

3月 予定献立表 (B)

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 | | 酒 塩 濃口しょうゆ みりん 塩 薄口しょうゆ 削り節 | 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 | | |
| | 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 | | | | |
| 4火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 塩 こしょう 酒 コチジャン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 酒 こしょう 塩 | 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 | | |
| | 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 | | |
| 5水  | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 削り節 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 からし粉 | 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 | | |
| | 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 | | |
| 6木 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 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 チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒 | 750 kcal 32.5 g 20.9 g |
| | 鶏とレバーの レモンチリソース | | 鶏レバー 鶏肉 | | | にんにく しょうが | 片栗粉 三温糖 | なたね油 | | |
| | 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 | | | | |
| 7金 | コッペパン | ○ | | | | | コッペパン | | 塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう パプリカ | 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 | | |
| | 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 | | | |
| 10月 | 少なめごはん | ○ | | | | | 米 | | 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 濃口しょうゆ | 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 | | |
| | キャベツの おかか和え | | 糸かつお | | 小松菜 にんじん | キャベツ | | | | |
| 11火 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | みりん 酒 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ ゆず果汁 みりん 塩 | 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～ ★三種の「菜」炒め | | さわら | | 青ねぎ | | 三温糖 片栗粉 | | | |
| | 豆腐とわかめの みそ汁 | | ちくわ | | 小松菜 チンゲンサイ 菜の花 にんじん にんじん 青ねぎ | | | なたね油 | | |
| 12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 | | 濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 薄口しょうゆ 米酢 濃口しょうゆ 塩 | 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 | | 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 | | |
| | ★さっぱり やみつきキャベ | | さつま揚げ | | にんじん | キャベツ | 上白糖 | ごま油 | | |
| 13木 | しゃくし菜ごはん | ○ | ちりめんじゃこ | | しゃくし菜 漬け | | 米 | なたね油 白いりごま | 酒 濃口しょうゆ 塩 | 832 kcal 34.0 g 32.2 g 食育の日 献立 ～埼玉県～ |
| | 鶏の唐揚げ | | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | 片栗粉 | なたね油 | 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ | |
| | トントロリンスープ | | 豚肉 | 茎わかめ | 青ねぎ にんじん ほうれん草 | しょうが コーン 干しいたけ | 片栗粉 | なたね油 | こしょう チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ | |
| 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 | |
| | 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 | | | 濃口しょうゆ 塩 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 | | | |
| | 夕うのカレーマリネ | | 夕う | | 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ウ（やさいかレー）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。

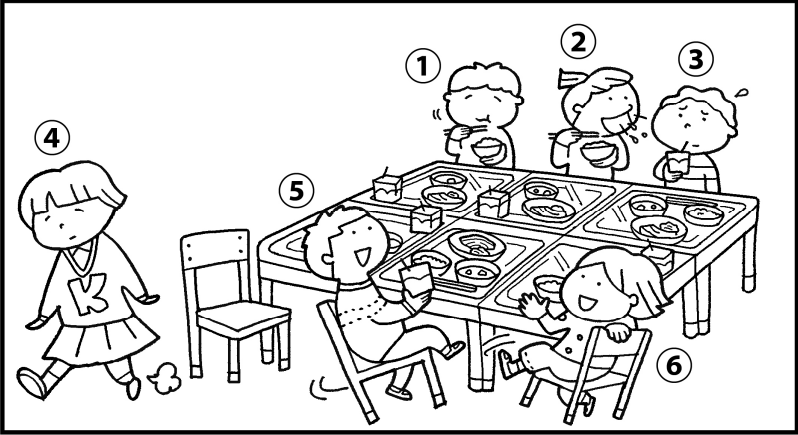
○米 ○青ねぎ ○菜の花 ○ほうれん草 ○チンゲンサイ



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
②、④、 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
⑤、⑥ くなりません。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、
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

