

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			<div>759 kcal 32.9 g 21.9 g</div>  <div>節分献立</div>
	いわしの梅煮		いわしの梅煮 							
	大豆とひじきの炒り煮		大豆	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	
	貝たくさんすまし汁		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			<div>649 kcal 27.5 g 14.4 g</div>
	みぞれなべ		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			<div>851 kcal 31.7 g 31.8 g</div>  <div>木津南中 考案献立</div>
	鶏の唐揚げ ～みどりすぎて ごめんな茶い～		鶏肉				片栗粉	なたね油	塩 ごしょう 酒 濃口しょうゆ 抹茶 てん茶	
	白菜のみそ汁		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	<div>645 kcal 31.8 g 18.7 g</div>  <div>くにっこ米 献立</div>
	ほっけの塩焼き		ほっけ				<div>くにっしょうがっこう そだ まい こめ 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！</div>			
	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			<div>668 kcal 25.8 g 21.9 g</div>
	ジャーマンポテト		ソークウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブオイル	塩 ごしょう 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 ごしょう	
10月 	ごはん	○					米			<div>758 kcal 33.6 g 19.4 g</div>
	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	
12水	ごはん	○					米			<div>709 kcal 33.3 g 18.8 g</div>
	あじのごまみそ焼き		あじ 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	
	冬野菜のみそ汁	○	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			<div>669 kcal 28.4 g 16.6 g</div>
	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 ごしょう 削り節 酒	
14金	ココア揚げパン	○	<div>♡のにんじんをクラスに2つつプレゼント！</div>				小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	ココア	<div>612 kcal 26.7 g 26.8 g</div>  <div>バレンタイン 献立</div>
	冬野菜のポトフ		ソークウインナー 鶏肉		にんじん ブロッコリー	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 ごしょう	
	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			<div>685 kcal 30.1 g 16.7 g</div>
	ピリ辛豚みそ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 ごしょう みりん	
	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	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 ごしょう	
18火	ごはん	○					米			<div>764 kcal 34.8 g 24.7 g</div> <div>食育の日献立 ～福島県～</div>
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉						塩 塩麴	
	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	大根 ごぼう 干しいたけ	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	○					米			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 にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	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	
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 しょうが 緑豆もやし 玉ねぎ 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	
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	
	根菜のみそ汁		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	ごはん	○								
	豚肉と大豆の ケチャップ炒め		豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ	黒糖パン	なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 塩	
	野菜スープ		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ			チキンフイヨン 薄口しょうゆ 塩	
25 火	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	○					米			792 kcal 28.3 g 22.3 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 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	○					米			813 kcal 34.8 g 24.6 g
	こぎつね丼の具		鶏肉 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しょうが	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	プレーン 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 チキンフイヨン 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。

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

