


3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 体をつくるもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ごはん	○			こめ		586 kcal 25.9 g 18.0 g
	ぶたにくの おろしいため		ぶたにく	しめじ だいこん こまつな えのきたけ	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	
	とうふどわかめの みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		けずりぶし	
3火	ちらしずし	○		ちらしずしのもと	こめ		535 kcal 26.2 g 15.5 g ひな祭り こんだて 献立
	あじのしおやき		あじ				
	なのはなの すましじる		とうふ わかめ とりにく 	たまねぎ にんじん えのきたけ なのはな		しお うすくちしょうゆ けずりぶし	
4水	ごはん	○			こめ		535 kcal 20.6 g 13.1 g
	ごもくピーフン		ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ なら にんじん ほしいたけ しょうが	ピーフン ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	
	ちゅうかスープ		ぶたにく	たけのこ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん ほしいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
5木	コッペパン	○			コッペパン		621 kcal 25.5 g 24.5 g
	クリームシチュー		とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こむぎこ バター なたねあぶら	しお こしょう さけ	
	みずなのサラダ		ツナ	キャベツ みずな にんじん コーン	なたねあぶら じょうはくどう	こめず しお こしょう	
6金	ごはん	○			こめ		629 kcal 26.2 g 20.0 g
	とりレバーの レモンチリソース		とりレバー(こなつき) とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ 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	
	チンゲンサイの スープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが	じゃがいも	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
9月	すくなめごはん	○			こめ		574 kcal 23.2 g 16.7 g
	カレーうどん		ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	うどん	カレールウ けずりぶし トマトケチャップ しお ウスターソース カレーこ こいくちしょうゆ	
	キャベツの おかかあえ		いとかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
10火	ごはん	○			こめ		569 kcal 20.6 g 14.9 g
	とりにくと じゃがいもの にもの		とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じゃがいも こんにやく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ けずりぶし しお	
	さっぱり やみつきキャベツ			キャベツ にんじん	じょうはくどう ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお こいくちしょうゆ こめず	
11水	ごはん	○			こめ		667 kcal 25.7 g 26.0 g しよくいく ひこんだて 食育の日献立 ながのけん ~長野県~
	さんぞくやき		とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ こいくちしょうゆ	
	おおびらじる		とりにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにやく じゃがいも	うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
12木	コッペパン	○			コッペパン		566 kcal 25.9 g 21.3 g
	チキンとポテトの ハーブいため		とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	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	
	ミネストローネ		ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	じゃがいも	トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ	
13金	ひじきごはん	○	とりにく ひじき	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 こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	530 kcal 26.6 g 14.1 g
	ほっけのしおやき		ほっけ				
	あおさのみそしる		とうふ あおさ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
16月	ごはん	○			こめ		577 kcal 22.7 g 16.6 g
	とりのさっぱり にもの		とりにく きぬあつあげ	にんじん さやいんげん	こんにやく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん	
	こまつなのごまあえ			キャベツ こまつな にんじん	じょうはくどう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ	

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 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
17 火	コーンピラフ	○		コーン パセリ	こめ オリーブオイル	しお チキンブイヨン こしょう	686 kcal 17.2 g 21.3 g
	トマトソース ハンバーグ		ハンバーグ	たまねぎ にんにく トマトみずに	ざんおんとう オリーブオイル	トマトケチャップ しお トマトピューレ こいくちしょうゆ	
	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	卒業 お祝い献立
	おいわいクレープ				クレープ		
18 水	むぎごはん	○			こめ むぎ		585 kcal 25.2 g 17.6 g
	ねぎしおぶたどん のぐ		ぶたにく	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	さけ みりん しお こしょう	
	ぐたくさんみそする		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん りよくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにやく	けずりぶし	

- ※ 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ー(やさいかレー)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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

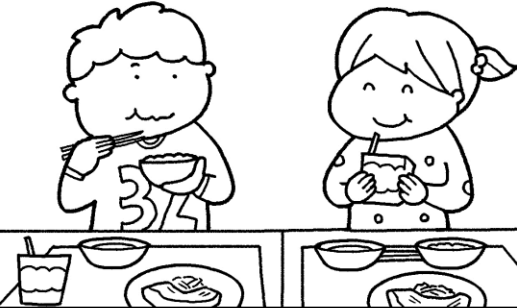
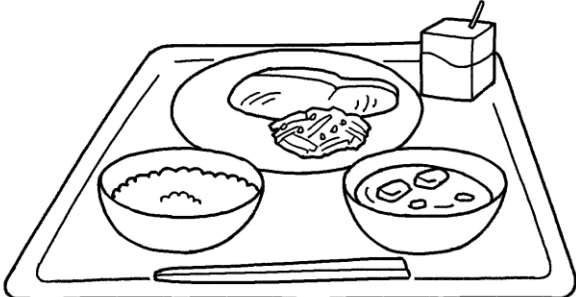
こんげつ しょう よてい きづ がわ し さん しよくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた 