

# 5がつ よていこんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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	ごはん				こめ		587 kcal 24.0 g 16.5 g
	ハンバーグ ～たけのこいり わふうあんかけ～ はるやさいのみそしる	○	ハンバーグ	たけのこ じゃがいも たまねぎ キヤベツ にんじん くじょうねぎ	さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん	
	ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ				じゃがいも	けずりぶし	
7木	さんさいごはん				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 みりん こいくちしょうゆ さけ	610 kcal 27.2 g 24.7 g
	どりにくのしちみみやき	○	どりにく	しょうが にんにく くじょうねぎ	さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しちみみやかし	
	わかめとたまねぎの みそしる		わかめ あぶらあげ どうぶ しんじゅうみそ あかみそ	にんじん たまねぎ くじょうねぎ		けずりぶし	
8金	ごはん				こめ		602 kcal 24.4 g 18.3 g
	ミートスパゲティ	○	あいひきにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトみずに	スパゲティ なたねあぶら	しお トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン	
	カラフルサラダ		ツチ	キヤベツ きゅうり にんじん コーン	じょうほくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ ごめず	
11月	ごはん				こめ		573 kcal 22.7 g 17.9 g
	スタミチマニポーはるやさい	○	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん キヤベツ しょうが にんにく	はるやさい さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
	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 りょうどうもやし しょうが			
12火	ごはん				こめ		558 kcal 22.6 g 15.4 g
	あつあげど ぶたにくのもの	○	きぬあつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん くじょうねぎ しょうが	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 うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	
	くだくさんみそしる		あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ りょうどうもやし にんじん しめじ くじょうねぎ	さんにく	けずりぶし	
13水	ごはん				こめ		610 kcal 21.3 g 17.6 g
	はるやさいカレー	○	どりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キヤベツ グリーンピース	じゃがいも なたねあぶら	カレーご しょうゆ しお カレールー こいくちしょうゆ	
	フレンチサラダ		チキンハム	キヤベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうほくどう	ごめず こいくちしょうゆ しお こしょう	
14木	☆えんどうごはん				こめ	しお さけ だしこんぶ	553 kcal 25.7 g 17.4 g
	めばるのからあげ	○	めばる	にんにく しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	キヤベツのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんじゅうみそ	キヤベツ たまねぎ にんじん しめじ くじょうねぎ		けずりぶし	
15金	ごはん				こめ		616 kcal 26.8 g 23.7 g
	☆はるやさいのクリームシ ごぼうサラダ	○	どりにく ベーコン	えんどうまめ キヤベツ にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎご パター なたねあぶら	しお しょうゆ さけ	
	きゅうりやう だしふんにやう		ツチ	ごぼう にんじん きゅうり	しろすりごま じょうほくどう なたねあぶら	ごめず しお こしょう	
18月	ごはん				こめ		613 kcal 18.6 g 15.9 g
	かんこくあり	○	かんこくあり		なたねあぶら		
	くじょうねぎと たけのこのはるまき じゃがぶたキムチ		ぶたにく	はるやさい キムチ たまねぎ にんじん にら	じゃがいも さんにく さんおんどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
19火	ごはん				こめ		580 kcal 29.9 g 16.4 g
	あじのしおやき	○	あじ		じょうほくどう	こいくちしょうゆ	
	もやしとりのりあえ あかもくのみそしる		ちりめんじゃこ どうぶ ぶたにく あぶらあげ あかもく しんじゅうみそ あかみそ	りょうどうもやし こまつな にんじん コーン たまねぎ にんじん くじょうねぎ		けずりぶし	
20水	ごはん				こめ		564 kcal 23.5 g 15.8 g
	ぶたにくとたけのこの みそいため たまねぎ	○	ぶたにく しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお	
	さつまあげ あぶらあげ		さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ くじょうねぎ しょうが	さんにく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	

☆14日(木)、15日(金)のえんどうまめは、市内小学校1・2年生が  
さやまきしてくれたものを使っています!

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	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
21木	かつおめし		かつお	くじょうねぎ しょうが	こめ さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ しお だしこんぶ みりん	692 kcal 28.7 g 28.8 g
	どりのしおからあげ	○	どりにく	にんにく	さんおんどう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	しお さけ	
	にらのみそしる		あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にら にんじん えのきたけ		けずりぶし	
22金	ごはん				こめ		551 kcal 25.3 g 17.3 g
	ぶたにくの ケチャップいため コンソメスープ	○	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	なたねあぶら	さけ トマトケチャップ ウスターソース しお チキンブイヨン	
	どりにく		どりにく	キヤベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお	
25月	ごはん				こめ		557 kcal 23.7 g 13.2 g
	むぎごはん	○	むぎ		さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん	
	かいたくどんのく ピーマンのにやうめん		ぶたひきにく ひじき しんじゅうみそ どりにく かまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ くじょうねぎ ほししいたけ		けずりぶし こいくちしょうゆ しお	
26火	ごはん				こめ		585 kcal 26.2 g 18.8 g
	さばのねぎみそやき	○	さば しろみそ しんじゅうみそ どうぶ あぶらあげ	しょうが くじょうねぎ	さんおんどう	さけ みりん	
	けんちんじる		あぶらあげ	たまねぎ にんじん ぎょう えのきたけ くじょうねぎ	さんにく	けずりぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ しお	
27水	ごはん				こめ		569 kcal 27.7 g 15.2 g
	おやこどんのく	○	どりにく たまご	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	さんおんどう かたくりこ	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし	
	こまつなとやしの のりずあえ		ツチ きぎみのり	こまつな りょうどうもやし にんじん	しろいりごま	こいくちしょうゆ ごめず	
28木	ごはん				こめ		573 kcal 23.7 g 18.1 g
	どりにくとキヤベツの ホイコーロー ちゅうがスープ	○	どりにく あかみそ	キヤベツ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ りょうどうもやし こまつな にんじん ほししいたけ くじょうねぎ	さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ なたねあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ コチジャン うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
	きなこあげパン		きなこ		こめ	しお	
29金	ごはん				こめ		544 kcal 23.7 g 22.3 g
	ベーコンのスープに	○	ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな	こめ	しお	
	うみとほたけのサラダ		だいたい ツチ	キヤベツ きゅうり にんじん コーン	じょうほくどう なたねあぶら しろいりごま	うすくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ さけ	

※ 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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○くじょうねぎ ○たけのこ

カミカミメニューの日に  
登場するカム君です。

## Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当?

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

