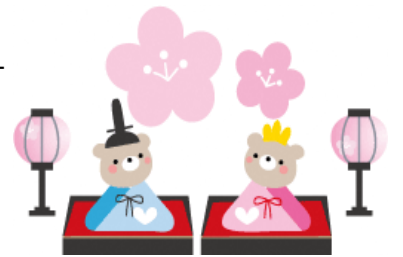


★印のついている食材は、  
亀岡で生産・製造された  
ものです。

# 3がつ よていこんだて A



日・曜	こんだて		ざ い り よ う			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
1・金	ごはん	こんにゃくの ピリからに きりぼしだいこんの みそしる しそひじき	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ わかめ ★みそ しそひじき		にんじん こんにゃく たまねぎ きりぼしだいこん もやし	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	22.2
							594
4・月	ごはん	カレー ふくじんづけ フルーツポンチ  6年生希望献立 デザートランキング2位のメニュー	ぎゅうにゅう ふたにく		にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ふくじんづけ りんごかん おうとうかん みかんかん やさしいファイバーゼリー	★ごはん じゃがいも あぶら こめこカレールウ	20.6
							700
5・火	ごはん	ちくわのいそべあげ ぶたじる ふりかけ	ぎゅうにゅう 冷ちくわ あおのり ふたにく ★みそ		にんじん ごぼう だいこん こんにゃく あおねぎ あかしそふりかけ	★ごはん こめこ あぶら	21.9
							585
6・水	げんりょう ごはん	かめおかぎゅう コロッケ さわやかソテー ABCスープ  6年生希望献立 汁物ランキング1位のメニューです。	ぎゅうにゅう 冷かめおかぎゅうコロッケ ちくわ ショルダーベーコン		にんじん もやし キャベツ たまねぎ あおじそドレッシング	★ごはん さとう あぶら ABCマカロニ	20.4
							654
7・木	こがた パン	きつねカレーうどん ごぼうサラダ  6年生希望献立 副菜ランキング1位のメニューです。	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ ツナあぶらづけ		たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう キャベツ 冷ホールコーン	こがたコッパン 冷うどん さとう こめこカレールウ かたくりこ マヨネーズ	25.8
							662
8・金	げんりょう ごはん	6年生希望献立 主食ランキング2位のメニューです。 キムチチャーハン むしぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく 冷やきめつきぎょうざ やきかまぼこ とうふ わかめ		にんじん はくさいキムチ あおねぎ たまねぎ	★ごはん あぶら	21.2
							551
11・月	ごはん	<ひなまつり献立> ちらしずし あかだし ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう ちくわ こうやとうふ やきかまぼこ とうふ ★みそ はっちょうみそ		ほしいたけ にんじん ごぼう 冷グリーンピース なめこみずに あおねぎ	★ごはん さとう 冷ひしがたさんしょくゼリー	20.1
							600
12・火	ごはん	マーボーとうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたミンチ とうふ ★あかみそ さつまあげ		つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	★ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま	23.7
							612

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。

★印のついている食材は、  
亀岡で生産・製造された  
ものです。

令和5年度

亀岡市立学校給食センター

# 3がつ よていこんだて A



日・曜	こんだて		ざいりょう			えいようか	
	主食	副食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
13 水	ごはん	骨ごとよくかんで食べましょう。 さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とりにく やきどうふ 	にんじん ごぼう ほししいたけ あおねぎ	★ごはん 冷さといも 	615	26.5
							1.7
14 木	コッペパン	6年生希望献立 主菜ランキング1位のメニューです。 とりにくのからあげ レモンソースかけ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン スキムミルク こなチーズ	レモンじる たまねぎ にんじん クリームコーンかん 	あじつけコッペパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ホワイトルウ 	803	30.1
							3.3
15 金	(1食用)塩つき	<卒業お祝い献立> ハンバーグの トマトソースかけ おいわいじる そつぎょうおいわい デザー ト	ぎゅうにゅう 冷ハンバーグ 	たまねぎ にんじん カットトマトみずに はたけしめじ あおねぎ 	せきはん あぶら こめこまカロニ 冷おこめ de とうにゅうプリンタルト ごましお	719	23.7
							1.5

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。



## ～お弁当のグッドバランス～

お弁当を詰めるときのポイントを紹介します。6年生は中学校へ進学したら毎日お弁当になりますね。成長期に必要な栄養量を摂取するポイントや食欲を増すポイントなどを参考に、お弁当を作ってください。

**お** 弁当の大きさ (必要なエネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選びましょう)

※中学生は性別や体格などで個人差が大きくなりますが、学校給食では1食830kcal(12～14歳 男女)を基準として献立を作成しています。

**い** ろどりを良くする (色が増えると食欲をそそります)

**し** ゆ食・主菜・副菜をバランス良くいれる  
(たんぱく質・炭水化物・ビタミンを取りましょう)

**そ** れぞれ違う調理方法で作る  
(食欲をそそります)

**う** ごかないように詰める  
(必要なエネルギー量を取りましょう)



お弁当は  
主食:3  
主菜:1  
副菜:2