

3がつ よていにいんでてひょう (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 水	ごはん				こめ		
	かにだんごの ハリハリなべ	○	かにだんご とりにく	はくさい だいこん みすな りよくとうもやし にんじん しめじ		さけ うすくちしょうゆ けずりぶし しお だしこんぶ	636 kcal 29.0 g 20.8 g
	とりにくの しおこうじやき		とりにく			しお しおこうじ	
2 木	ちらしずし			ちらしずしのもと	こめ		
	さわらの さいきょうやき		さわら しろみそ		さんおんとう	さけ しお みりん	663 kcal 28.5 g 15.0 g
	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	
3 金	ひなまつりゼリー				ひなまつりゼリー		ひなまつり 献立
	こくとうパン				こくとうパン		
	ポークビーンズ	○	だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ しお あかワイン こしょう ウスターソース	715 kcal 28.9 g 25.1 g
6 月	きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ		ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しろいりごま しらすごま	うすくちしょうゆ しお	
	ごはん(すくなめ)				こめ		
	カレーうどん	○	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	うどん なたねあぶら	やさいカレー しお トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ カレーこ けずりぶし	610 kcal 23.4 g 17.0 g
7 火	キャベツのおかかあえ		はなかつお	キャベツ こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
	ごはん				こめ		
	あかうおのてりやき		あかうお		じょうはくとう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ	626 kcal 30.7 g 12.5 g
8 水	いなみそしる	○	とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ	しらたまだんご	けずりぶし	
	あじつけのり		あじつけのり				
	ごはん				こめ		
9 木	ブルコギ	○	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りよくとうもやし にら にんじん	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら しろいりごま かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ コチジャン	615 kcal 23.4 g 17.5 g
	ちゅうかうだまごの コンスープ		たまご ベーコン	クリームコーン たまねぎ はくさい コーン あおねぎ	ごまあぶら かたくりこ	チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお こしょう	
	むぎごはん				こめ むぎ		
10 金	ねぎしお ぎゅうどんのぐ	○	ぎゅうにく	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	651 kcal 27.1 g 19.9 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい こまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
	いちご			いちご			
13 月	バターパン				バターパン		
	フライドチキン	○	とりにく	しょうが	こむぎこ かたくりこ なたねあぶら	レモンかじゅう しお コンソメ こしょう ガーリックパウダー チリパウダー オールスパイス	762 kcal 27.5 g 34.2 g
	レンズまめのスープ		ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	じゃがいも	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう パプリカ	
13 月	ごはん				こめ		
	いかのチリソース	○	いか	たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	しお トマトケチャップ こいくちしょうゆ さけ トウパンジャン	640 kcal 27.3 g 15.9 g
	トックスープ		とりにく	はくさい にんじん りよくとうもやし あおねぎ	トック なたねあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう チキンブイヨン	

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
14 火	ごはん				こめ		
	あぶらぶどんのぐ	○	とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいだけ	さんだいふ さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし	577 kcal 26.4 g 13.1 g
	ささかまぼこの みそしる		とりにく ささかまぼこ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ		けずりぶし	
15 水	ごはん				こめ		
	にこにこポークカレー	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	667 kcal 20.0 g 16.0 g
	フルーツポンチ			ももかん りんごかん みかんかん	りんごカットゼリー マスカットカットゼリー		
16 木	コーンピラフ			コーン	こめ ゆうえんバター	しお コンソメ こしょう パセリ	
	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	さんおんとう オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ しお こいくちしょうゆ	649 kcal 22.7 g 16.8 g
	コンソメスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こまつな	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
17 金	おいおいデザート				いちごのジュレ		卒業お祝い 献立
	ごはん				こめ		
	とりにくの ねぎみそやき	○	とりにく 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	632 kcal 24.6 g 20.0 g
	けんちんじる		とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こぼう えのきだけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし しお さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	

※ 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ウ(やさいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。

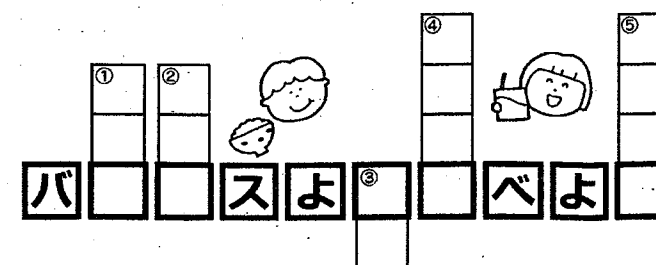
カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんがつしろう よてい きつがわしん しんがし
今月使用予定の木津川市産の食材です。
○こめ ○あおねぎ ○こまつな ○なのはな



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

答えは右下を確認!