

1がつ よていにこんだてひょう(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
11 木	くろまめごはん ぶりのしおやき こうほくなます きょうふうそうに	〇	とりにく くろまめ ぶり	ごぼう にんじん だいこん きんときになじん だいこん きんときになじん あおねぎ	こめ なたねあぶら しろいりごま しろすりごま しょうはくとう にこみもち さといも	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ さけ こめす うすくちしょうゆ しお だしこんぶ けずりぶし	671 kcal 30.5 g 19.1 g 
12 金	ミルクパン チキンとポテトの クチャップいため チンゲンサイのスープ	〇	とりにく ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ しお さけ トマトクチャップ こいくちしょうゆ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	565 kcal 26.7 g 17.9 g

給食週間特別献立 ~食べて学ぼう! SDGs~ (15日~19日)

15 月	ごはん じもとさん ねぎうまやきとり こまつなのみそしる きつがわしさん まっちゃんのだいふく	〇	とりにく あぶらあげ どうふ しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ しろねぎ はくさい こまつな しめじ にんじん あおねぎ	さんおんとう かたくりこ じゃがいも まっちゃんのだいふく	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし 地産地消 献立	681 kcal 29.1 g 13.8 g
16 火	ごはん だいずミートいり ヒビンパ はるさめスープ	〇	あいびきに だいずミート とりにく	にんにく しょうが にら りょくとうもやし にんじん ぜんまい はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん しお トウバンジャン チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ 大豆ミート 献立	639 kcal 27.8 g 17.0 g
17 水	ごはん エコフィードぶたの ぶたじゃが きりぼしだいこんの すのもの	〇	エコフィードぶたにく さつまあげ ぶたじゃが	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ こめす うすくちしょうゆ しお エコフィード 献立	709 kcal 20.0 g 12.3 g
18 木	ごはん ちくわのごまからあげ けずりぶしのつくだに はくさいのみそしる	〇	ちくわ けずりぶし あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だし 出汁をとった後の出汁から(けずり ぶし)を使っています。 はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	しろいりごま こめこミックス さんおんとう しろいりごま きんときになじん けずりぶし	しお こめこミックス さけ けずりぶし まるごと 献立①	587 kcal 18.2 g 17.5 g
19 金	あじつけパン かわつきにんじんの ポトフ まるごとブロッコリーの フレンチサラダ	〇	ポークウィンナー とりにく チキンハム	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん	じゃがいも オリーブオイル なたねあぶら しょうはくとう	チキンブイヨン しろワイン こしょう うすくちしょうゆ しお こめす しお こしょう	618 kcal 24.7 g 20.9 g まるごと 献立②
22 月	ごはん チャプチェ キムチスープ	〇	ぶたひきに ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく りょくとうもやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ほししいたけ	はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま ごまあぶら なたねあぶら	さけ しお こしょう みりん いちみちがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお	572 kcal 20.9 g 15.0 g

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
23 火	ごはん さけの ちゃんちゃんやき いもだんごじる	〇	さけ しんしゅうみそ あかみそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ いももち	しお こしょう さけ みりん さけ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ 歯 食育の日献立 ～北海道～	617 kcal 29.4 g 14.1 g
24 水	ごはん にこにこチキンカレー レモンぶどうみのサラダ	〇	とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん コーン	こめ じゃがいも なたねあぶら しょうはくとう なたねあぶら	カレーこ こしょう しお カレールー こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンがじゅう	629 kcal 22.9 g 15.0 g
25 木	むぎごはん とりにくのあげつけ ほうれんそうのみそしる	〇	とりにく どうふ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも	こめす こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	710 kcal 26.1 g 24.2 g
26 金	ごはん ナポリタン きりぼしだいこんの こまマヨサラダ	〇	ポークウィンナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ スパゲティ さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	しお トマトクチャップ ウスターソース こしょう コンソメ うすくちしょうゆ しお	639 kcal 22.3 g 23.2 g
29 月	ごはん おでん なにかのすみそあえ	〇	とりにく さつまあげ ちくわ きぬあつあげ うすらだまこ いか わかめ しろみそ	だいこん きゅうり にんじん あおねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう しょうはくとう しろすりごま	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん こんぶ しお けずりぶし こめす しお	600 kcal 26.9 g 14.1 g
30 火	ごはん かますのからあげ じゃがいものみそしる	〇	かます あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	こめ かたくりこ なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さけ にぼし	605 kcal 20.9 g 17.7 g
31 水	ごはん しょうごいんだいこんと ぶたにくのたいたん みぶなのこまあえ	〇	ぶたにく きぬあつあげ ちりめんじゃこ	しょうごいんだいこん こまつな にんじん しょうが にんじん はくさい みぶな	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし さけ こいくちしょうゆ	577 kcal 22.2 g 14.9 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。
- ※ 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、アレルゲン28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

〇こめ 〇あおねぎ 〇こまつな 〇だいこん
〇まっちゃん 〇ほうれんそう 〇チンゲンサイ



☆梅美台小学校の3年生が
植えた九条ねぎが29日に
登場します!

1月24日~30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日~30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月15日から19日を
給食週間とし、【食べて学ぼう! SDGs】と題して、様々なSDGsにちなんだ献立が登場します。
楽しみにしていてくださいね♪