

## 4かつ よていにこんだてひょう(B)

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 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	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	○	ふたにく	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 こまあぶら 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 ふたにくの しょうがいため	○	ふたにく	しょが 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	こいくちしょうゆ さけ ミリん 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		けずりふし	
	いちごの おいわいゼリー				いちごゼリー		入学・進級 お祝い献立
16 火	ごはん ふたにくとたけのこの みそいため	○	ふたにく 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 しょが	こめ さんおんどう なたねあぶら	さけ ミリん 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	たけのこ にんじん えのきだけ あおねぎ しょが	こにゃく	うすぐちしょうゆ しお けずりふし ミリん	
17 水	ごはん マーボー豆腐	○	ふたひきにく 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	こまつな もやし にんじん コーン	しろいりこま じょうはくとう こまあぶら	こめず こいくちしょうゆ からしこ	
18 木	たけのこはん	○	あぶらあげ ちくわ	たけのこ にんじん	こめ さんおんどう	うすぐちしょうゆ しお たしこんぶ ミリん さけ	
	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 ミリん	551 kcal 27.9 g 16.5 g
	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		うすぐちしょうゆ しお ミリん さけ けずりふし	
19 金	あじつけパン ホークビーンズ	○	たいす ふたにく 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 こいくちしょうゆ	食育の日献立 きょうどみ ～京都府～
22 月	ごはん にくじゃが	○	きゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん	こめ	こいくちしょうゆ さけ うすぐちしょうゆ ミリん	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	しろいりこま しろすりこま じょうはくとう	こめず こいくちしょうゆ	
23 火	ごはん さはのこうみやき	○	さは	たまねぎ	こめ	こいくちしょうゆ ミリん いちみとうがらし	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		うすぐちしょうゆ しお けずりふし	
24 水	ごはん にごにごチキンカレー	○	とりにく	にんにく しょが たまねぎ にんじん	こめ	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			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つ思いで作ったカレーです。	りんごかん みかんかん	いちごゼリー マスカットゼリー	

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 ＼＼	むぎごはん				こめ むぎ		
	す�타	○	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	こいくちしようゆ 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 ごまあぶら	うすくちしようゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
26 金	しょくパン				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 うすくちしようゆ	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		たきこみわかめ		こめ		
	あつあけと ぶたにくのにもの	○	きぬあつあけ 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	こいくちしようゆ うすくちしようゆ さけ しお けずりぶし	555 kcal 22.6 g 15.4 g
	ぐたくさんみそしる		あぶらあけ しんしゅうみそ あかみそ	だいこん もやし にんじん あおねぎ しめじ	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  
とうじょう くん  
登場するカム君です。

こんげつ ようせい きづかわせん しょくせい  
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



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。