

3がつ よていにこんだてひょう(B)

小学校

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
1 金	こくどうパン	○			こくどうパン		645 kcal 27.3 g 26.5 g
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト			しお こしょう カレー トマトケチャップ ウスターソース	
	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ		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	
4 月	ちらしずし	○		ちらしずしのもと	こめ		551 kcal 28.4 g 11.8 g
	さけのしおやき		さけ				
	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 えのきだけ なのはな		しお うすくちしょうゆ けずりぶし	
	ひなあられ				ひなあられ		
5 火	ごはん	○			こめ		594 kcal 23.1 g 16.7 g
	ちくわのいそべからあげ		ちくわ あおのり		こめこミックス なたねあぶら		
	★おちやのつくだに		かえりにほし いとかつお		さんおんとう ごまあぶら	てんちゃ さけ こいくちしょうゆ みりん	
	☆ぐたくさんみそしる		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	こんにゃく	けずりぶし	
6 水	ごはん	○			こめ		598 kcal 20.9 g 13.8 g
	とうふのちゅうかに		とうふ とりひきにく	にんじん だけのこ たまねぎ にら しょうが にんにく	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	
	パンサンスー		チキンハム	にんじん きゅうり りよくとうもやし	マロニー しょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
7 木	むぎごはん	○			こめ むぎ		615 kcal 25.6 g 16.9 g
	ぎゅうどんのく		ぎゅうにく	たまねぎ あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
	ほうれんそうのみそしる		とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	けずりぶし	
8 金	ミルクパン	○			ミルクパン		628 kcal 27.0 g 20.4 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 グリーンピース	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	
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうはくとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめず	
11 月	ごはん	○			こめ		599 kcal 27.6 g 15.9 g
	さわらのねぎみそやき		さわら しろみそ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ	さんおんとう	さけ みりん	
	さわにわん	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし さけ		
12 火	ごはん	○			こめ		586 kcal 22.4 g 17.7 g
	ガパオライスのぐ		とりひきにく ぶたひきにく だいず	たまねぎ にんじん だけのこ ほうれんそう にんにく	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ チキンブイヨン こしょう パプリカペースト オイスターソース しお	
	チンゲンサイのスー		ベーコン	チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りよくとうもやし しょうが		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
13 水	ごはん(すくなめ)	○			こめ		615 kcal 23.6 g 17.0 g
	カレーうどん		ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	うどん なたねあぶら	カレーウ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ しお カレー けずりぶし	
	キャベツの かわりごまあえ	ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな コーン にんじん	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ		
14 木	ごはん	○			こめ		632 kcal 27.5 g 18.4 g
	あげどりの うめしょうゆだれ		とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお さけ こしょう ばいにくペースト こいくちしょうゆ みりん	
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ		けずりぶし		

いぶきくまさんで
食育の日献立
～和歌山県～

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
15金	コーンピラフ トマトソース ハンバーグ コンソメスープ おいおいクレープ	○	ハンバーグ とりにく	コーン たまねぎ にんにく トマトみず キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	こめ オリーブオイル さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら クレープ	しお チキンブイヨン こしょう パセリ トマトケチャップ トマトピューレ こいくちしょうゆ しお チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	697 kcal 23.3 g 23.0 g 卒業お祝い 献立
18月	ごはん とりにくのしちみやき なのはなのさっぱりあえ はるやさいのみそしる さくらもち	○	とりにく いとかつお ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	しょうが にんにく あおねぎ なのはな キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ あおねぎ	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま しょうはくとう ごまあぶら じゃがいも さくらもち	こめ こいくちしょうゆ さけ しちみとうがらし はいにくペースト こめす うすくちしょうゆ けずりぶし	773 kcal 29.6 g 21.2 g お花見 献立

※ 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。
※ カレーうどんに使用しているルー(やさいカレー)は、アレルギー28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんけつしよう よてい さつがわしさん・しゃくさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○だけのこ ○なのはな ○ほうれんそう
○チンゲンサイ



☆梅美台小学校の3年生が
収穫した九条ねぎが
5日に登場します！

好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強い
されるなどのいやな体験をすると、その
食べ物が苦手になることがあります。
苦手な食べ物がある場合は、栽培や調
理をしたり、みんなで楽しく食べたりす
ると少しずつ食べられるようになります。

生まれながらの好ききらいってあるの?

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まず
い」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘み
やうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避け
ます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多い
ためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねる
ことで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

