

1がっ よていこんだてひょう(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
13 火	ごはん チャプチェ	○	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	こめ はるさめ なたねあぶら さんおんどう ごまあぶら しろいりごま	さけ しお みりん ごしょう いちみつとうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	530 kcal 21.1 g 14.9 g
14 水	ごはん ぶりのでりやき きょうぶそうじ	○	ぶり どりにく しろみそ しんじゅうみそ	はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	ごまあぶら なたねあぶら にのみもち ぎとちも	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお ごしょう さけ	618 kcal 26.6 g 16.9 g しょうがをみだす 正月献立
15 木	むぎいりゆかりごはん ★ネギレモ	○	どりにく あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	キャベツ あかパプリカ たまねぎ あおねぎ	こめ むぎ ゆかり	こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお さけ ごしょう	543 kcal 25.0 g 14.0 g
16 金	こがたパン ナポリタン ブレンチサラダ	○	あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	なたねあぶら かたくりこ	にぼし	568 kcal 22.0 g 18.8 g 木津南 中 こうれいこんだて 考案献立
19 月	ごはん たにんどんのぐ いんげんのごまあえ	○	ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ ちくわ	たまねぎ あおねぎ さやいんげん にんじん	かたくりこ さんおんどう しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし こいくちしょうゆ	602 kcal 26.9 g 19.3 g
20 火	ごはん かじわのじゅんじゅん あかこんサラダ	○	どりにく やきとうふ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ	さんおんどう あかこんにゃく ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	さけ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし こめず しお	567 kcal 24.8 g 15.7 g しょうがをみだす 食育の日献立 ～滋養果～
21 水	ごはん にくだんごのバリバリなべ ごぼうのあまからあげ	○	どりにく にくだんご ごぼう	はくさい だいこん りょうどうもやし みずな にんじん しめじ	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう しろいりごま	さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお こいくちしょうゆ	573 kcal 20.2 g 16.7 g
22 木	ごはん とうふのちゅうかに もやしのナムル	○	とうふ どりひきにく	にんじん たけのこ たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく	さんおんどう かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ チキンブイヨン さけ	539 kcal 20.5 g 13.9 g
23 金	コッペパン チキンとポテトの ハーブいため キャベツのスープ	○	どりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	じゃがいも オリーブオイル なたねあぶら	しお ごしょう オールスパイス バジル うすくちしょうゆ しお ごしょう チキンブイヨン	539 kcal 28.8 g 20.2 g

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
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～」(26日～30日)							
26 月	ごはん さけのおやき はくさいのごまあえ いもだんご	○	さけ どりにく	はくさい にんじん だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こめ じょうはくどう 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 しお けずりぶし だしこんぶ	550 kcal 26.2 g 14.5 g 明治時代 こんだて 献立
27 火	ごはん いりどり えいようみそ	○	あぶらあげ ひじき どりにく	こまつな にんじん ごぼう にんじん さやいんげん	こめ さとちも さんおんどう なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ しお	538 kcal 24.4 g 14.7 g 大正時代 こんだて 献立
28 水	ごはん だにんごチキンカレー じおもみキャベツ	○	どりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら	カレーごしょう しお カレーウ さいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	561 kcal 20.6 g 13.6 g しょうがをみだす 昭和・平成時代 こんだて 献立
29 木	ごはん しょうごいんだいにんどう ぶたにくのたいたん あぶらのさっぱりあえ	○	ぶたにく きぬあつあげ	しょうごいんだいにん だいこん にんじん しょうが さやいんげん	こめ なたねあぶら さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし さけ じょうはくどう こめず	576 kcal 24.1 g 15.2 g 令和時代 こんだて 献立
30 金	コッペパン くじらのたつたあげ はくさいのミルクスープ	○	くじらにく どりにく だしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん しめじ	こめ かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん しお さけ うすくちしょうゆ チキンブイヨン しお ごしょう	563 kcal 32.1 g 18.2 g しょうがをみだす 昭和初期時代 こんだて 献立

- ※ 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ウは、アレルゲン28品目を使用しています。
※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。



カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

こんがつ しやうてい きずがわし しょうかい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○たけのこ



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26日から30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♪