

3がつ よていにこんだてひょう(B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なか ま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 からだ ちょう し ととの 体の調子を整える	き なか ま 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 しじつ 脂質
3月	ちらしずし あじのごまみそやき なのはなのすましじる	○	あじ あかみそ とうふ わかめ とりにく	ちらしずしのもと しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ なのはな 	こめ さんおんどう しろいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお 	541 kcal 28.2 g 13.0 g ひなまつり こんだて 献立
4火	ごはん ホイコーロー とうふとえびのスープ	○	ぶたにく あかみそ えび とうふ	キャベツ にんじん にんにく にんじん たまねぎ にんにく あおねぎ しょうが	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ こしょう しお	541 kcal 22.4 g 14.6 g
5水 	ごはん ぶたにくのごまに かいそうサラダ	○	ぶたにく ちくわ ひじき くきわかめ ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり にんじん コーン	こめ じゃがいも しろいりごま さんおんどう なたねあぶら しろすりごま じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ けずりぶし さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からしこ	591 kcal 23.7 g 16.1 g
6木	ごはん とりとレバーの レモンチリソース チンゲンサイのスープ	○	とりレバー とりにく ぶたにく	しょうが にんにく チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	しお こしょう さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ レモンかじゅう トウバンジャン チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう さけ	605 kcal 26.8 g 17.9 g
7金	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため レンズまめのスープ	○	とりにく ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	コッペパン じゃがいも オリーブオイル じゃがいも	しお こしょう オールスパイス バジル しろワイン チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう パプリカ	536 kcal 28.0 g 16.1 g
10月	すくなめごはん カレーうどん キャベツのおかがあえ	○	ぶたにく あぶらあげ いとかつお	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ キャベツ こまつな にんじん	こめ うどん なたねあぶら	カレールウ けずりぶし トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ	577 kcal 23.2 g 16.2 g
11火	ごはん ★さわらのしょうゆやき 〜くじょうねぎぞえ〜 ★3しゅの「な」いため とうふとわかめの みそしる	○	さわら ちくわ  とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ こまつな チンゲンサイ なのはな にんじん たまねぎ にんじん あおねぎ	こめ さんおんどう 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 しお さけ こいくちしょうゆ みりん しお ゆずかじゅう けずりぶし	629 kcal 32.1 g 18.4 g しょうまいしょう 城山台小 こうあんこんだて 考案献立
12水	ごはん ★はるの しんぶたじゃが ★さっぱり やみつきキャベツ	○	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん 	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら じょうはくどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ こめず しお	552 kcal 19.5 g 12.3 g しょうまいしょう 城山台小 こうあんこんだて 考案献立
13木	しゃくしなごはん とりのからあげ トントロリンスープ	○	ちりめんじゃこ とりにく  ぶたにく くきわかめ	しゃくしなづけ しょうが にんにく しょうが あおねぎ にんじん ほうれんそう コーン ほししいたけ	こめ なたねあぶら しろいりごま かたくりこ なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら	さけ しお こいくちしょうゆ しお こしょう さけ こいくちしょうゆ こしょう チキンブイヨン しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	668 kcal 27.9 g 26.6 g いっくひ こんだて 食育の日献立 さいたまけん 〜埼玉県〜
14金 	あじつけパン クリームシチュー ごぼうザラダ	○	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり	あじつけパン じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら しろすりごま じょうはくどう なたねあぶら	しお こしょう さけ こめず しお こしょう	650 kcal 27.5 g 23.2 g
17月	コーンピラフ トマトソース ハンバーグ コンソメスープ  おいわいクレープ	○	ハンバーグ とりにく	コーン たまねぎ にんにく トマトみずに キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめ オリーブオイル さんおんどう オリーブオイル クレープ	しお チキンブイヨン こしょう パセリ トマトケチャップ トマトピューレ しお こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	667 kcal 23.2 g 22.8 g ぞつぎょう いわ 卒業お祝い こんだて 献立

日	献立名	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
18火	むぎごはん ねぎしおぶたどんのぐ とうふのあかだし	○	ぶたにく とうふ わかめ まめみそ	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ	こめ むぎ ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお こしょう けずりぶし だしこんぶ	592 kcal 25.4 g 17.3 g

※ 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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○なのはな ○ほうれんそう ○チンゲンサイ

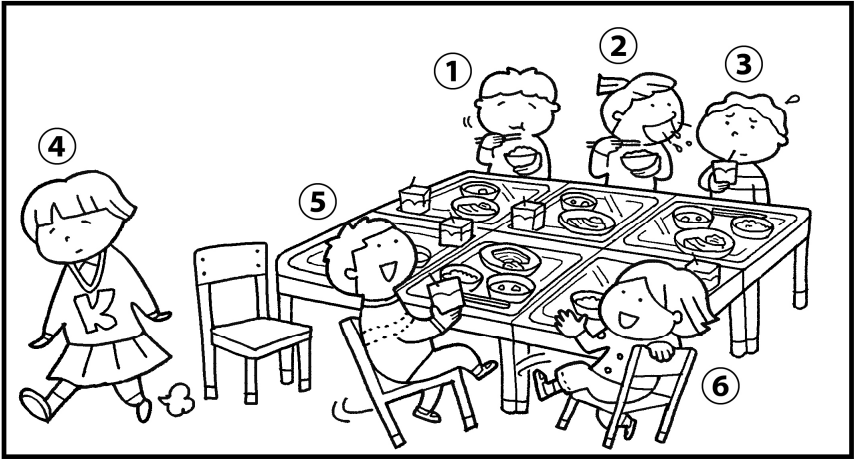


きゅう しょく じ かん

給食の時間をふりかえりましょう

マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



こた

答え

②、④、

⑤、⑥

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

こころあ ひと

き も た

じぶん こうどう みなお

心当たりのある人はいませんか？みんなが気持ちよく食べることができるよう、自分の行動を見直してみましょう。

～ 給食レシピ ～ ホームページにて公開中！

今年度から給食だよりに掲載しているレシピを、ホームページにて公開することになりました。木津川市のホームページではこの他にも、リクエストによるレシピ等も公開しています。ぜひお家での献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

