


# 3がつ よていこんだてひょう (B)

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 ちやうし とどの 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 ごもくビーフン ちゅうかスープ	○	ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ にら にんじん ほししいたけ しょうが	こめ ビーフン 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	535 kcal 20.6 g 13.1 g
	ぶたにく		たけのこ りよくとうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ 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		
3火	ちらしずし あじのしおやき なのはなの すましじる	○	あじ	ちらしずしのもと	こめ		535 kcal 26.2 g 15.5 g  ひな祭り  <small>まつり こんだて 献立</small>
	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 ぶたにくの おろしいたけ とうふとわかめの みそしる	○	ぶたにく	しめじ だいこん こまつな えのきたけ	こめ さんおんどう 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	586 kcal 25.9 g 18.0 g
	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		
5木	ごはん とりとレバーの レモンチリソース チンゲンサイの スープ	○	とりレバー(こなつき) とりにく	しょうが にんにく	こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	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	629 kcal 26.2 g 20.0 g
	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		
6金	コッペパン クリームシチュー みずなのサラダ	○	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	コッペパン 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	621 kcal 25.5 g 24.5 g
	ソナ		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		
9月	すくなめごはん カレーうどん キャベツの おかかあえ	○	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	こめ 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	574 kcal 23.2 g 16.7 g
	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 さんぞくやき おおびらじる	○	とりにく	にんにく しょうが	こめ 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	667 kcal 25.7 g 26.0 g  しょくいく ひ こんだて 食育の日献立 ながのけん ～長野県～
	とりにく		ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく じゃがいも	うすくちしょうゆ しお けずりぶし		
11水	ごはん とりにくと じゃがいもの もの ざっぱり やみつきゃべツ	○	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう 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	569 kcal 20.6 g 14.9 g
	キャベツ にんじん		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		
12木	ひじきごはん ほっけのしおやき あおさのみそしる	○	とりにく ひじき	にんじん	こめ さんおんどう 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				けずりぶし		
13金	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため ミネストローネ	○	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	コッペパン 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	566 kcal 25.9 g 21.3 g
	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		
16月	ごはん とりのざっぱりに こまつなのごまあえ	○	とりにく きぬあつあげ	にんじん さやいんげん	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんどう	けずりぶし こいくちしょうゆ こめず さけ みりん	577 kcal 22.7 g 16.6 g
	キャベツ こまつな にんじん		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。

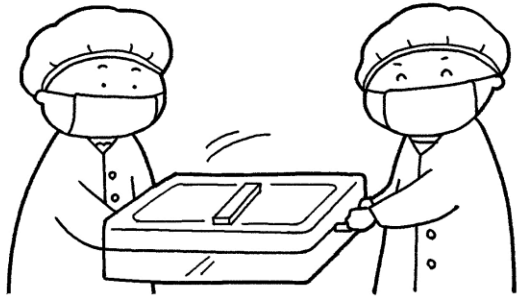
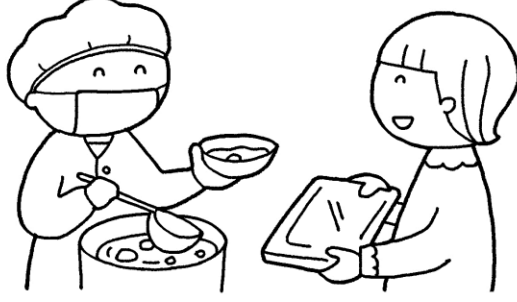
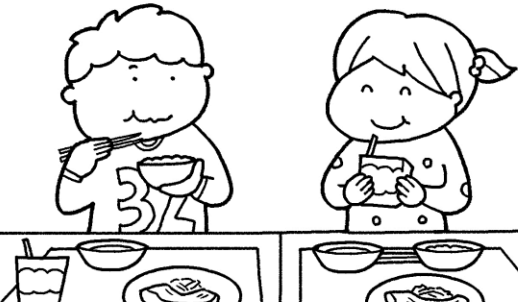
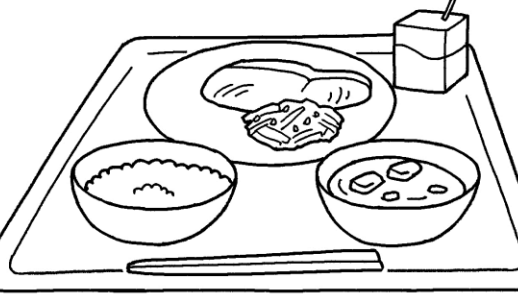
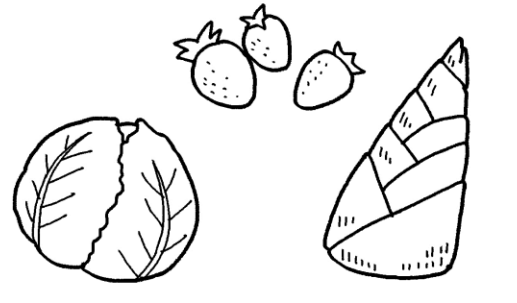
こんげつ しょう よてい きづ がわ し さん しよくざい  
**今月使用予定の木津川市産の食材です。**

○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 