

4がっ 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
11 木	ごはん とりくとキャベツの ホイコーロー はるさめスープ	○	とりこ、あかみそ ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン	523 kcal 23.2 g 12.0 g
12 金	ごはん ぶたにくの しょうがいため じゃがいもの みそしる	○	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	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	589 kcal 24.6 g 17.2 g
15 月	ごはん とりこにのあげつけ キャベツのみそしる いちごの おいおいゼリー	○	とりこ あぶらあげ 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 あおねぎ	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こめす こいくちしょうゆ さけ けずりぶし	703 kcal 26.8 g 26.3 g
16 火	ごはん ぶたにくとだけのこ みそいため だめきじる	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ だけのこ にんじん しめじ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	557 kcal 23.4 g 15.8 g
17 水	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ	○	ぶたにく 豆腐 あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	583 kcal 22.8 g 17.0 g
18 木	だけのこごはん さわらの さいきょうやき ゆばのおすまし	○	あぶらあげ ちくわ さわら しろみそ かまぼこ ゆば とうふ	だけのこ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	こめ さんおんとう	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ さけ しお みりん	551 kcal 27.9 g 16.5 g
19 金	あじつけパン ポークビーンズ フレンチサラダ	○	だいた ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお	657 kcal 28.3 g 24.4 g
22 月	ごはん にくじゃが きゅうりとわかめの すのもの	○	きゅうにく さつまあげ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり	さんおんとう なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん こめす こいくちしょうゆ	608 kcal 21.9 g 15.6 g
23 火	ごはん さばのこうみゆき わかたけじる	○	さば とうふ とりこ わかめ	たまねぎ だけのこ たまねぎ にんじん みつば	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつとうがらし うすくちしょうゆ しお けずりぶし	570 kcal 27.9 g 18.5 g
24 水	ごはん にこにこチキンカレー フルーツポンチ	○	とりこ アレルゲン28品目を使っている。 みんなにニコニコえがおで食べてほしいという思いで作ったカレーです。	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	こいくちしょうゆ カレー粉 カレーこ こしょう しお	602 kcal 21.1 g 13.0 g
				りんごかん みかんかん	いちごゼリー マスカットゼリー		

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
25 木	むぎごはん すだ ちゅうかスープ	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお こめす トマトケチャップ チキンブイヨン	611 kcal 24.5 g 19.6 g
26 金	しゃくパン はるやさいの コンソメ ツナマヨサラダ いちごジャム	○	とりこ	アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	しゃくパン じゃがいも なたねあぶら	チキンブイヨン しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	550 kcal 22.9 g 15.9 g
30 火	わかめごはん あつあつと ぶたにくのにも くだくさんみそしる	○	たきこみわかめ きぬあつあつ ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	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	555 kcal 22.6 g 15.4 g

※ 材料の割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。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

3がっしよ よてい せつがわしん しんぎ
今月使用予定の木津川市産の食材です。
○こめ ○あおねぎ ○だけのこ ○チンゲンサイ



給食開始日のお知らせ



4/11(木)：小学2～6年生、木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校 2,3年生
4/12(金)：木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校1年生、
木津南中学校
4/15(月)：小学1年生
4/18(木)：幼稚園

※給食開始日までに、おはしのご準備をお願いします。



保護者の方へ ～給食の栄養価について～

木津川市では、令和6年度より学校給食の栄養価計算を「食品成分表2020（八訂）」を活用して行っています。新しい成分表ではエネルギー（単位：kcal）の算出方法が大きく変わるため、今までと全く同じ給食でもエネルギーが下がる傾向にあります。

（例）炊いたご飯（100g）



今までの成分表（七訂）では
100gあたり168kcal

量は変わりません



新しい成分表（八訂）では
100gあたり156kcal

なお、数値上のエネルギーは減少していますが、給食の内容や提供量は令和5年度までと変わりません。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、今後よろしくお願いいたします。