

3月予定献立表 (A)

木津川市立
学校給食センター

中学校

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		
2月	ごはん	○					米			720 kcal 31.2 g 21.3 g
	豚肉のおろし炒め		豚肉		小松菜	しめじ 大根 えのきたけ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 信州みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			削り節	
3火	ちらし寿司	○				ちらしずしの素	米			647 kcal 31.0 g 17.5 g
	あじの塩焼き		あじ							
	菜の花のすまし汁		豆腐 鶏肉	わかめ 	にんじん 菜の花	玉ねぎ えのきたけ			塩 薄口しょうゆ 削り節	ひな祭り 献立
4水	ごはん	○					米			661 kcal 24.6 g 14.7 g
	五目ビーフン		豚肉 ちくわ えび		にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	ビーフン	ごま油 なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	
	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 チキンブイオン	
5木	コッペパン	○					コッペパン			777 kcal 31.7 g 29.9 g
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター なたね油	塩 こしょう 酒	
	水菜のサラダ		ツナ		水菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	
6金	ごはん	○					米			779 kcal 31.8 g 23.6 g
	鶏とレバーの レモンチリソース		鶏レバー(粉付) 鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 三温糖	なたね油	塩 こしょう 酒 トマトケチャップ 濃口しょうゆ レモン果汁 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 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ しょうが	じゃがいも		チキンブイオン 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
9月	少なめごはん	○					米			707 kcal 28.0 g 19.5 g
	カレーうどん		牛肉 油揚げ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	うどん		カレールウ 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉 削り節	
	キャベツの おかか和え		糸かつお		小松菜 にんじん	キャベツ			濃口しょうゆ	
10火	ごはん	○					米			701 kcal 24.6 g 17.3 g
	鶏肉とじゃがいもの 煮物		鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 削り節 塩	
	さっぱり やみつきキャベツ				にんじん	キャベツ	上白糖	ごま油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 米酢 塩	
11水	ごはん	○					米			818 kcal 30.0 g 30.5 g
	山賊焼き		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ	
	大平汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく じゃがいも		薄口しょうゆ 塩 削り節	食育の日献立 ～長野県～
12木	コッペパン	○					コッペパン			705 kcal 31.9 g 25.6 g
	チキンとポテトの ハーブ炒め		鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	塩 こしょう オールスパイス バジル 白ワイン	
	ミネストローネ		豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイオン 薄口しょうゆ 塩 こしょう	
16月	ごはん	○					米			712 kcal 27.6 g 19.2 g
	鶏のさっぱり煮		鶏肉 絹厚揚げ		にんじん さやいんげん		こんにゃく じゃがいも 三温糖		削り節 濃口しょうゆ 米酢 酒 みりん	
	小松菜のごま和え				小松菜 にんじん	キャベツ	上白糖	白いりごま 白すりごま	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		
17 火	コーンピラフ				パセリ	コーン	米	オリーブオイル	塩 チキンブイヨン しょうゆ	815 kcal 25.5 g 28.4 g 小6 リクエスト献立
	トマトソース ハンバーグ	○	ハンバーグ		トマト水煮	玉ねぎ にんにく	三温糖	オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ 塩	
	コンソメスープ		ベーコン		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	
18 水	麦ごはん						米 麦			723 kcal 30.5 g 20.8 g
	ねぎ塩豚丼の具	○	豚肉		青ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく	片栗粉	ごま油 なたね油	酒 みりん 塩 しょうゆ	
	具だくさんみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ 緑豆もやし	こんにゃく		削り節	
19 木	ごはん						米			728 kcal 30.3 g 18.9 g
	シイラの バーベキューソース	○	シイラ				片栗粉 はちみつ	なたね油	レモン果汁 塩 しょうゆ トマトケチャップ 酒 ウスターソース	
	白菜のスープ		鶏肉		にんじん	白菜 玉ねぎ コーン	じゃがいも		チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	

- ※ 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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

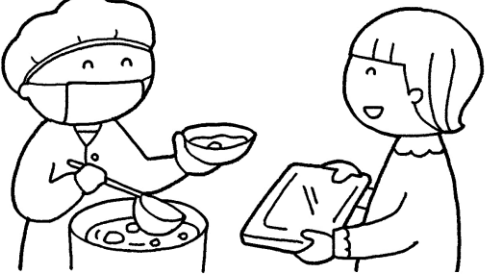
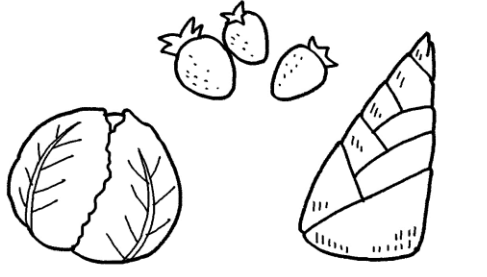
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○米 ○青ねぎ ○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 食べる事ができた 