

# 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		
9 木	ごはん						米			841 kcal 29.5 g 32.8 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	
	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	
10 金	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 酒	769 kcal 38.4 g 22.6 g
	ぶりの塩焼き	ぶり								
	京風雑煮	鶏肉 白みそ 信州みそ		金時にんじん	大根		煮込み餅 里芋		だし昆布 削り節	
14 火	ごはん						米			664 kcal 27.3 g 16.7 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 こしょう みりん 一味唐辛子 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ		
	冬野菜の 中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん 青ねぎ	白菜 大根 干しいたけ しょうが		なたね油 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 チキンブイヨン		
15 水	ごはん						米			701 kcal 29.3 g 17.8 g
	聖護院大根と 豚肉の炊いたん	豚肉 絹厚揚げ		さやいんげん 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 酒 薄口しょうゆ みりん 削り節		
	小松菜の おかか和え	ちくわ 花かつお		小松菜 にんじん	白菜			濃口しょうゆ		
16 木	小型パン						小型パン			651 kcal 31.0 g 20.4 g
	パンネの クリームソース	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳		にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ	パンネ 小麦粉	バター なたね油	塩 酒 こしょう チキンブイヨン		
	水菜のサラダ	ツテ		水菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	なたね油	塩 こしょう 米酢		
17 金	ごはん						米			736 kcal 33.6 g 19.5 g
	さわらの香り揚げ	さわら			しょうが	片栗粉 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ		
	じゃぶ煮	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう しいたけ 白ねぎ	三温糖		削り節 酒 塩 濃口しょうゆ		

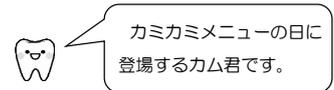
## 給食週間特別献立「学校給食の歴史」～昔の給食にタイムスリップ～ (20日～24日)

20 月	ごはん						米			587 kcal 20.8 g 10.4 g
	鮭の塩焼き	鮭								
	白菜のごま和え			にんじん	白菜	上白糖	白いりごま 白すりごま	濃口しょうゆ		
21 火	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		680 kcal 31.3 g 16.9 g
	五色ごはん	油揚げ	ひじき	にんじん 小松菜		米 三温糖 さといも		薄口しょうゆ 塩 だし昆布 みりん 酒		
	栄養みそ汁	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 三温糖	なたね油	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ みりん		
22 水	ごはん						米			728 kcal 24.6 g 18.5 g
	にこにこ ポークカレー	豚肉		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		
	キャベツの ゆかり和え			にんじん	キャベツ			薄口しょうゆ ゆかり		

昭和・平成時代  
献立

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			
23 木 	コッペパン							コッペパン			
	くじら肉の竜田揚げ		くじら肉			にんにく しょうが		片栗粉	なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 酒	
	白いんげんの ポターージュ	○	鶏肉 ポーク ウィンナー 白いんげん豆 ビューレ	脱脂粉乳 生クリーム	にんじん さやいんげん	玉ねぎ マッシュ ルーム コーン			バター	塩 こしょう チキンフイヨン	822 kcal 40.4 g 27.5 g
	いちごジャム							いちご ジャム 			昭和初期時代 献立
24 金	酢飯					ちらしずしの素	米				
	まつぶた寿司の真	○	さばフレーク かまぼこ		にんじん さやいんげん	干しいたけ	三温糖	なたね油		濃口しょうゆ 酒	631 kcal 26.4 g 13.9 g
	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	令和時代 献立
27 月 	ごはん						米				
	豚肉とごぼうの 柳川風	○	豚肉 鶏卵		にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	片栗粉 三温糖			濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	706 kcal 29.6 g 17.2 g
	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		塩 米酢	
28 火	ごはん						米				
	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 削り節	850 kcal 31.6 g 30.7 g
	真だくさんみそ汁		油揚げ 赤みそ 信州みそ		にんじん 青ねぎ	大根 しめじ 緑豆もやし	こんにゃく				
29 水	ごはん						米				
	厚揚げと 豚肉のみそ炒め	○	豚肉 絹厚揚げ 信州みそ 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが	三温糖	なたね油		酒 みりん 塩	741 kcal 31.8 g 17.3 g
	ビーフンの にゅうめん		鶏肉 かまぼこ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	ビーフン			薄口しょうゆ 塩 削り節	
30 木	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 酒 塩 トマトケチャップ 濃口しょうゆ	681 kcal 32.9 g 21.1 g
	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				チキンフイヨン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 酒	
31 金	麦ごはん						米 麦				
	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 こしょう 塩	724 kcal 28.0 g 20.0 g
	小松菜の中華和え		チキンハム		小松菜 にんじん	キャベツ コーン	上白糖	ごま油		濃口しょうゆ 米酢	

- ※ 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（やさしいカレー）は、アレルギー28品目を使用していません。



### 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



## 1月20日～24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20日から24日を給食週間とし、【「学校給食の歴史～昔の給食にタイムスリップ～」】と題して、様々な時代の献立が登場します。楽しみにしててくださいね♪