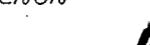
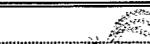
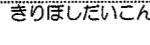


1かつ よていにんたてひょう(B)

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	○	とりにく くろまめ 	こぼう にんじん 	こめ なたねあぶら さけ	うすくちしょうゆ だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ	671 kcal 30.5 g 19.1 g
	ぶりのしおやき	○	ぶり 				
	こうはくなます						
	きょうふうそうに						
12 金	ミルクパン	○			ミルクパン		
	チキンとボテトの ケチャップいため	○	とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも なたねあぶら カレーこ しお さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ	565 kcal 26.7 g 17.9 g	
	チンゲンサイのスープ	○	ベーコン	チングンサイ 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	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ		

給食週間特別献立 ~食べて学ぼう! SDGs~ (15日~19日)

15 月	ごはん	○	とりにく	あおねぎ しろねぎ 	こめ	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	681 kcal 29.1 g 13.8 g
	じもとさん ねぎうまやきとり						
	こまつなのみぞしる	○	あぶらあげ どうぶ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい こまつな しめじ にんじん あおねぎ  	じゃがいも けずりぶし		
	きづがわしさん まっちゃんのだいふく			まっちゃんのだいふく 			
16 火	ごはん	○	あいびきにく だいすミート	にんにく しょが にら りょくとうもやし にんじん せんまい	こめ	しおりこま しろすりこま さんおんとう かたくりこ こまあぶら なたねあぶら さけ こいくちしょうゆ みりん しお トワパンジャン	639 kcal 27.8 g 17.0 g
	だいすミートいり ビビンバ	○					
	はるさめスープ		とりにく	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	はるさめ こまめぶら 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		
17 水	ごはん	○	エコフィード	たまねぎ にんじん 	こめ	じゃがいも こんにゃく さんおんとう なたねあぶら みりん うすくちしょうゆ	709 kcal 20.0 g 12.3 g
	エコフィードふたの ぶたじゃが						
	きりほしだいこんの すのもの			きゅうり きりほしだいこん にんじん	こめず うすくちしょうゆ しきりこま		
18 木	ごはん	○	ちくわ	だし 出汁をとった後の出汁がら(けずり ぶし)を使っています。	こめ	しおりこま こめこミックス なたねあぶら	587 kcal 18.2 g 17.5 g
	ちくわのこまからあげ						
	けずりぶしのつくだに	○	けずりぶし		さんおんとう しおりこま	こいくちしょうゆ みりん さけ	
19 金	はくさいのみぞしる			あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	けずりぶし	
	あじつけパン						
	かわつきにんじんの ボトル	○	ボーグワインナー	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	あじつけパン じゃがいも オリーブオイル	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	618 kcal 24.7 g 20.9 g
22 月	まるごとプロッコリーの フレンチサラダ	○	チキンハム	キャベツ プロッコリー 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	まるごと 348 kcal
	ごはん	○	ふたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく	こめ	さけ しお こしょう みりん いちみどうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	572 kcal 20.9 g 15.0 g
	キムチスープ	○	ふたにく	りょくとうもやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ ほししいたけ	ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン さけ うすくちしょうゆ しお	

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 しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	しお こしょう さけ みりん	617 kcal 29.4 g 14.1 g
	いもたんごじる	○	とりにく	たいこん にんじん こぼう あおねぎ	いももち	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	
	ごはん	○					
	にこにこチキンカレー	○	とりにく	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 カーレー	カーレーこ こしょう しお カレールウ こいくちしょうゆ	629 kcal 22.9 g 15.0 g
25 木	むぎごはん	○	とりにく			こめ むぎ	
	ほうれんそうのみぞしる	○	とうふ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも	こめず こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	710 kcal 26.1 g 24.2 g
	こがたパン	○	ボーグワインナー	たまねぎ にんじん あおビーマン ベーコン	スパクティ さんおんとう なたねあぶら	しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	639 kcal 22.3 g 23.2 g
	きりほしだいこんの ごまマヨサラダ	○	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり	ノンエッグマヨネーズ じょうはくとう しおりこま しろすりこま	うすくちしょうゆ しお	
29 月	ごはん	○	おでん	だいこん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	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	600 kcal 26.9 g 14.1 g
	かますのからあげ	○	かます	にんにく しょが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	あぶらあげ しんしゅうみそ	○	あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも	にほし	605 kcal 20.9 g 17.7 g
31 水	ごはん	○	ふたにく	きぬあつあげ	しょうごいんたいこん ふたにくのたいたん	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	577 kcal 22.2 g 14.9 g
	みぶなのこまあえ	○	ちりめんじゃこ	にんじん はくさい みぶな	しろすりこま じょうはくとう	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	

※ 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・脂質は中学生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ウ(やさいカレー)は、アレルゲン28品目を使用していません。

力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。

○ごめ ○あおねぎ ○こまつな ○だいこん
○まっちゃん ○ほうれんそう ○チングンサイ



☆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。

