









5がつ よていこんだてひょう (A)

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 にゅう 乳	あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるものになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし とどの 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	エネルギー たんぱく質 脂質	
1 金	ごはん ハンバーグ ～たけのこいり わふうあんかけ～ はるやさいのみそしる	○	ハンバーグ 	たけのこ くじょうねぎ	さんおんとう かたくりこ	こめ	こいくちしょうゆ さけ みりん	587 kcal 24.0 g 16.5 g
	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ 		たまねぎ キャベツ にんじん くじょうねぎ 	じゃがいも 	けずりぶし 	こどもの日 こんだて 献立		
7 木	こがたパン ミートスパゲティ カラフルサラダ みかんゼリー	○	あいびきにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに	こがたパン	こめ	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン	602 kcal 24.4 g 18.3 g
	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん コーン	スパゲティ なたねあぶら	じょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず		
	さんさいごはん		あぶらあげ	さんさいミックス ・たけのこ  ・わらび ・えのきたけ にんじん	こめ さんおんとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん こいくちしょうゆ さけ	610 kcal 27.2 g 24.7 g	
	とりにくのしちみやき		とりにく	しょうが にんにく くじょうねぎ	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし	けずりぶし	
8 金	わかめとたまねぎの みそしる	○	わかめ あぶらあげ どうぶ しんしゅうみそ あかみそ	にんじん たまねぎ くじょうねぎ				
	ごはん かんこくのり くじょうねぎと たけのこのはるまき じゃがぶたキムチ		かんこくのり	くじょうねぎと たけのこのはるまき	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん なら	こめ なたねあぶら	じょうはくとう じゃがいも こんにゃく さんおんとう ごまあぶら
12 火	にこにこはるやさいカレー フレンチサラダ	○	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース 	じゃがいも なたねあぶら 	こめ	カレーご こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	610 kcal 21.3 g 17.6 g
	チキンナム		キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ しお こしょう			
13 水	あつあげと ぶたにくのもの ぐだぐだみそしる	○	きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	558 kcal 22.6 g 15.4 g
	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ		たまねぎ りよくどうもやし にんじん しめじ くじょうねぎ	こんにゃく	けずりぶし			
14 木	☆はるやさいのクリームに ごぼうサラダ	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	えんどうまめ キャベツ にんじん たまねぎ 	じゃがいも こおぎこ パター 	こめ	しお こしょう さけ	616 kcal 26.8 g 23.7 g
	ツナ		ごぼう にんじん きゅうり 	しろすりごま じょうはくとう なたねあぶら	こめず しお こしょう			
15 金	☆えんどうごはん めばるのからあげ キャベツのみそしる	○	めばる	えんどうまめ 	こめ	しお さけ だしこんぶ	553 kcal 25.7 g 17.4 g	
	あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ 		にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	けずりぶし		
18 月	スタミナマーボーはるさめ チンゲンサイのスープ	○	ぶたひきにく ぶたレバーミンチ あかみそ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが なら にんにく	はるさめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	こめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン チキンブイヨン	573 kcal 22.7 g 17.9 g
	ベーコン		チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りよくどうもやし しょうが	こめ	うすくちしょうゆ しお こしょう さけ			
19 火	ぶたにくとたけのこの みそいため たぬきじる	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	こめ	さけ みりん しお	564 kcal 23.5 g 15.8 g
	さつまあげ あぶらあげ		だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん			
20 水	あじのおやき	○	あじ		こめ			580 kcal 29.9 g 16.4 g
	もやしのいりどりあえ		ちりめんじゃこ	りよくどうもやし こまつな にんじん コーン	じょうはくとう	こいくちしょうゆ		
	あかもくのみそしる		どうぶ とりにく あぶらあげ あかもく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん くじょうねぎ	けずりぶし			



☆14日(木)、15日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生が
さわむきしてくれたものを使っています!

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
21 木	こくとうパン ぶたにくの ケチャップいため コンソメスープ	○	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	こくとうパン なたねあぶら なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	551 kcal 25.3 g 17.3 g
22 金	かつおめし とりのしおからあげ にらのみそじる	○	かつお とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	くじょうねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん えのきたけ	こめ さんおんどう さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん しお さけ けずりぶし	692 kcal 28.7 g 28.8 g 食育の日献立 ~高知県~
25 月	むぎごはん かいたでどんのぐ ビーランのにゅうめん	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ とりにく かまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ ほしいたけ	こめ おぎ さんおんどう なたねあぶら ビーラン	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし	557 kcal 23.7 g 13.2 g
26 火	ごはん おやこどんのぐ こまつなともやしの のりずあえ	○	とりにく たまご ツナ きざみのり	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば こまつな りよくともやし にんじん	こめ さんおんどう かたくりこ しろいりごま	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし こいくちしょうゆ こめず	569 kcal 27.7 g 15.2 g
27 水	ごはん さばのねぎみそやき けんちんじる	○	さば しろみそ しんしゅうみそ どうぶ あぶらあげ	しょうが くじょうねぎ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ くじょうねぎ	こめ さんおんどう こんにゃく	さけ みりん けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	585 kcal 26.2 g 18.8 g
28 木	きなこあげパン ベーコンのスープに うみとはたけのサラダ	○	きなこ ベーコン とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	こがたパン グラニューとう ふんとう なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら じょうぼくとう なたねあぶら しろいりごま	しお チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ こめず	544 kcal 23.7 g 22.3 g
29 金	ごはん とりにくとキャベツの ホイコーロー ちゅうかスープ	○	とりにく あかみそ ぶたにく	キャベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ りよくともやし こまつな にんじん ほしいたけ くじょうねぎ	こめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	573 kcal 23.7 g 18.1 g

- ※ 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。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。
- ※ 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。
- ※ カレーに使用しているルウは、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。

こんげつ しょう よてい きづ がわ し さん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○くじょうねぎ ○たけのこ

カミカミメニューの日に
 登場するカム君です。

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。

