

1がつ よていにいन्दてひょう (B)

小学校

日	こんだてない 献立名	ぎゅう 牛乳	あか 赤の仲間 体をつくるものになる	みどり 緑の仲間 体の調子を整える	きず 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
12月	くろまめごはん	○	くろまめ とりにく 	ごぼう にんじん	こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ こいくちしょうゆ さけ	710 kcal 32.9 g 20.9 g
	ぶりのてりやき		ぶり 		さんおんどう	こいくちしょうゆ みりん さけ	 しんがけ 正月 献立
	ごうはくなます			だいこん にんじん 	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめす しお うすくちしょうゆ	
	きょうふうそうに		とりにく しろみそ しんしゅうみそ	だいこん きんときんにんじん あおねぎ	もち さといも	だしこんぶ けずりぶし	
13月	あじつけパン	○			あじつけパン		616 kcal 25.4 g 19.7 g
	チキンとポテトの カレーいため		とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも なたねあぶら	しお カレーこ さけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
	コンソメスープ		ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん コーン こまつな		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお	
給食週間 ～木津川市をまるごと味わおう～（16日～20日）							
16月	ごはん	○			こめ		600 kcal 23.4 g 16.8 g
	うめだにだいこんと ぶたにくのたいたん		ぶたにく きぬあつあげ	だいこん さやいんげん にんじん しょうが	なたねあぶら こんにゃく さんおんどう かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし うすくちしょうゆ	
	しゅんぎくの ツナマヨあえ		ツナ	しゅんぎく キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	こめす しお	
17月	ごはん	○			こめ		664 kcal 26.8 g 21.7 g
	とりにくの かきピューレやき		とりにく		さんおんどう かきペースト かたくりこ	さけ みりん こいくちしょうゆ	
	ぶたじる		ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ	
18月	おちゃとさけの まぜごはん	○	さけフレーク		こめ しろいりごま	てんちゃ	649 kcal 29.1 g 10.9 g
	しろみぎかなの おちゃふうみ パンこやき		メルルーサ		こむぎこ パンこ なたねあぶら	しお こしょう まっちゃん	
	すましじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
	ぎつがわしさん まっちゃんのだいふく				まっちゃんだいふく		
19月	★ねぎとだけのこの チャーハン	○	とりにく	たけのこ あおねぎ にんにく しょうが	こめ こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう こいくちしょうゆ	676 kcal 29.0 g 27.0 g
	とりにくの くじょうねぎソース		とりにく	しょうが あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら さんおんどう こまあぶら	しお さけ こめす こいくちしょうゆ	
	たけのこいり ちゅうかスープ		ぶたにく	たけのこ りょくどうもやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
20月	こくどうパン	○			こくどうパン		633 kcal 26.0 g 19.6 g
	ほうれんそうの クリームシチュー		とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ ゆづえんバター なたねあぶら	さけ しお こしょう	
	みずなのサラダ		ツナ	キャベツ みずな にんじん コーン	なたねあぶら じょうはくどう	こめす しお こしょう	
23月	ごはん	○			こめ		652 kcal 21.8 g 17.6 g
	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 こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	
	カラフルサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	じょうはくどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ こめす	

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
24月	ごはん	○			こめ		646 kcal 25.2 g 17.5 g
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	しょうが	かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
25月	いもに	○	ぎゅうにく	にんじん ごぼう あおねぎ ほししいたけ	さといも こんにゃく さんおんどう	けずりぶし こいくちしょうゆ さけ みりん	553 kcal 20.3 g 13.0 g
	ごはん				こめ		
26月	しょうごいんだいこんの そばろに	○	とりひきにく きぬあつあげ	しょうごいんだいこん にんじん こまつな しょうが	こんにゃく さんおんどう 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 みりん けずりぶし	572 kcal 24.2 g 15.2 g
	いんげんのごまあえ		ちくわ	さやいんげん にんじん	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こいくちしょうゆ	
27月	むぎごはん	○			こめ むぎ		552 kcal 24.1 g 15.2 g
	ポークどんのく		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ あかパプリカ さやいんげん	さんおんどう こまあぶら かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ オイスターソース しお チキンブイヨン さけ	
28月	わかめスープ	○	わかめ とりにく	たまねぎ にんじん りょくどうもやし チンゲンサイ あおねぎ しょうが	こまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ	623 kcal 19.1 g 16.5 g
	こがたパン				こがたパン		
29月	パンネのトマトソース	○	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマトみずし	パンネ さんおんどう オリーブオイル	しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ	638 kcal 26.8 g 19.3 g
	フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん	なたねあぶら じょうはくどう	こめす しお こしょう こいくちしょうゆ	
30月	ごはん	○			こめ		638 kcal 26.8 g 19.3 g
	はっほうさい		ぶたにく	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ りょくどうもやし にんじん ほししいたけ たけのこ	なたねあぶら かたくりこ こまあぶら	しお チキンブイヨン こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ	
31月	★ちいきの けっさくはるまき	○	はるまき		なたねあぶら		638 kcal 26.8 g 19.3 g
	ごはん				こめ		
32月	ぎゅうどんのく	○	ぎゅうにく	たまねぎ あおねぎ しょうが	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	みりん さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	638 kcal 26.8 g 19.3 g
	こまつなのみそじる		あぶらあげ とうふ 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	

- ※ 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（やさいカレー）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。

こんげつしやう よてい きつがわしさん しよくい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○かき ○てんちゃ ○まっちゃん
○しゅんぎく ○ほうれんそう ○みずな ○たけのこ ○だいこん

1月24日~30日は全国学校給食週間です

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。木津川市では1月16日から20日を給食週間とし、【木津川市をまるごと味わおう】と題して、木津川市で育てられた食材が登場します。給食を通して地元食材をみつけてみましょう。

