

3月 予定献立表 (A)

木津川市立
学校給食センター

中学校

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	ちらし寿司	○				ちらし寿司の素	米			659 kcal 33.3 g 14.3 g ひなまつり 献立 
	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	
	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	
4月 	ごはん	○					米			730 kcal 28.9 g 18.7 g
	豚肉のごま煮		豚肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	白いりごま なたね油 白すりごま	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒	
	海藻サラダ		ツナ	ひじき 茎わかめ	にんじん	きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 からし粉	
5月 水	ごはん	○					米			664 kcal 27.0 g 16.7 g
	ホイコーロー		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン	
	豆腐とえびのスープ		えび 豆腐		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが		なたね油 ごま油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 酒 こしょう 塩	
6月 木	コッペパン	○					コッペパン			667 kcal 34.4 g 18.8 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ オイル	塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン	
	レンズ豆のスープ		ベーコン レンズまめ		にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく	じゃがいも		チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう パプリカ	
7月 金	ごはん	○					米			750 kcal 32.5 g 20.9 g
	鶏としばーの レモンチリソース		鶏しばー 鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒 トマトケチャップ 濃口しょうゆ レモン果汁 トウバンジャン	
	チンゲンサイの スープ		豚肉		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			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
10月	少なめごはん	○					米			712 kcal 28.1 g 19.1 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	カレールウ 塩 トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ カレー粉 削り節	
	キャベツの おかか和え		系かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
11月 火	ごはん	○					米			680 kcal 23.2 g 13.9 g 城山台小 考案献立
	★春の新豚じゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	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	
	★さっぱり やみつきキャベツ				にんじん	キャベツ 	上白糖	ごま油	薄口しょうゆ 米酢 濃口しょうゆ 塩	
12月 水	ごはん	○	栄養バランスや旬の食材、地産地消などを考えて立てた献立です					米		776 kcal 39.2 g 21.9 g 城山台小 考案献立
	★さわらの しょうゆ焼き ～九条ねぎ添え～		さわら		青ねぎ		三温糖 片栗粉		みりん 酒 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
	★三種の「菜」炒め		ちくわ 	  	小松菜 チンゲンサイ 菜の花 にんじん			なたね油	濃口しょうゆ ゆず果汁 みりん 塩	
	豆腐とわかめの みそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
13月 木 	味付けパン	○					味付けパン			820 kcal 33.9 g 27.9 g
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 酒	
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり	上白糖	白すりごま なたね油	米酢 塩 こしょう	
17月	コーンピラフ	○				コーン	米	オリーブ オイル	塩 チキンブイヨン こしょう パセリ	699 kcal 26.4 g 20.4 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			チキンブイヨン 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 火	麦ごはん	○					米 麦			
	ねぎ塩豚丼の具		豚肉		青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	片栗粉	ごま油 なたね油	酒 みりん 塩 こしょう	732 kcal 30.9 g 20.1 g
	豆腐の赤だし		豆腐 豆みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ なめこ			削り節 だし昆布	
19 水	ごはん	○					米			
	タラのカレーマリネ		タラ		赤パプリカ パセリ	玉ねぎ 黄パプリカ	片栗粉 三温糖	なたね油	米酢 塩 カレー粉	700 kcal 26.4 g 18.0 g
	米粉マカロニの ミネストローネ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉マカロニ		チキンブイヨン トマトケチャップ トマトピューレ 薄口しょうゆ 塩 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ー（やさしいカレー）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 ○菜の花 ○チンゲンサイ



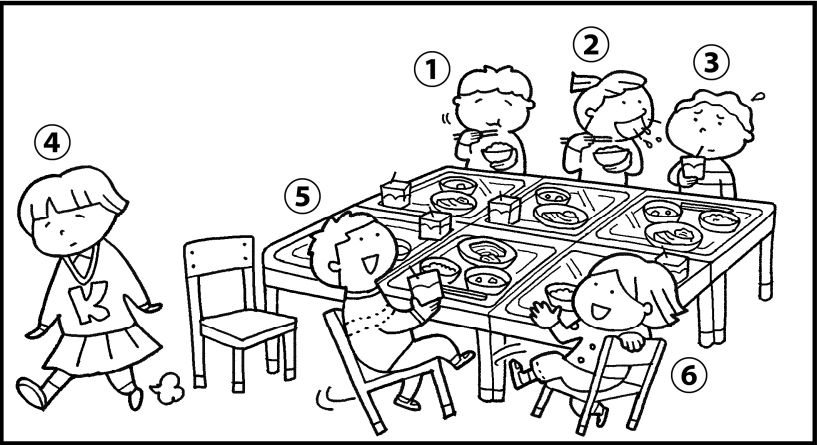
☆梅美台小学校の3年生が
収穫した九条ねぎが5日に
登場します！



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。



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
くなりします。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

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
に、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

