

4月 予定献立表 (B)

木津川市立
学校給食センター

中学校

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		
11 木	ごはん	○					米			640 kcal 27.6 g 13.4 g
	鶏肉とキャベツの ホイコーロー		鶏肉 赤みそ		にんじん	キャベツ にんにく	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	塩 しょう油 酒 コチジャン	
	春雨スープ		豚肉		にんじん 青ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ	春雨	ごま油 なたね油	チキンブイヨン 濃口しょうゆ 塩 しょう油 酒	
12 金	ごはん	○					米			727 kcal 29.7 g 20.2 g
	豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ	三温糖 片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	
15 月	ごはん	○					米			874 kcal 32.6 g 32.1 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 酒 濃口しょうゆ	
	キャベツのみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			削り節	
	いちごの お祝いゼリー						いちごゼリー			入学・進級 お祝い献立
16 火	ごはん	○					米			687 kcal 28.1 g 18.4 g
	豚肉とだけこの みそ炒め		豚肉 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ だけこの しょうが	三温糖	なたね油	酒 みりん 塩	
	たぬき汁		さつま揚げ 油揚げ		にんじん 青ねぎ	大根 しょうが えのきたけ	こんにゃく		薄口しょうゆ 塩 削り節 みりん	
17 水	ごはん	○					米			722 kcal 27.5 g 20.2 g
	マーボー豆腐		豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油 なたね油	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩 しょう油	
	中華風サラダ		チキンハム		小松菜 にんじん	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	
18 木	たけのこごはん	○	油揚げ ちくわ		にんじん	たけのこ 	米 三温糖		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒	kcal 672 g 33.2 g 18.6 g
	さわらの西京焼き		さわら 白みそ					三温糖	酒 塩 みりん	
	ゆばのおすまし		かまぼこ ゆば 豆腐		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ			薄口しょうゆ 塩 みりん 酒 削り節	
19 金	味付けパン	○					味付けパン			827 kcal 35.0 g 29.7 g
	ポークビーンズ		大豆 豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	なたね油	トマトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 しょう油	
	フレンチサラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	なたね油	米酢 濃口しょうゆ 塩 しょう油	食育の日献立 ~京都府~
22 月	ごはん	○					米			737 kcal 26.2 g 17.8 g
	肉じゃが		牛肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ	三温糖 じゃがいも こんにゃく	なたね油	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ みりん	
	きゅうりと わかめの酢の物			わかめ		きゅうり	上白糖	白いりごま 白すりごま	米酢 濃口しょうゆ	
23 火	ごはん	○					米			690 kcal 33.2 g 21.0 g
	さばの香味焼き		さば			玉ねぎ	三温糖	白いりごま	濃口しょうゆ みりん 一味とうがらし	
	若竹汁		豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん みつば	たけのこ 玉ねぎ 			薄口しょうゆ 塩 削り節	
24 水	ごはん	○					米			743 kcal 25.5 g 14.5 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 しょう油 塩 カレールウ 濃口しょうゆ	
	フルーツポンチ					りんご缶 みかん缶	いちごゼリー マスケット ゼリー			

アレルギー28品目を使っていないルウをつかっています。
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		
25 木 	麦ごはん	○					米 麦			758 kcal 29.5 g 23.2 g
	酢豚		豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 トマトケチャップ 米酢 チキンブイヨン	
	中華スープ		鶏肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	たけのこ もやし 干しいたけ		なたね油 ごま油	薄口しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
26 金	食パン	○					食パン			694 kcal 28.3 g 19.2 g
	春野菜の コンソメ煮		鶏肉		アスパラガス にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	チキンブイヨン 白ワイン 塩 薄口しょうゆ こしょう	
	ツナマヨサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ	米酢 塩 こしょう	
	いちごジャム						いちご ジャム 			
30 火	わかめごはん	○		炊き込み わかめ			米			683 kcal 26.8 g 17.9 g
	厚揚げと豚肉の煮物		絹厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 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 酒 塩 削り節	
	貝だくさんみそ汁		油揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	大根 もやし しめじ	こんにゃく		削り節	

- ※ 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 ○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



量は変わりません



新しい成分表（八訂）では
100gあたり156kcal

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いたします。