

## 3がつ よてにこんだてひょう(B)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 乳	あか なか ま 赤の仲間 体をつくるもとになる	みどり なか ま 緑の仲間 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 さんおんとう しろいりごま たまねぎ	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 けずりぶし	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 ようが	こめ さんおんとう 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 さんおんとう 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 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 りょくとうもやし ようが	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	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 レシスまめのスープ	○	どりにく 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 キャベツのおかかあえ	○	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 うどん	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	577 kcal 23.2 g 16.2 g
11火	ごはん ★さわらのしょうゆやき ～くじょうねぎそえ～ ★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 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 しょやまだいしょ 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 ごんにゃく さんおんとう 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 こいくちしょうゆ こめず しお	552 kcal 19.5 g 12.3 g しょやまだいしょ 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 どりのからあげ トントロリスースープ	○	ちりめんじゃこ どりにく ぶたにく くきわかめ	しゃくしなづけ しょうが にんにく じょうが 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 がたくりこ 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 こじょう 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 しゃくしなごはん 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 ごぼうサラダ	○	とりにく ぎゅうにゅう だっしるんにゅう ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース 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 コソソメスープ おいわいクレープ	○	ハジバーグ どりにく	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 さんおんとう オリーブオイル クレープ	しお チキンブイヨン こじょう 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 しお うすくちしょうゆ しお	667 kcal 23.2 g 22.8 g そつきう いわ 卒業お祝い こんだて 献立

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
18 火	むぎごはん ねぎしおぶたんのぐ 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  
とうじょうくん  
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

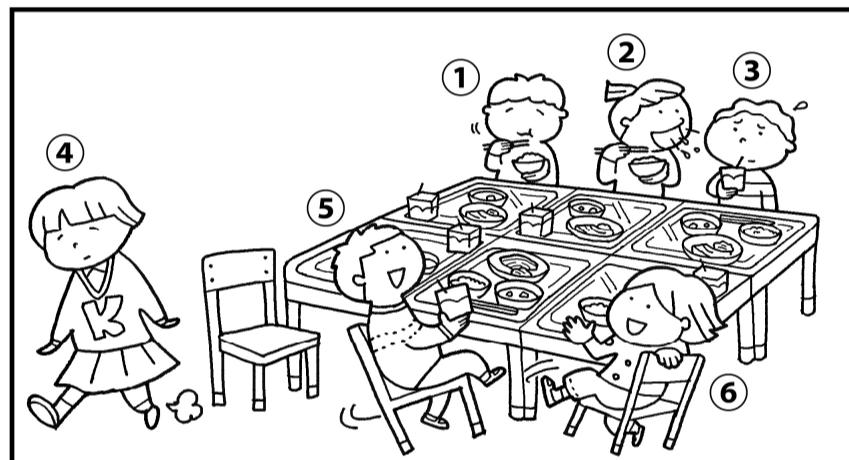


きゅう しょく じ かん

## 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。周りの人気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でしたか？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

お家の献立作りにお役立てください。



↑レシピはこちらから

