

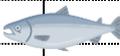
1月 予定献立表 (B)

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				
	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	833 kcal 32.6 g 25.8 g	
	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	黒豆ごはん		鶏肉 黒豆		にんじん	ごぼう	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		
	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 里手			だし昆布 削り節	 正月献立
12 金	ミルクパン						ミルクパン				
	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	700 kcal 32.8 g 21.0 g	

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			
	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	815 kcal 35.3 g 15.7 g
	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	地産地消 献立
	木津川市産抹茶の大福						抹茶大福			
16 火	ごはん						米			
	大豆ミート入り ピビンパ	○	谷びき肉 大豆ミート		にんじん には	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	787 kcal 33.8 g 19.8 g
	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
17 水	ごはん						米			
	エコフィード豚の 豚じゃが	○	エコフィード豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも こんにやく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ	882 kcal 23.8 g 13.8 g
	切干大根の酢の物				にんじん	きゅうり 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	エコフィード 献立
18 木	ごはん						米			
	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		722 kcal 21.3 g 20.5 g
	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①
19 金	味付けパン						味付けパン			
	皮付きにんじんの ポトフ	○	ソーグワインナー 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	769 kcal 30.3 g 25.5 g
	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			701 kcal 24.6 g 17.2 g	
	チャプチェ		豚ひき肉		にんじん	にら	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	にら	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
23火 	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 こぼろ	いももち			酒 みりん 塩 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布
24水	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		
25木	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		
26金 	小型パン	○					小型パン			778 kcal 26.9 g 27.9 g	
	ナポリタン		ソーミン ベーコン		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 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		
29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 うずら卵			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		
30火	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		
31水	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		

- ※ 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
- ほうれん草 ○大根



☆梅美台小学校の3年生が植えた九条ねぎが29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♪

