

4がつ よていにこんだてひょう(A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる	緑の仲間 からだ 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 脂肪
11 木	ごはん ひににくの しょうがいため	○	ひたにく	じょうが たまねぎ にんじん ピーマン	こめ さんおんどう なたねあぶら かたくりこ	こいくちしようゆ 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 しめじ にんじん あおねぎ	じゃがいも	にほし	
12 金	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	こめ さんおんどう こまあぶら 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	○	ひたにく	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 こいくちしようゆ しお こしょう さけ	
15 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	こめ さんおんどう なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	こいくちしようゆ さけ うすぐちしようゆ 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 じょうはくとう	こめず こいくちしようゆ	
	いろこの おいわいゼリー				いちごゼリー		
16 火	ごはん マーボー豆腐	○	ひたひきにく とうふ 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	こめ さんおんどう かたくりこ こまあぶら なたねあぶら	さけ こいくちしようゆ 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	こまつな もやし にんじん コーン	しろいりごま じょうはくとう ごまあぶら	こめず こいくちしようゆ からしこ	
17 水	ごはん ひたにくとたけのこの みぞいため	○	ひたにく 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 しょうが	こめ さんおんどう 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	たいこん にんじん えのきだけ あおねぎ しょうが	こんにゃく	うすぐちしようゆ しお けすりぶし みりん	
18 木	あじつけパン ポークピーンズ	○	たいす ひたにく ベーコン	たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも さんおんどう 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 じょうはくとう	こめず しお こしょう こいくちしようゆ	
19 金	たけのここはん		あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん 	こめ さんおんどう	うすぐちしようゆ 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		さんおんどう	さけ しお みりん	
	ゆはのおすまし	○	かまぼこ ゆは とうふ	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば		うすぐちしようゆ しお みりん さけ けすりぶし	
22 月	ごはん とりにくのあげづけ	○	とりにく	じょうが	こめ かたくりこ さんおんどう なたねあぶら	こめず こいくちしようゆ さけ	703 kcal 26.8 g 26.3 g
	キャベツのみぞしる		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 		けすりぶし	
23 火	ごはん にこにこチキンカレー	○	とりにく	にんにく じょうが たまねぎ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら	こいくちしようゆ 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		
24 水	ごはん さばのこうみやき	○	さば	たまねぎ	こめ さんおんどう しろいりごま いちみとうがらし	こいくちしようゆ みりん	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 		うすぐちしようゆ しお けすりぶし	

アレルゲン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 体をつくるもとになる	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 しあわせの 脂質
25 木	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	チキンブイヨン 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 さゆうり 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		
26 金	むぎごはん すいた	○	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 こまあぶら	こいくちしょうゆ しお こめず トマトケチャップ チキンブイヨン	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 こまあぶら	うすくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
	わかめごはん あつあげと ぶたにくのにもの	○	たきこみわかめ きぬあつあげ ぶたにく	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	
30 火	ぐたくさんみそしる		あぶらあげ しんしゅうみそ 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	555 kcal 22.6 g 15.4 g

- ※ 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
とうじょうくん
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。

○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

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。