

3がつ よていにんだてひょう (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 火	ごはん とりにくと じゃがいものにも	○	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	641 kcal 22.0 g 17.7 g
	しゅんぎくの ツナマヨあえ		ツナ	しゅんぎく キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめず しお	
2 水	ごはん あじのこうみやき	○	あじ	たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ いちみつとうがらし さけ	591 kcal 28.4 g 14.9 g
	はくさいと にくだんごのみそしる		にくだんご あかみそ しんしゅうみそ	はくさい にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
3 木	ちらしずし とりのてりやき	○	とりにく	ちらしずしのもと	こめ	さんおんとう かたくりこ	609 kcal 25.4 g 16.4 g
	なのはなのすましじる ひなあられ		とうふ わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ なのはな	しお けずりぶし うすくちしょうゆ	ひなまつり 献立	
4 金	ちゅうかおこわ むししゅうまい	○	ぶたにく やきぶた	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが	こめ もちこめ こまあぶら なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ しお さけ	609 kcal 24.5 g 17.5 g
	とりにくのフォー		とりにく	たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	フォー	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	
7 月	ごはん とりのさっぱりに	○	とりにく きぬあつあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく じゃがいも さんおんとう	けずりぶし さけ こいくちしょうゆ こめず みりん	599 kcal 22.7 g 15.2 g
	かわりごまあえ		しらすぼし	キャベツ こまつな コーン にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくとう	こいくちしょうゆ	
8 火	ごはん しろみざかなの チリソース	○	たら	しろねぎ	なたねあぶら さんおんとう	トマトケチャップ トウバンジャン こいくちしょうゆ	591 kcal 24.3 g 16.3 g
	ちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ もやし こまつな にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ チキンブイヨン こしょう	
9 水	ごはん 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	601 kcal 24.1 g 16.7 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ		けずりぶし	
10 木	ごはん にこにこビーフカレー	○	ぎゅうにく	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	665 kcal 20.1 g 16.7 g
	フルーツポンチ			りんごかん みかんかん	いちごカットゼリー マスカットカットゼリー		
11 金	ミルクパン チキンとポテトの ハーブいため	○	とりにく	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 しろワイン パジル こしょう オールスパイス	695 kcal 29.5 g 26.4 g
	しろいんげんの ポタージュ		とりにく なまクリーム ポークウィンナー だっしふんにゅう しろいんげんまめピューレ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん コーン	ゆうえんバター	しお こしょう チキンブイヨン	
14 月	ごはん(すくなめ) ほうとう	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ しろねぎ	ほうとう	けずりぶし みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	645 kcal 26.3 g 18.2 g
	わかさぎの なんばんづけ		わかさぎ(こなつき)	あおねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ こめず こいくちしょうゆ	食育の日献立 ～山梨県～

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 火	ごはん とうふのしょうがに	○	ぶたにく やきとうふ	たまねぎ にんじん たけのこ あおねぎ しょうが	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 うすくちしょうゆ さけ けずりぶし	585 kcal 22.6 g 14.1 g
	ばいにくあえ			もやし こまつな にんじん コーン	じょうはくとう こまあぶら	ばいにくペースト こいくちしょうゆ こめず	
16 水	ガーリックライス トマトソース ハンバーグ	○		にんにく たまねぎ にんじん	こめ オリーブオイル	コンソメ しお パセリ	664 kcal 22.4 g 18.2 g
	コーンクリームスープ		ハンバーグ	たまねぎ にんにく トマトみずに	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 こいくちしょうゆ しお	
17 木	はるのおいおいゼリー		ベーコン めうにゅう 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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	卒業 お祝い献立
	ごはん いりどり	○	とりにく	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	こめ	こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	603 kcal 23.5 g 17.0 g
17 木	とうふと わかめのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ		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。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○もちこめ ○あおねぎ ○しゅんぎく ○たけのこ



～卒業お祝い献立～

市内の小学6年生を対象に、小学校生活最後の日に食べたい給食についてアンケートを実施しました。
和食・洋食・中華の3献立の中から1つを選択してもらい、一番票が多かった献立が登場します。

みんなの思い出・給食の好きなところ

みんなが給食を運んでいるときや食べているときに笑顔になっていることが思い出です。

唐揚げが出たときに自分がニコニコして食べたのが思い出!

みんなでなかよく給食を食べることができると。あまり食べたことのない料理を食べられること。

苦手な食べ物があっても、学校の給食を食べて、苦手な食べ物がどんどん無くなってきたことが思い出です。

給食は毎日違うから、今日は何かなという楽しみがあるのが給食の好きなところ。たまに出る揚げパンやカレーがすごく好き。

世界のいろんな料理や家では食べられない料理があって、今日の給食は何だろう?とワクワクしていた。

給食の好きなところは、きらいを好きにしてくれることです。

給食の好きなところは、次の献立が分かって、好きなものを食べる日を持つワクワクする感じのところですよ!

給食を食べてから好き嫌いが減ったし、たくさん食べられるようになった。

みんなで楽しく食べられるのが好きです。今は無理だけど、みんなでしゃべりながら食べたいです。

時々出てくるうどんが好きです。あとは、カミカミ献立のときの海藻サラダも大好きです!

5年生になったときから、休み時間に給食の献立を確認するのが日常になった。

給食のときにも楽しい話をして、みんなで盛り上がり食べたときの給食がとてもおいしかった思い出がある。

給食のときに出たおもしろい話をして、みんなで盛り上がり食べたときの給食がとてもおいしかった思い出がある。

クリスマス給食でケーキが出るのが思い出です。あのケーキのパッケージにはクイズもついていて、みんなで「私のクイズこんなんだったよ」などで盛り上がりしていました!!

