

## 3月 予定献立表 (B)

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			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火	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	
5水 	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	
6木	ごはん	○					米			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	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	
	チシゲンサイの スープ		豚肉		チシゲンサイ 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			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	
	レジズ豆のスープ		ペークシ 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	
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		糸かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
11火	ごはん	○					米			776 kcal 39.2 g 21.9 g
	★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 チシゲンサイ 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	
12水	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	城山台小 考案献立
	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			
	★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	
13木	★さっぱり やみつきキャベ				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	城山台小 考案献立
	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	
	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	
17月	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	
	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	832 kcal 34.0 g 32.2 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	
	コジソメスープ		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	○	豚肉		青ねぎ	玉ねぎ にんにく	しょうが なめこ	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
	ねぎ塩豚丼の具		豆腐 豆みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ				削り節 だし昆布	
	豆腐の赤だし										
19 水	ごはん	○	タラ		赤パプリカ パセリ にんじん パセリ	玉ねぎ 黄パプリカ 玉ねぎ コーン	キャベツ	片栗粉 三温糖 米粉マカロニ	なたね油	米酢 塩 カレー粉 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	700 kcal 26.4 g 18.0 g
	タラのカレーマリネ		ベーコン								
	米粉マカロニの ミネストローネ										

- ※ 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  
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。

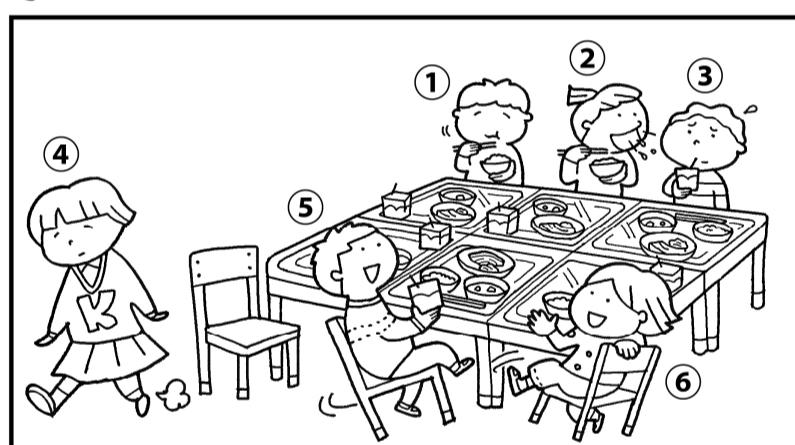
○米 ○青ねぎ ○菜の花 ○ほうれん草 ○チンゲンサイ



## 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、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。

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。

## ～ 納食レシピ～ 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

