくわ 糸かつお		春菊 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ		
5水	ごはん	○					米			851 kcal 31.7 g 31.8 g  木津南中 考案献立	
	鶏の唐揚げ ～みどりすぎて ごめんなさい～		鶏肉				片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ 抹茶 てん茶		
	白菜のみぞ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 大根 しめじ	じゃがいも		削り節		
6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 酒 塩 濃口しょうゆ	645 kcal 31.8 g 18.7 g  くにっこ米 献立	
	ほっけの塩焼き		ほっけ				くにっこがっこう そだ まい ごめ つか 恭仁小学校のみんなが育てたくにっこ米（もち米）を使います！				
	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 削り節 みりん		
7金	ミルクパン	○					ミルクパン			668 kcal 25.8 g 21.9 g	
	ジャーマンポテト		ポークワインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	白菜とベーコンの スープ		厚切りベーコン		にんじん 小松菜	白菜 しめじ	じゃがいも		チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう		
10月	ごはん	○					米			758 kcal 33.6 g 19.4 g	
	豚肉とごぼうの しぐれ煮		豚肉			ごぼう しょうが	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒		
	田舎みぞ汁		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		
12水	ごはん	○					米			709 kcal 33.3 g 18.8 g	
	あじのごまみぞ焼き		あじ 赤みそ			しょうが	三温糖	白いりこま	酒 塩 濃口しょうゆ みりん		
	冬野菜のみぞ汁		油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		ほうれん草 にんじん 青ねぎ	大根 白菜			削り節		
13木	ごはん	○					米			669 kcal 28.4 g 16.6 g	
	鶏そぼろ丼の具		鶏ひき肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ コーン 干しこいたけ しょうが	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節		
	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		
14金	ココア揚げパン	○	♡のにんじんをクラスに2つずつプレゼント！				小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	ココア	612 kcal 26.7 g 26.8 g  バレンタイン 献立	
	冬野菜のボトフ		ポークワインナー 鶏肉		にんじん プロッコリー	大根 玉ねぎ 白菜	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩 薄口しょうゆ こしょう		
	レモン風味のサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁		
17月	ごはん	○					米			685 kcal 30.1 g 16.7 g	
	ヒリ辛豚みぞ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しこいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンシャン 濃口しょうゆ 酒 こしょう みりん		
	寒天スープ		鶏肉	寒天	にんじん チングンサイ	玉ねぎ コーン		なたね油 ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう		
18火	ごはん	○					米			764 kcal 34.8 g 24.7 g  食育の日献立 ～福島県～	
	鶏肉の塩こつじ焼き		鶏肉						塩 塩麹		
	ひきないり		油揚げ		にんじん	大根	三温糖	なたね油	削り節 濃口しょうゆ		
	ざくざく		鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 干しこいたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 酒 みりん 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		
19 水	ごはん	○			にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし せんまい	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	687 kcal 27.6 g 17.0 g
	大豆ミート入り ビビンバ		合びき肉 大豆ミート		にんじん 青ねぎ	白菜 しょうが 緑豆もやし 玉ねぎ 干しこいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
	春雨スープ		鶏肉							
20 木	ごはん	○					米			955 kcal 32.3 g 36.7 g
	揚げ鶏のレモン しょうゆ漬け		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	
	根菜のみぞ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう			削り節	
21 金	お祝いクレープ	○					クレープ			卒業お祝い 献立
	黒糖パン		豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ	黒糖パン			703 kcal 34.2 g 20.4 g
	豚肉と大豆の ケチャップ炒め				にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	
25 火	野菜スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩	
	ごはん	○					米			713 kcal 30.8 g 21.3 g
	さばのねぎみそ焼き		さば 白みそ 信州みそ		青ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん	
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩	
26 水	ごはん	○			にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	米			792 kcal 28.3 g 22.3 g
	にこにこチキンカレー		鶏肉			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	
	切干大根の ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	ノンエッグ マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 塩	
27 木	ごはん	○			にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	米			813 kcal 34.8 g 24.6 g
	こきつね丼の具		鶏肉 油揚げ				三温糖	なたね油	酒 みりん 塩 濃口しょうゆ	
	京風かす汁		豚肉 豆腐 信州みそ 白みそ		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく		酒かす 削り節 だし昆布	
28 金	コッペパン	○					コッペパン			747 kcal 32.5 g 31.6 g
	タンドリーチキン		鶏肉	フレーン 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 キャベツ セロリ			トマトケチャップ トマトピューレ 塩 チキンブイヨン 薄口しょうゆ こしょう	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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 ○もち米 ○抹茶 ○てん茶

