

# 1がっ よていにんだてひょう(A)

日	献立名	赤の仲間 あかなかま からだをつくるもとになる	緑の仲間 みどりなかま からだの調子を整える	黄の仲間 きなかま 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	ミルクパン			ミルクパン		
	チキンとポテトの ケチャップいため	とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ しょう ざけ トマトケチャップ こいくちしょうゆ	565 kcal 26.7 g 17.9 g
	チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイヨン うすくちしょうゆ しょう こしょう ざけ	
12 金	くろまめごはん	とりにく くろまめ	ごぼう にんじん	こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しょう だしこんぶ ざけ こいくちしょうゆ	671 kcal 30.5 g 19.1 g
	ぶりのしおやき	ぶり 			ざけ	
	こうはくなます		だいこん きんときにんじん	しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こめす うすくちしょうゆ しょう	
	きょうふうそうじ	とりにく しろみそ しんしゅうみそ	だいこん きんときにんじん あおねぎ	にこみもち さといも	だしこんぶ けずりぶし 	

## 給食週間特別献立 ~食べて学ぼう! SDGs~ (15日~19日)

15 月	ごはん			こめ		
	じもとさん ねぎうまやきとり	とりにく	あおねぎ しろねぎ 	さんおんとう かたくりこ	みりん ざけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しょう	681 kcal 29.1 g 13.8 g
	ごまつなのみそしる	あぶらあげ とうふ しんしゅうみそ あかみそ	はくさい ごまつな しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	けずりぶし	
16 火	ごはん			こめ		
	エコフィードぶたの ぶたじゃが	エコフィードぶたにく さつまあげ 	たまねぎ にんじん	じゃがいも 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 ざけ みりん うすくちしょうゆ	709 kcal 20.0 g 12.3 g
	きりぼしだいごんの すのもの		きゅうり きりぼしだいごん にんじん	しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こめす うすくちしょうゆ しょう	<b>エコフィード 献立</b>
17 水	ごはん			こめ		
	だいずミートいり ピビンバ	あいびきにく だいずミート 	にんにく しょうが なら りょくとうもやし にんじん ぜんまい	しろいりごま しろすりごま さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	ざけ こいくちしょうゆ みりん しょう トウバンジャン	639 kcal 27.8 g 17.0 g
	はるさめスープ	とりにく	はくさい りょくとうもやし たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら なたねあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しょう こしょう ざけ	<b>豆 大豆ミート 献立</b>
18 木	あじつけパン			あじつけパン		
	かわつきにんじんの ポトフ	ポーグウインナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	じゃがいも オリーブオイル	チキンブイヨン しろワイン こしょう うすくちしょうゆ しょう	618 kcal 24.7 g 20.9 g
	まるごとブロッコリーの フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ ブロッコリー にんじん 	なたねあぶら しょうはくとう	こめす しょう こしょう	<b>まるごと 献立①</b>
19 金	ごはん			こめ		
	ちくわのごまからあげ	ちくわ	だし <small>だし</small> <small>あと だし</small> 出汁をとった後の出汁がら (けずり ぶし) を使っています。 	しろいりごま こめこミックス なたねあぶら		587 kcal 18.2 g 17.5 g
	けずりぶしのつくだに	けずりぶし		さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん ざけ	
22 月	ごはん			こめ		
	おでん	とりにく さつまあげ ちくわ きぬあつあげ うすらたまご	だいこん	じゃがいも こんにゃく さんおんとう	ざけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん こんぶ しょう けずりぶし	600 kcal 26.9 g 14.1 g
	☆いかのすみそあえ	いか わかめ しろみそ	きゅうり にんじん あおねぎ	しょうはくとう しろすりごま	こめす しょう	<b>まるごと 献立②</b>

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
23 火	ごはん にこにこチキンカレー レモンふうみのサラダ	○	とりにく	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 カレールウ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ レモンがじゅう	629 kcal 22.9 g 15.0 g
24 水	ごはん さげの ちゃんちゃんやき いもだんごじる	○	しんしゅうみそ あかみそ さげ とりにく 	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ いももち	しお こしょう さげ みりん さげ みりん うすくちしょうゆ しお けずりぶし だしこんぶ	617 kcal 29.4 g 14.1 g
25 木	こがたパン ナポリタン ぎりほしだいごんの こまマヨサラダ	○	ポークウィンナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム ぎりほしだいごん にんじん きゅうり	スバゲティ さんおんとう なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ しょうはくとう しろいりごま しろすりごま	しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ うすくちしょうゆ しお	639 kcal 22.3 g 23.2 g
26 金	むぎごはん とりにくのあげつけ ほうれんそうのみそじる	○	とりにく どうふ しんしゅうみそ あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	かたくりこ さんおんとう なたねあぶら じゃがいも	こめす こいくちしょうゆ さげ けずりぶし	710 kcal 26.1 g 24.2 g
29 月	ごはん チャプチェ キムチスープ	○	ぶたひきにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にら にんにく りょくどうもやし たまねぎ にんじん はくさいキムチ にら ほししいたけ	はるさめ なたねあぶら さんおんとう こまあぶら しろいりごま こまあぶら なたねあぶら	さげ しお こしょう みりん いちみつがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ チキンブイヨン さげ うすくちしょうゆ しお	572 kcal 20.9 g 15.0 g
30 火	ごはん しょうごいんだいこんど ぶたにくのたいだん みぶなのこまあえ	○	ぶたにく きぬあつあげ ちりめんじゃこ	しょうごいんだいごん こまつな にんじん しょうが にんじん はくさい みぶな	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ しろいりごま しろすりごま しょうはくとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし さげ こいくちしょうゆ	577 kcal 22.2 g 14.9 g
31 水	ごはん かますのからあげ じゃがいものみそじる	○	かます あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	かたくりこ なたねあぶら じゃがいも	こいくちしょうゆ さげ にぼし	605 kcal 20.9 g 17.7 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ウ（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  
登場するカム君です。

### 今月使用予定の木津川市産の食材です。

- こめ ○あおねぎ ○こまつな ○だいごん
- まっちゃ ○ほうれんそう ○チンゲンサイ



### ☆梅美台小学校の3年生が

植えた九条ねぎが22日に  
登場します!



## 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15日から19日を

給食週間とし、【食べて学ぼう! SDGs】と題して、様々なSDGsにちなんだ献立が登場します。  
楽しみにしててくださいね♪

