

1月 予定献立表 (A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10 水	ごはん						米			833 kcal 32.6 g 25.8 g	
	鶏の塩唐揚げ		鶏肉		にんにく		三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 酒		
	中華風サラダ	○	チキンハム		小松菜 にんじん	緑豆もやし コーン	上白糖	白いりごま ごま油	米酢 濃口しょうゆ からし粉		
	わかめスープ		豚肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ 青ねぎ	玉ねぎ 緑豆もやし しょうが		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒		
11 木	ミルクパン						ミルクパン			700 kcal 32.8 g 21.0 g	
	チキンとポテトの ケチャップ炒め	○	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	なたね油	カレー粉 塩 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 酒		
	チンゲンサイのスープ		ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 緑豆もやし しょうが			チキンブイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒		
12 金	黒豆ごはん		鶏肉 黒豆		にんじん		米		なたね油	薄口しょうゆ 塩 だし昆布 酒 濃口しょうゆ	824 kcal 37.3 g 22.1 g
	ぶりの塩焼き	○	ぶり							酒	
	紅白なます				金時にんじん	大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩		
	京風雑煮		鶏肉 白みそ 信州みそ		金時にんじん 青ねぎ	大根	煮込み餅 里芋		だし昆布 削り節	 正月献立	


給食週間特別献立 ~食べて学ぼう! SDGs~ (15日~19日)



15 月	ごはん						米			815 kcal 35.3 g 15.7 g
	地元産ねぎうま焼き鳥		鶏肉		青ねぎ	白ねぎ	三温糖 片栗粉		みりん 酒 塩 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	
	小松菜のみそ汁	○	油揚げ 豆腐 信州みそ 赤みそ		小松菜 にんじん 青ねぎ	白菜 しめじ	じゃがいも		削り節	
	木津川市産抹茶の大福						抹茶大福			地産地消 献立
16 火	ごはん						米			882 kcal 23.8 g 13.8 g
	エコフイード豚の 豚じゃが	○	エコフイード豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ	
	切干大根の酢の物				にんじん	ぎゅうり 切干大根	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 薄口しょうゆ 塩	エコフイード 献立
17 水	ごはん						米			787 kcal 33.8 g 19.8 g
	大豆ミート入り ピビンパ	○	谷ひき肉 大豆ミート		にんじん にら	にんにく しょうが 緑豆もやし ぜんまい	三温糖 片栗粉	白いりごま 白すりごま ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	
	春雨スープ		鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ しょうが	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	大豆ミート 献立
18 木	味付けパン						味付けパン			769 kcal 30.3 g 25.5 g
	皮付きにんじんの ポトフ	○	ソークウインナー 鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	チキンブイヨン 白ワイン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
	まるごと ブロッコリーの フレンチサラダ		チキンハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ	上白糖	なたね油	米酢 塩 こしょう	まるごと 献立①
19 金	ごはん						米			722 kcal 21.3 g 20.5 g
	ちくわのごま唐揚げ	○	ちくわ				米粉ミックス	白いりごま なたね油		
	削り節の佃煮		削り節				三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 酒	
	白菜のみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ しめじ			削り節	まるごと 献立②

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22月	ごはん						米			739 kcal 32.4 g 16.0 g
	おでん	○	鶏肉 さつま揚げ ちくわ 絹厚揚げ うすら卵		大根	じゃがいも こんにゃく 三温糖		酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 昆布 塩 削り節		
	☆いかの酢みそ和え		いか 白みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり	上白糖	白すりごま	米酢 塩	
23火	ごはん						米			777 kcal 27.7 g 17.0 g
	にこにこチキンカレー	○	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	レモン風味のサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ レモン果汁	
24水	ごはん						米			758 kcal 35.8 g 16.2 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	鮭 信州みそ 赤みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	三温糖 片栗粉	なたね油	塩 こしょう 酒 みりん	
	いもだんご汁		鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	いももち		酒 みりん 塩 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布	
25木	小型パン						小型パン			778 kcal 26.9 g 27.9 g
	ナポリタン	○	ボークウィンナー ベーコン		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スバゲティ 三温糖	なたね油	塩 トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	
	切干大根の ごまマヨサラダ		ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	上白糖	ノンエッグ マヨネーズ 白いりごま 白すりごま	薄口しょうゆ 塩	
26金	麦ごはん						米 麦			881 kcal 31.7 g 29.4 g
	鶏肉の揚げ漬け	○	鶏肉			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 酒	
	ほうれん草のみそ汁		豆腐 信州みそ 赤みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	
29月	ごはん						米			701 kcal 24.6 g 17.2 g
	チャプチェ	○	豚ひき肉		にんじん には	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく	春雨 三温糖	なたね油 ごま油 白いりごま	酒 塩 みりん こしょう 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	
	キムチスープ		豚肉		にんじん には	緑豆もやし 玉ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ		ごま油 なたね油	チキンブイヨン 酒 薄口しょうゆ 塩	
30火	ごはん						米			710 kcal 26.8 g 17.3 g
	聖護院大根と 豚肉の炊いたん	○	豚肉 絹厚揚げ		小松菜 にんじん	聖護院大根 しょうが	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 削り節 酒	
	みぶなのごま和え			ちりめんじゃこ	にんじん みぶな	白菜	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ	
31水	ごはん						米			764 kcal 27.5 g 21.9 g
	かますの唐揚げ	○	かます			にんにく しょうが	片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	

- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学生1食分の値です。
- ※ 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（やさいかレー）は、アレルギー28品目を使用していません。

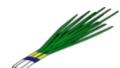
 カミカミメニューの日に登場するカム君です。

今月使用予定の木津川市産の食材です。

- 米 ○青ねぎ ○チンゲンサイ ○小松菜 ○抹茶
- 大根 ○ほうれん草



☆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♪

