

5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			
1 金	ごはん	○					米			715 kcal 28.2 g 18.6 g	
	ハンバーグ ～たけのこ入り 和風あんかけ～ 春野菜のみそ汁		ハンバーグ		九条ねぎ	たけのこ	三温糖 片栗粉		濃口しょうゆ 酒 みりん		
7 木	山菜ごはん	○					米 三温糖	なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 濃口しょうゆ 酒	739 kcal 32.2 g 28.7 g	
	鶏肉の七味焼き わかめと玉ねぎのみそ汁		鶏肉		九条ねぎ	しょうが にんにく	三温糖	ごま油 白いりごま	濃口しょうゆ 酒 七味唐辛子 削り節		
8 金	小型パン	○					小型パン			725 kcal 29.5 g 21.3 g	
	ミートスパゲティ カラフルサラダ みかんゼリー		合びき肉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	なたね油	塩 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース こしょう 赤ワイン		
11 月	ごはん	○					米			706 kcal 27.3 g 20.9 g	
	スタミナマーボー春雨 チンゲンサイのスープ		豚ひき肉 豚レバーミンチ 赤みそ ベーコン		にんじん たら チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ しょうが 緑豆もやし	春雨 三温糖	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン チキンアイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒		
12 火	ごはん	○					米			686 kcal 27.0 g 17.9 g	
	厚揚げと豚肉の煮物 具だくさんみそ汁		絹厚揚げ 豚肉		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ 削り節		
13 水	ごはん	○					米			755 kcal 25.8 g 20.5 g	
	にこにこ春野菜カレー フレンチサラダ		鶏肉		にんじん グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ 米酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
☆14日(木)、15日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生が さやむきしてくれたものを使っています!											
14 木	☆えんどうごはん	○					えんどうまめ	米		塩 酒 だし昆布	674 kcal 30.2 g 20.3 g
	めばるの唐揚げ キャベツのみそ汁		めばる		にんにく しょうが	しょうが キャベツ	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 削り節		
15 金	コッペパン	○						コッペパン			772 kcal 33.0 g 28.4 g
	☆春野菜のクリーム煮 ごぼうサラダ		鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	えんどうまめ キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 上白糖	バター なたね油 白すりごま なたね油	塩 こしょう 酒 米酢 塩 こしょう		
18 月	ごはん	○					米			740 kcal 21.8 g 18.3 g	
	韓国のり 九条ねぎと たけのこの春巻き じゃが豚キムチ			韓国のり				なたね油			
19 火	ごはん	○					米			702 kcal 35.5 g 18.7 g	
	あじの塩焼き もやしの彩り和え あかもくのみそ汁		あじ	ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン 玉ねぎ	上白糖		濃口しょうゆ 削り節		
20 水	ごはん	○					米			695 kcal 28.2 g 18.3 g	
	豚肉とたけのこの みそ炒め たぬき汁		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 薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん		

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			
21 木	かつお飯	○	かつお		九条ねぎ	しょうが	米 三温糖		濃口しょうゆ 酒 塩	847 kcal 34.1 g 34.3 g 食育の日献立 ～高知県～	
	鶏の塩唐揚げ		鶏肉			にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	だし 昆布 みりん 塩 酒		
	にらのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ			削り節		
22 金	黒糖パン	○					黒糖パン			685 kcal 31.0 g 20.3 g	
	豚肉のケチャップ炒め		豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ		なたね油	酒 トマトケチャップ ウスターソース 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		なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩		
25 月	麦ごはん	○					米 麦			683 kcal 28.8 g 15.1 g	
	開拓丼の具		豚ひき肉 信州みそ	ひじき	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが コーン	三温糖	なたね油	酒 みりん 濃口しょうゆ		
	ビーフンのにゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ビーフン		薄口しょうゆ 塩 削り節		
26 火	ごはん	○					米			713 kcal 30.8 g 21.3 g	
	ぎぼのねぎみそ焼き		ぎぼ 百みそ 信州みそ		九条ねぎ	しょうが	三温糖		酒 みりん		
	けんちん汁		豆腐 油揚げ		にんじん 九条ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	こんにゃく		削り節 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 塩		
27 水	ごはん	○					米			702 kcal 34.1 g 17.3 g	
	親子丼の具		鶏肉 鶏卵		にんじん みつば	えのきたけ 玉ねぎ	三温糖 片栗粉		酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節		
	小松菜と もやしのり酢和え		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		
28 木	ごはん	○					米			707 kcal 28.5 g 21.2 g	
	鶏肉とキャベツの ホイコーロー		鶏肉 赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ にんにく 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 こしょう 酒 コチジャン		
	中華スープ		豚肉		小松菜 九条ねぎ にんじん	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		
29 金	きなこ揚げパン	○	きな粉					小型パン 粉糖 グラニュー糖	なたね油	塩	660 kcal 28.3 g 26.4 g
	ベーコンのスープ煮		ベーコン 鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ		じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 塩	
	海と畑のサラダ		大豆 ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		上白糖	なたね油 白いりごま	薄口しょうゆ こしょう 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 米酢	

- ※ 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は、アレルギー28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルギーについては、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。

○こめ ○九条ねぎ ○たけのこ



Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

