

3がっ よていこんだてひょう(B)

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
2月	ごはん				こめ		535 kcal 20.6 g 13.1 g
	ごもくビーフン		ぶたにく ちくわ えび	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	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	
	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 ほうしんじょう 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			ちらしずしのもと	こめ		535 kcal 26.2 g 15.5 g
	あじのおやき		あじ				
	なのはなのすましじる		どうぶ わかめ どり	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		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	
	どうぶとわかめのみそじる		どうぶ あぶらあげ わかめ しんじゅうみそ 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				こめ		629 kcal 26.2 g 20.0 g
	どりどレバーのレモンチリソース		どりレバー(こなつき) どり	しょうが にんにく	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 けずりぶし しお 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	
6金	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		どりにく きゅうにゅう 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 こおぎこ 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	
9月	ずくなめごはん				こめ		574 kcal 23.2 g 16.7 g
	カレーうどん		きゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	うどん	カレールーウ 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 けずりぶし	
	キャベツのおかあえ		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		667 kcal 25.7 g 26.0 g
	さんぞくやき		どりにく	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 けずりぶし	
	おおびらじる		どりにく	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	
11水	ごはん				こめ		569 kcal 20.6 g 14.9 g
	どりにく じゃがいもの じゃがいもの		どりにく	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	
	ざっぱり 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	
12木	ひじきごはん		どりにく 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 けずりぶし	530 kcal 26.6 g 14.1 g
	ほっけのおやき		ほっけ			こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	
	あおさのみそじる		どうぶ あおさ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ えのきたけ あおねぎ		けずりぶし	
13金	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		どりにく	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 パジル しるワイン	
	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	
16月	ごはん				こめ		577 kcal 22.7 g 16.6 g
	どりのざっぱり		どりにく きめあつあげ	にんじん さやいんげん	こんにやく じゃがいも さんおんどう	けずりぶし けずりぶし けずりぶし	
	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 しるいりごま しるすりごま	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	さんおんどう オリーブオイル	トマトケチャップ しお トマトピューレ けずりぶし	
	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	
	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	
	くたくさんみそじる		あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	だいこん りょくどうもやし 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(やさいカレー)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。

こんがっ しょう よてい きつがわしさん しょうがい
 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