

4がつ よていにんだてひょう(B)

小学校

日	献立名	牛乳 たんぱく質	赤の仲間 体を調子を整える	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
11月	ごはん ホイコーロー	〇	ぶたにく あかみそ テンメンジャン	キャベツ にんじん にんにく	ごめ さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン	573 kcal 21.8 g 15.1 g
	はるさめスープ	〇	とりにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	
12月	ごはん あげどりの レモンしょうゆづけ	〇	とりにく		かたくりこ なたねあぶら さんおんどう	さけ しお こしょう こいくちしょうゆ レモンかじゅう	686 kcal 25.4 g 24.5 g
	たまねぎのみそ煮	〇	わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ もやし にんじん あおねぎ		けずりぶし	
13月	ごはん ぶたじゃが	〇	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	ごめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ	638 kcal 20.6 g 13.5 g
	キャベツの こますあえ	〇	ちくわ	キャベツ にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	うすくちしょうゆ こめず	573 kcal 20.6 g 13.5 g
	おいおい いちごゼリー				おいおいいちごゼリー		
14月	たけのこごはん	〇	あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん	ごめ さんおんどう	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	597 kcal 29.4 g 18.4 g
	さばのしおやき	〇	さば		じゃがいも	けずりぶし	
	はるやさいのみそ煮	〇	ぶたにく あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ			
15月	あじつけパン ソーキステーキ	〇	だいた ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんどう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお	722 kcal 28.8 g 26.5 g
	ごぼうの ごまマヨサラダ	〇	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	
18月	むぎごはん とりにくのしちみりやき	〇	とりにく	しょうが にんにく あおねぎ	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 しお しちみつがらし	664 kcal 28.0 g 21.4 g
	きんぴらごぼう	〇	ぶたにく	ごぼう にんじん	こんにゃく しろいりごま さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
	こまつなのみそ煮	〇	あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ こまつな にんじん あおねぎ		けずりぶし	
19月	ごはん さわらの さいきょうやき	〇	さわら しろみそ		ごめ さんおんどう	さけ しお みりん	601 kcal 27.5 g 15.8 g
	わかだけしる	〇	とうふ とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん みつば		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
20月	ごはん にこにこチキンカレー	〇	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごめ 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	652 kcal 20.9 g 18.1 g
	フレンチサラダ	〇	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくとう	こめず しお こしょう こいくちしょうゆ	
21月	ゆかりごはん キャベツいり こめこのメンチカツ	〇	キャベツメンチカツ		ごめ なたねあぶら	ゆかり	661 kcal 22.0 g 24.6 g
	くだくさんみそ煮	〇	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん もやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
22月	しゃくパン ぶたにくの ケチャップいため	〇	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	しゃくパン なたねあぶら	さけ しお トマトケチャップ ウスターソース	590 kcal 23.7 g 18.4 g
	コンソメスープ	〇	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ	
	いちごジャム				いちごジャム		
25月	ごはん マーボー豆腐	〇	ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	635 kcal 22.4 g 16.8 g
	パンサンダー	〇	チキンハム	にんじん きゅうり もやし	マロニー じょうはくとう ごまあぶら	こめず しお こいくちしょうゆ	

日	献立名	牛乳 たんぱく質	赤の仲間 体を調子を整える	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
26月	ごはん ★ジェフの きまぐれハンバーグ 〜くしょうねぎを そえて〜	〇	ただのこいりボーグハンバーグ	たまねぎ あおねぎ	ごめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん	649 kcal 23.5 g 16.2 g
	いながみそ煮	〇	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 えのきたけ あおねぎ	しろだまだんご	けずりぶし	
27月	ごはん じゃがいものそぼろに	〇	とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが	ごめ じゃがいも こんにゃく さんおんどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	594 kcal 22.1 g 12.9 g
	きゅうりと わかめのすのもの	〇	わかめ しらすぼし	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ	
28月	ごはん あつあけど ぶたにくのみそいため	〇	ぶたにく きぬあつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	ごめ さんおんどう なたねあぶら	さけ みりん しお	609 kcal 24.4 g 17.1 g
	だめぎじる	〇	さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	

- ※ 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（やさしいカレー）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
登場するカミ君です。

こんがつしゅう よてい きつがわしん しゅくぶい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

〇ごめ 〇あおねぎ 〇ただのこ 〇こまつな 〇だいこん 〇まっちゃ



きつみなみちゅうがっこう ねんせい かんが ちさんちしゅう どうじょう
★木津南中学校3年生が考えた地産地消メニューが登場★

昨年7月、木津南中学校2年生が総合的な学習の時間の食育授業「地域の食材を使った給食を考えよう」の中で、地産地消の献立を考えました。その中から、給食センターで検討し、木津川市産のたけのこ九条ねぎを使ったメニューを4月26日（火）の給食で実施します。地域の食材を地域で消費する「地産地消」の給食は、新鮮でおいしく、安心というだけでなく、食材の輸送距離が短いので、環境にもやさしいというメリットがあります。味わっていただきましょう。

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくをしましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。