

# 4がつ よていにこんだてひょう(B)

木津川市立  
学校給食センター

小学校

日	献立名 <small>こんだてめい 献立名</small>	牛乳 <small>ぎゅう にゅう 乳</small>	赤の仲間 <small>あか なかま からだ 体をつくるもとになる</small>	緑の仲間 <small>みどり なかま からだ ちようし とどの 体の調子を整える</small>	黄の仲間 <small>き なかま エネルギーのもとになる</small>	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
11 木	ごはん とりにくとキャベツの ホイコーロー	○	とりにく あかみそ	キャベツ にんじん にんにく 	さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら かたくりこ	しお こしょう さけ コチジャン	523 kcal 23.2 g 12.0 g
	はるさめスープ		ぶたにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	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 しお こしょう さけ	
12 金	ごはん ぶたにくの しょうがいため	○	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン	さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	589 kcal 24.6 g 17.2 g
	じゃがいもの みそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	じゃがいも	にぼし	
15 月	ごはん とりにくのあげつけ	○	とりにく	しょうが	こめ かたくりこ さんおんとう なたねあぶら	こめす こいくちしょうゆ さけ	703 kcal 26.8 g 26.3 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ 		けずりぶし	
	いちごの おいわいゼリー				いちごゼリー		
16 火	ごはん ぶたにくとたけのこの みそいため	○	ぶたにく しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ 	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	557 kcal 23.4 g 15.8 g
	たぬきじる		さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすくちしょうゆ しお けずりぶし みりん	
17 水	ごはん マーボーどうふ	○	ぶたひきにく どうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	さんおんとう かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	583 kcal 22.8 g 17.0 g
	ちゅうかふうサラダ		チキンハム	ごまつな もやし にんじん コーン	しろいりごま じょうはくどう ごまあぶら	こめす こいくちしょうゆ からしこ	
18 木	たけのこごはん	○	あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん 	こめ さんおんとう	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ みりん さけ	551 kcal 27.9 g 16.5 g
	さわらの さいきょうやき		さわら しろみそ		さんおんとう	さけ しお みりん	
	ゆばのおすまし		かまぼこ ゆば とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ みつば		うすくちしょうゆ しお みりん さけ けずりぶし	
19 金	あじつけパン ボーグビーンズ	○	だいたす ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんとう なたねあぶら	トマトケチャップ あかワイン こしょう ウスターソース しお	657 kcal 28.3 g 24.4 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	
22 月	ごはん にくじゃが	○	ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	さんおんとう なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん	608 kcal 21.9 g 15.6 g
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ	きゅうり	しろいりごま しろすりごま じょうはくどう	こめす こいくちしょうゆ	
23 火	ごはん さばのこうみやき	○	さば	たまねぎ	さんおんとう しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん いちみつがらし	570 kcal 27.9 g 18.5 g
	わかたけじる		とうふ とりにく わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん みつば 		うすくちしょうゆ しお けずりぶし	
24 水	ごはん にこにこチキンカレー	○	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	こいくちしょうゆ カレールウ カレーこ こしょう しお	602 kcal 21.1 g 13.0 g
	フルーツポンチ			りんごかん みかんかん	いちごゼリー マスカットゼリー		

アレルギー28品目を使っていないルウを使っています。  
みんなにニコニコえがおで食べてほしいという思いで作ったカレーです。

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
25 木 	むぎごはん すぶた	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ しお こめず トマトケチャップ チキンフィヨン	611 kcal 24.5 g 19.6 g
	ちゅうかスープ		とりにく	チンゲンサイ もやし たけのこ にんじん ほししいたけ あおねぎ	なたねあぶら ごまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンフィヨン	
26 金	しょくパン はるやさいの コンソメに	○	とりにく	アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん パセリ 	じゃがいも なたねあぶら	チキンフィヨン しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	550 kcal 22.9 g 15.9 g
	ツナマヨサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお こしょう	
	いちごジャム					いちごジャム 	
30 火	わかめごはん あつあげと ぶたにくのもの	○	たきこみわかめ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	さんおんとう 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 さけ しお けずりぶし	555 kcal 22.6 g 15.4 g
	ぐだくさんみそしる		あぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	だいこん もやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	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。



カミカミメニューの日に  
登場するカム君です。

こんげつしょう よてい きづがわしさん しょくざい  
**今月使用予定の木津川市産の食材です。**  
○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○チンゲンサイ



### 給食開始日のお知らせ



- 4/11(木)：小学2～6年生、木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校 2,3年生  
 4/12(金)：木津第二中学校・泉川中学校・山城中学校・木津中学校1年生、  
 木津南中学校  
 4/15(月)：小学1年生  
 4/18(木)：幼稚園

※給食開始日までに、おはしのご準備をお願いします。



### 保護者の方へ ～給食の栄養価について～

木津川市では、令和6年度より学校給食の栄養価計算を「食品成分表2020（八訂）」を活用して行っています。新しい成分表ではエネルギー（単位：kcal）の算出方法が大きく変わるため、今までと全く同じ給食でもエネルギーが下がる傾向にあります。

（例）炊いたご飯（100g）



今までの成分表（七訂）では  
100gあたり168kcal



新しい成分表（八訂）では  
100gあたり156kcal

量は変わりません

なお、数値上のエネルギーは減少していますが、給食の内容や提供量は令和5年度までと変わりません。引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、今後もよろしくお願いたします。