

4月 予定献立表 (B)

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		
10 木	ごはん	○					米			
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう	705 kcal 26.3 g 19.7 g
	もやしのナムル				にんじん 小松菜	緑豆もやし		白すりごま 白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
11 金	ごはん	○					米			
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	727 kcal 29.7 g 20.2 g
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	
14 月	ごはん	○					米			
	にこにこチキンカレー		鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 濃口しょうゆ カレールウ	763 kcal 26.9 g 17.5 g
	コールスロー		チキンハム		にんじん	キャベツ コーン		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	入学・進級 お祝い献立
15 火	ごはん	○					米			
	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	904 kcal 35.7 g 34.9 g
	小松菜ともやしの のり酢和え		ツナ	きざみのり	小松菜 にんじん	緑豆もやし		白いりごま	濃口しょうゆ 米酢	
16 水	ごはん	○					米			
	ピリ辛豚みそ丼の具		豚肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ	三温糖 片栗粉	ごま油	塩 こしょう みりん トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒	698 kcal 18.7 g 30.0 g
	中華スープ		豚肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ 緑豆もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
17 木	酢飯	○					米			
	まつぶた寿司の具		さば水煮 かまぼこ さやいんげん		にんじん	ちらし寿司の素 干しいたけ	三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒	668 kcal 30.7 g 14.3 g
	京風みそ汁		鶏肉 白みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根	じゃがいも		削り節	食育の日献立 ～京都府～
18 金	味付けパン	○					味付けパン			
	ジャーマンポテト		ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ オイル	塩 こしょう 濃口しょうゆ	755 kcal 25.3 g 28.9 g
	トマトスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ			トマトケチャップ 塩 トマトピューレ こしょう チキンブイヨン 薄口しょうゆ	
21 月	麦ごはん	○					米 麦			
	鶏そぼろ丼の具		鶏ひき肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ しょうが 干しいたけ コーン	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	692 kcal 28.6 g 19.0 g
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし			削り節	
22 火	ごはん	○					米			
	あじの竜田揚げ		あじ			しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 酒	725 kcal 32.6 g 18.3 g
	具だくさんすまし汁		豆腐 鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根 しめじ			削り節 薄口しょうゆ 塩 酒	
23 水	ごはん	○					米			
	肉じゃが		牛肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	三温糖 じゃがいも こんにゃく	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ みりん	702 kcal 27.1 g 16.9 g
	きゅうりとわかめの 酢の物		ちりめんじゃこ	わかめ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	

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		
24 木	たけのこごはん	○	油揚げ ちくわ		にんじん	たけのこ	米 三温糖		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	674 kcal 30.9 g 20.9 g
	鶏の照り焼き		鶏肉				三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ みりん 酒	
	ゆばのおすまし		かまぼこ 豆腐 湯葉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ			薄口しょうゆ 酒 塩 みりん 削り節	
25 金	食パン	○					食パン			801 kcal 34.9 g 24.5 g
	鶏肉と大豆の トマト煮		大豆 鶏肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ウスターソース	
	カラフルサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	上白糖	なたね油	濃口しょうゆ 米酢	
28 月	ごはん	○								701 kcal 24.9 g 15.8 g
	豆腐の中華煮		豆腐 鶏ひき肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ チキンブイヨン 酒	
	パンサンスー		チキンハム		にんじん	きゅうり 緑豆もやし	マロニー 上白糖	ごま油	米酢 濃口しょうゆ 塩	
30 水	ごはん	○					米			686 kcal 28.0 g 18.3 g
	豚肉とたけのこの みそ炒め		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 えのきたけ しょうが	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	

- ※ 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、アレルゲン28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

- 米 ○青ねぎ ○たけのこ
- チンゲンサイ ○玉ねぎ



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に 持って食べよう	好ききらいをしないで 食べよう	口に食べ物を入れたまま 話さないようにしよう
食べている途中で立ち 歩かないようにしよう	食事中にきたない話は やめよう	よくかんで楽しく 食べよう

給食開始日のお知らせ



- 4/10(木): 小学2~6年生、木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校 2,3年生
- 4/11(金): 木津南中学校、
木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校 1年生
- 4/14(月): 小学1年生
- 4/17(木): 幼稚園

※給食開始日までに、おはしのご準備をお願いします。

