

1 がつ よていこんだてひょう (B) 小学校用

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
7 木	くろまめごはん ぶりのしおやき きょうふうそうに	○	くろまめ とりにく 京都産のぶりを使用 します。	ごぼう にんじん 	◎こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ	689 kcal 30.9 g 21.9 g 1月18日～22日は 正月献立
8 金	しゃくパン ポークチャップ やさいスープ	○	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん あおピーマン たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	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 チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	658 kcal 27.2 g 20.2 g
12 火	ごはん とりそぼろどんぐり ぐだくさんみそしる りんご	○	とりひきにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ コーン にんじん ぼししいたけ グリーンピース しょうが ◎だいこん にんじん もやし しめじ ◎あおねぎ りんご	◎こめ さんおんとう かたくりこ こんにゃく	こいくちしょうゆ みりん さけ しお けずりぶし けずりぶし	588 kcal 22.8 g 14.6 g
13 水	ごはん いもに かいそうサラダ	○	ぎゅうにく ひじき くわいかめ ツナ	にんじん ごぼう ◎あおねぎ ぼししいたけ きゅうり にんじん コーン	◎こめ さといも こんにゃく さんおんとう	けずりぶし みりん こいくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめす からしこ	600 kcal 22.2 g 15.7 g
14 木	むぎごはん とりにくのおげづけ けんちんじる	○	とりにく 豆腐 あぶらあげ	しょうが ◎だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ◎あおねぎ	◎こめ おおむぎ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら こんにゃく	こめす さけ こいくちしょうゆ けずりぶし さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	660 kcal 23.6 g 21.8 g
15 金	コッペパン はくさいと にくだんこの クリームに コロコロ だいこんサラダ	○	にくだんこ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ はくさい にんじん パセリ ◎だいこん にんじん コーン	コッペパン こむぎこ ゆうえんバター なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう	さけ しお こしょう こめす しお こしょう	636 kcal 24.1 g 23.8 g
給食週間～給食 de 世界旅行!～(18～22日)							
18 月	ごはん さばのこうみやき じどりのよせなべ	○	さば とりにく あぶらあげ 京都産の地鶏とさばを使用 します。	たまねぎ みずな はくさい にんじん ◎だいこん	◎こめ さんおんとう しろいりこま マロニー	こいくちしょうゆ いちみつとうがらし みりん けずりぶし さけ だしこんぶ みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	664 kcal 30.2 g 21.3 g 日本(京都)
19 火	ごはん ヤンニョムチキン スンドゥブチゲ	○	とりにく ぶたにく とうふ	にんにく にんにく はくさいキムチ はくさい たまねぎ もやし にら にんじん	◎こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりこま なたねあぶら ごまあぶら	さけ しお コチジャン みりん トマトケチャップ こいくちしょうゆ こしょう うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	694 kcal 25.3 g 24.2 g 韓国
20 水	ごはん(すくなめ) ジャージャーめん もやしのナムル	○	ぶたひきにく あかみそ	にんじん にんにく たまねぎ ◎たけのこ しょうが もやし	◎こめ ちゃんぽんめん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	トウバンジャン チキンブイヨン こいくちしょうゆ トマトケチャップ テンメンジャン さけ	667 kcal 26.6 g 21.8 g 中国

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるものになる	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
21 木	アロス・ア・ ラ・メヒカーナ バーベキューチキン ひよこまめと かぼちゃのスープ	○	とりにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	◎こめ なたねあぶら はちみつ なたねあぶら	チキンブイヨン トマトケチャップ しお チリパウダー トマトピューレ しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース レモンかじゅう さけ うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン	614 kcal 24.5 g 18.4 g メキシコ
22 金	あじつけパン グラージュ カラフルサラダ	○	ぎゅうにく きゅうり チキンハム	たまねぎ にんじん トマトみず きパプリカ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル じょうはくとう なたねあぶら	あかワイン しお こしょう ローレル チキンブイヨン パプリカ こいくちしょうゆ こめす	624 kcal 24.7 g 20.9 g オーストリア
25 月	ごはん あつあけの そぼろあんかけ はくさいのみそしる ふりかけ	○	きぬあつあけ とりひきにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ◎あおねぎ しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう かたくりこ こんにゃく	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 けずりぶし うみのめくみ ふりかけ	596 kcal 23.0 g 15.9 g
26 火	ごはん ホイコーロー サンラータン	○	ぶたにく あかみそ たまご とうふ とりにく	キャベツ にんじん にんにく えのきたけ ◎たけのこ ◎あおねぎ	◎こめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ かたくりこ なたねあぶら	しお こしょう さけ チキンブイヨン ラー油 さけ しお うすくちしょうゆ こしょう こめす	597 kcal 25.0 g 17.7 g
27 水	ごはん にこにこポークカレー フルーツナタデココ	○	ぶたにく みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかんかん ももかん パインかん ナタデココ	◎こめ 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	670 kcal 20.3 g 16.4 g
28 木	ごはん あじのねぎあんかけ だいこんのみそしる	○	あじ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ あかみそ	◎あおねぎ しょうが ◎だいこん はくさい たまねぎ しめじ にんじん ◎あおねぎ	◎こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	さけ みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	644 kcal 26.9 g 18.4 g
29 金	ミルクパン ぶゆやさいのポトフ ツナマヨサラダ	○	ポークウイナー とりにく ツナ	◎だいこん たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ミルクパン じゃがいも なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう こめす しお こしょう	618 kcal 24.8 g 21.9 g

※ 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。
※ ◎は木津川市産の食材です。
※ 当日の状況により、献立表◎標記以外の日でも木津川市内産の食材が納品される場合があります。
※ 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す。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月18日から22日を給食週間とし、【給食 de 世界旅行!】と題して、日本(京都)、韓国、中国、オーストリア、メキシコの料理が登場します。食を通して世界を巡ってみましょう。

