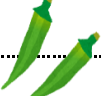


7がつ よていにんだてひょう(B)

日	献立名 こんだてめい	牛乳 ぎゅうにゅう	赤の仲間 あかなかま からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 みどりなかま からだ 体の調子を整える	黄の仲間 きなかま エネルギーのもとになる	その他 た	エネルギー たんぱく質 脂質 しじつ
1金	こがたパン	○			こがたパン		623 kcal 25.6 g 23.5 g
	なつやさいのペンネ		ぶたひきにく 	なす スッキーニ たまねぎ にんじん あおピーマン  にんにく	ペンネ オリーブオイル	トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう ウスターソース あかワイン	
	えだまめサラダ		ツナ 	キャベツ きゅうり えだまめ コーン	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお からしこ	
4月	ごはん	○			こめ		616 kcal 25.1 g 16.8 g
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	
	なつやさいのみそしる		とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ 	なす たまねぎ かぼちゃ あおねぎ 		けずりぶし	
5火	ごはん	○			こめ		592 kcal 20.6 g 13.3 g
	とりにくとじゃがいものにももの		とりにく	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう 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	
	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	
6水	ごはん	○			こめ		671 kcal 25.7 g 16.6 g
	あじのたつたあげ		あじ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん さけ	
	たなばたじる		とりにく	たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ 	ピーマン	けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みりん	
	たなばたゼリー				たなばたゼリー		
7木	ごはん	○			こめ		582 kcal 21.3 g 16.4 g
	マーボーなす		ぶたひきにく あかみそ 	なす たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ しお トウバンジャン	
	わかめスープ		わかめ とりにく	たまねぎ にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	
8金	コッペパン	○			コッペパン		631 kcal 25.4 g 19.0 g
	チリコンカン		てぼうまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん	さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース こしょう あかワイン しお	
	コーンクリームスープ		ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	チキンブイオン うすくちしょうゆ しお	
11月	ごはん	○			こめ		593 kcal 24.4 g 17.2 g
	チンジャオロース		ぶたにく	しょうが にんにく あかパプリカ あおピーマン たけのこ	ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ オイスターソース	
	ちゅうかふうかきたまじる		とりにく だまこ	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ	ごまあぶら かたくりこ	さけ チキンブイオン うすくちしょうゆ しお	
12火	ごはん	○			こめ		651 kcal 30.4 g 19.7 g
	とりにくのしちみやき		とりにく	しょうが にんにく あおねぎ	さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	こいくちしょうゆ さけ しちみつがらし しお	
	まんがんじどうがらしのおかかいため		ちくわ いどかつお	まんがんじどうがらし 	こんにゃく 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	
13水	ごはん	○			こめ		591 kcal 22.1 g 15.2 g
	とうふチゲ		ぶたにく とうふ きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	はくさいキムチ にんじん はくさい にら しょうが にんにく	マロニー さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	コチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイオン	
	もやしのナムル			りょくとうもやし にんじん こまつな	しろすりごま しろいりごま ごまあぶら	こめず こいくちしょうゆ しお	
14木	クファージュシー	○	ぶたにく きざみこんぶ	にんじん あおねぎ ほししいたけ	こめ なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ	720 kcal 17.9 g 22.5 g
	シイラのからあげ		シイラ	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	
	もずくスープ		もずく ベーコン	たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ		チキンブイオン こしょう うすくちしょうゆ しお	
	おこめのシークワサータルト				おこめのシークワサータルト		

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
15金	ナン	○			ナン		631 kcal 27.8 g 25.0 g
	にこにこギーマカレー		とりひきにく ひよこめ	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	しお カレーこ こしょう やさいカレー こいくちしょうゆ	
	カチュンバルサラダ		ササミブレーク	ぎゅうり にんじん コーン	オリーブオイル しょうはくとう	レモンかじゅう こしょう うすくちしょうゆ クミン	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。

こんげつ しょう よてい き づ がわし さん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○なす ○あおピーマン
○まんがんじとうがらし

はや お
早起き

あさ ひかり かん かくせい
朝の光を感じると覚醒を
うなが のう ないぶっしつ
促す脳内物質のセロトニン
ぶんびつ にっちゅう かつどう
が分泌され、日中に活動し
やすくなります。

はや ね
早寝

すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう
体を成長させたりします。
よる はや ね じゅうぶん すいみん
夜は早く寝て十分な睡眠を
とりましょう。

あさ
朝ごはん

ゆうしょく
夕食でとったエネルギー
あさ のこ
は朝には残っていません。
ご ぜんちゅう げん き かつどう
午前中、元気に活動するた
めに、朝食をとりましょう。

★★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、
ほほどほに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



★★