

12がつ 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
1 木	わかめごはん わかさぎの なんばんづけ かすじ	○	だきこみわかめ わかさぎ(こなつき) ぶたにく どうふ しんしゅうみそ あかみそ	あおねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	ごめ さんおんどろ なだねあぶら ごんにゃく ざけがすペースト けずりぶし	さけ こいくちしょうゆ こめず ざけがすペースト けずりぶし	589 kcal 23.9 g 15.4 g
2 金	こくとうパン ポトフ きりぼしだいこんの こまマヨサラダ	○	ポークウインナー とりにく ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ しょうがくとう しろうりこま しろすりこま	チキンパイヨン しろうり うすくちしょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ しお	657 kcal 25.3 g 21.9 g
5 月	ごはん みぞれなべ ひじきど れんこんのサラダ	○	ぶたにく ひじき ツナ	はくさい しいだけ にんじん だいこん りよくとうもろ しゅんぎく あおねぎ キャベツ にんじん れんこん コーン	ごめ マロニー しろうりこま しろすりこま ノンエッグマヨネーズ	うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお さけ こめず こいくちしょうゆ	575 kcal 22.0 g 15.7 g
6 火	ごはん どりにくおじろ クチャップソース ゴラズーパ	○	どりにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん えのきだけ りよくとうもろ	かたくりご さんおんどろ なだねあぶら ごまあぶら	ごいくちしょうゆ さけ トマトケチャップ レモンかじゅう うすくちしょうゆ しお こしょう チキンパイヨン	716 kcal 24.3 g 26.3 g
7 水	ごはん おでん ぶゆやさいの ごまあえ	○	どりにく ぎつまあえ ちくわ きぬあつあけ うずらたまご こんぶ	だいこん はくさい ほうれんそう にんじん	じゃがいも こんにゃく さんおんどろ しろうりこま しろすりこま しょうがくとう	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお けずりぶし ごいくちしょうゆ	591 kcal 25.0 g 14.7 g
8 木	とりにくごはん ほうけのしおやき たまねぎのみそしる	○	とりにく あぶらあげ わかめ あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	ごぼう にんじん たまねぎ りよくとうもろ にんじん あおねぎ	ごめ なだねあぶら	だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ しお けずりぶし	566 kcal 27.8 g 16.6 g
9 金	ミルクパン ポークビーンズ シルバーサラダ	○	だいず ぶたにく ベーコン チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり	ミルクパン じゃがいも さんおんどろ なだねあぶら マロニー ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ あかみそ ウスターソース しお こしょう こめず しお からしご	706 kcal 28.1 g 25.5 g
12 月	ごはん ぶたにくご ごぼうのみそいため だめきじ	○	ぶたにく あかみそ ぎつまあえ あぶらあげ	ごぼう にんじん たまねぎ あおねぎ だいこん にんじん しょうが えのきだけ あおねぎ	ごめ さんおんどろ なだねあぶら ごんにゃく	さけ こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	587 kcal 23.3 g 15.7 g
13 火	ごはん にこにこ ふゆやさいカレー みかんと アロエのカクテル	○	ぎゅうにく たまねぎ しょうが にんじん だいこん にんじん ほうれんそう みかかん アロエ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう みかかん	じゃがいも なだねあぶら みかんゼリー	しお カレーご こしょう やさしいカレー こいくちしょうゆ	646 kcal 20.0 g 16.6 g
14 水	ごはん ぎばのうだあげ あすがじる	○	ぎば とりにく どうふ しんしゅうみそ しろみそ ぎゅうにく	しょうが はくさい だいこん にんじん しめじ あおねぎ	ごめ かたくりご なだねあぶら	ごいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ チキンパイヨン	684 kcal 27.8 g 22.9 g
15 木	むぎごはん かいだくどんのぞ こまつなの みそしる	○	ぶたひきにく ひじき しんしゅうみそ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ どうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ にんじん あおねぎ	ごめ むぎ さんおんどろ なだねあぶら じゃがいも	さけ みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	618 kcal 23.7 g 17.9 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
16 金	ごはん クリーム スパゲティ カミカミ かいそうサラダ	○	ベーコン とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごめ スパゲティ ゆうえんバター こむぎご なだねあぶら じょうはくどう オリーブオイル	しお チキンパイヨン さけ ごいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こめず	613 kcal 24.2 g 23.7 g
19 月	ごはん ブルゴギ キムチスーパ	○	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ りよくとうもろやし にら にんじん りよくとうもろやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ほししいだけ	さんおんどろ ごまあぶら なだねあぶら しろうりこま かたくりご ごまあぶら なだねあぶら	ごいくちしょうゆ さけ コチジャン チキンパイヨン さけ うすくちしょうゆ しお	598 kcal 24.5 g 17.1 g
20 火	ごはん かぼちゃゴロッケ ゆずがえ はくさいの みそしる	○	かぼちゃ ゆずがえ あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	かぼちゃゴロッケ キャベツ こまつな にんじん はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	ごめ なだねあぶら	ごいくちしょうゆ ゆずがえ けずりぶし	667 kcal 20.0 g 20.3 g
21 水	ごはん コーンピラフ ローストチキン トマトスーパ おごめ チョコケーキ	○	どりにく ベーコン	コーン パセリ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん セロリ	ごめ ゆうえんバター さんおんどろ	しお コンソメ こしょう しお こしょう しろうり ごいくちしょうゆ みりん トマトケチャップ しお トマトピューレ こしょう チキンパイヨン うすくちしょうゆ	739 kcal 24.8 g 28.4 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す。

カミカミメニューの日に
登場するカム君です。

ねんまつねんし
年末年始の
きょうじしよく
行事食

こみつしょう よてい きつかわしん しゅき
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
○しゅんぎく ○ほうれんそう

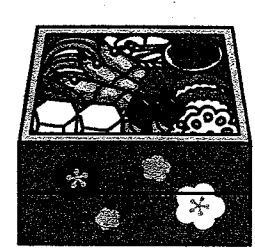
おみそか
としこ
年越し
そば



そばの細く長い形にちなんで、長寿を願った
り、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉
を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を
担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来が
あります。
別名で、みそそば、つごもりそば、長寿
そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、
呼び方もさまざまです。

あなたの家では
何と呼びますか？

しょうがつ
正月
おせち料理



もともとは歳神様へ
お供えたものを家族でいただく「直会」と
呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理
になりました。新年の幸福や豊作を願う、
縁起の良い料理が詰められます。

そうに
お雑煮

では、角もち入りのしょうゆ味、関西地方では、
丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色
があります。お雑煮を作らない地域もあります。

