

# 3がつ よていにこんだてひょう(A)

日	こんだてめい 献立名	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 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
4 火 	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 くぎわかめ 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	ごめ 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 じょうはぐどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ けずりぶし うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず からし
6 木	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	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく バセリ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル	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 うすくちしょうゆ しお こしょう バブリカ
7 金	ごはん どりとレバーの レモンチリソース チジゲンサイのスープ	どりレバー とりにく ぶたにく	しょうが にんにく チジゲンサイ えのぎだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが	ごめ かたくりご 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 うすくちしょうゆ しお こしょう さけ
11 火 	ごはん ★はるのしんぶたじやが ★さっぱり やみつきキャベツ おいわいクレープ	ぶたにく さつまあげ キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり にんじん	ごめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら じょうはぐどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん 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

★城山台小学校6年生が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。

※ 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。

※ 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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

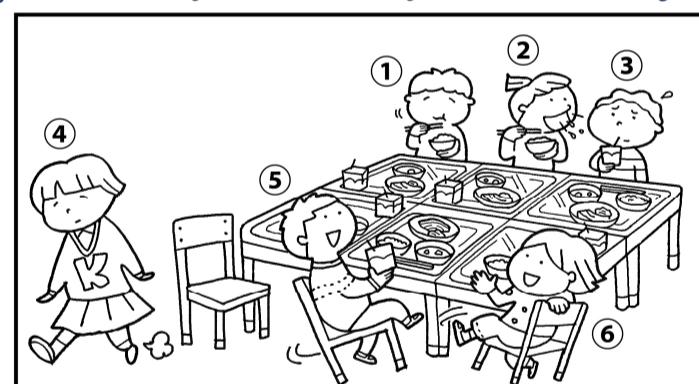
○ごめ ○チジゲンサイ



## 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いになります。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。

## ～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