

1かつ よていにんだてひょう(B)

木津川市立
学校給食センター

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
10 金	くろまめごはん ぶりのしおやき きょうふうそうに	○	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 さけ こいくちしょうゆ	さけ だしこんぶ けずりぶし	631 kcal 32.0 g 20.0 g しょうがとう 正月献立
14 火	ごはん しょうごいんだいこんと ぶたにくのたいたん こまつなのおかがあえ	○	ぶたにく きぬあつあげ ちくわ はなかつお	しょうごいんだいこん さやいんげん にんじん しょうが はくさい こまつな にんじん	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	こめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし	566 kcal 24.1 g 15.3 g
15 水	ごはん チャブチエ ぶゆやさいの ちゅうかスープ	○	ぶたひきにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ほししいたけ にら はくさい しょうが だいこん にんじん チンゲンサイ あおねぎ ほししいたけ	はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう しょうりこま さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし こいくちしょうゆ	こめ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし こいくちしょうゆ	540 kcal 22.9 g 14.6 g
16 木	ごはん さわらのかおりあげ じゃぶに	○	さわら とりにく とうふ	しょうが だいこん にんじん こぼろ しいたけ しらねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こいくちしょうゆ	601 kcal 28.4 g 17.1 g 食育の日献立 ～農産物～
17 金	こがたパン パンネの クリームソース みずなのサラダ	○	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ キャベツ みずな にんじん コーン	こがたパン パンネ バター こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら しょうはくとう	チキンブイヨン しお さけ こしょう しお こしょう こめず	540 kcal 25.7 g 17.6 g

給食週間特別献立「学校給食の歴史 ～昔の給食にタイムスリップ～」(20日～24日)

20 月	ごはん	○			こめ		545 kcal 28.4 g 11.8 g	昭和時代 献立
	さげのしおやき		さげ					
	はくさいのごまあえ			はくさい にんじん	しょうはくとう しろいりこま しろすりこま	こいくちしょうゆ		
	いもだんごじる		とりにく	だいこん にんじん こぼろ あおねぎ	いももち	さけ みりん しお うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ		
21 火	ごしきごはん	○	あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん	こめ さんおんとう さといも	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ みりん	553 kcal 26.0 g 14.7 g	大正時代 献立
	いりどり		とりにく	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ		
	えいようみそじる		あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ しいたけ	じゃがいも	にほし		
	ごはん				こめ			
22 水	にこにこポークカレー	○	ぶたにく	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	カレーこ ごしょう カレールウ しお こいくちしょうゆ	591 kcal 20.3 g 16.1 g	昭和・平成時代 献立
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん		ゆかり うすくちしょうゆ		

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 木	すめし まつぶたすしのく ゆばのおすまし	○	さばフレーク かまぼこ かまぼこ ゆば とうふ	にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ みつば	こめ さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお みりん さけ けずりぶし	516 kcal 21.9 g 12.4 g 令和時代 献立
24 金	コッパパン くじらにくの たつたあげ しろいんげんの ポタージュ いちごジャム	○	くじらにく とりにく なまクリーム ポークウィンナー だっしふんにゅう しろいんげんまめピューレ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん コーン	コッパパン バター	こいくちしょうゆ しお かたくりこ みりん さけ しお こしょう チキンブイヨン いちごジャム	674 kcal 35.5 g 22.7 g 昭和初期時代 献立
27 月	ごはん とりにくのあげづけ ぐだくさんみそじる	○	とりにく あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	しょうが だいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら こんやく	こいくちしょうゆ さけ こめず けずりぶし	684 kcal 26.0 g 25.3 g
28 火	ごはん ぶたにくとごぼうの やながわふう いかのすみそあえ	○	ぶたにく たまご いか わかめ しろみそ	たまねぎ ごぼう みつば にんじん ほししいたけ きゅうり にんじん あおねぎ	さんおんとう かたくりこ しょうはくとう しろすりこま	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし こめず しお	573 kcal 24.6 g 15.0 g
29 水	ごはん あつあげと ぶたにくのみそいため ビーフンのにゅうめん	○	ぶたにく あつあげ しんしゅうみそ あかみそ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ ほししいたけ	さんおんとう なたねあぶら ビーフン	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しお けずりぶし	601 kcal 26.3 g 15.0 g
30 木	むぎごはん マーボー豆腐 こまつな ちゅうかあえ	○	ぶたにく とうふ あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ あおねぎ にんにく ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう しょうはくとう ごまあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう こいくちしょうゆ こめず	583 kcal 23.1 g 16.9 g
31 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	○	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 えのきたけ 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 さけ しお トマトケチャップ こいくちしょうゆ チキンブイヨン さけ こしょう しお うすくちしょうゆ	549 kcal 26.8 g 17.9 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(やさいカレー)は、アレルギー28品目を使用していません。



カミカミメニューの日に
登場するカミ君です。

さあつしょう よてい きつがわしさん しゅくさい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ



1月20日～24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20日から24日を給食週間とし、

【「学校給食の歴史 ～昔の給食にタイムスリップ～」】と題して、様々な時代の献立が登場します。

楽しみにしていてくださいね♪