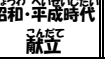


# 1がつ よていにこんだてひょう(A)

小学校

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
10 金 歯	くろまめごはん	○	とりにく くろまめ	ごぼう にんじん	こめ なたねあぶら	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ こいくちしょうゆ さけ	631 kcal 32.0 g 20.0 g 
	ぶりのしおやき	○	ぶり				
	きょうふうそうに		とりにく しろみそ しんしゅうみそ	たいこん きんときにんじん	にこみもち さといも	だしこんぶ けずりふし	
14 火	ごはん				こめ		540 kcal 22.9 g 14.6 g
	チャフチエ	○	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ほししいたけ にら	はるさめ なたねあぶら こまあぶら さんおんとう しろいりごま	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみとうがらし こいくちしょうゆ	
	ひゆやさいの ちゅうかスープ	○	とりにく	はくさい しょっが たいこん にんじん チンゲンサイ あおねぎ ほししいたけ	なたねあぶら こまあぶら	こいくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン	
15 水	ごはん				こめ		566 kcal 24.1 g 15.3 g
	しょうごいんたいこん とふたにくのたいたん	○	ぶたにく きぬあつあげ	しょうごいんたいこん さやいんげん にんじん しょっが	なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ けずりふし	
	こまつなのおかかあえ		らくわ はなかつお	はくさい こまつな にんじん		こいくちしょうゆ	
16 木	こがたパン				こがたパン		540 kcal 25.7 g 17.6 g
	ベンズの クリームソース	○	とりにく ぎゅうにゅう だっしんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	ベンズ バター こむぎこ なたねあぶら	チキンブイヨン しお さけ こしょう	
	みずなのサラダ		ツナ	キャベツ みずな にんじん コーン	なたねあぶら じょうはくとう	しお こしょう こめず	
17 金	ごはん				こめ		601 kcal 28.4 g 17.1 g 
	さわらのかおりあげ	○	さわら	しょっが	かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	こいくちしょうゆ	
	じゃばに		とりにく とうふ	たいこん にんじん ごぼう しいたけ しろねぎ	さんおんとう	さけ しお けずりふし こいくちしょうゆ	

## きゅうしょくしゅうかんとくべつこんだて「かっこうきゅうしょく れきし むかし きゅうしょく 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 歯	ごはん さけのしおやき はくさいのこまあえ いもだんごじる		さけ はくさい にんじん とりにく	にんじん ごぼう あおねぎ	こめ じょうはくとう しろいりごま しろすりこま いももち		545 kcal 28.4 g 11.8 g 
21 火 歯	ごしきごはん いりどり えいようみそしる	○	あぶらあげ ひじき とりにく あぶらあげ むぎみそ	こまつな にんじん ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ にんじん たいこん あおねぎ しいたけ	こめ さんおんとう さといも こんにゃく さんおんとう じゃがいも	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ みりん こいくちしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ にほし	553 kcal 26.0 g 14.7 g 
	ごはん にこにこボーグカレー キャベツのゆかりあえ	○	ぶたにく	にんにく しょっが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん	こめ じゃがいも なたねあぶら カレーご こしょう カレールウ しお こいくちしょうゆ ゆかり うすくちしょうゆ		591 kcal 20.3 g 16.1 g 

日	献立名	牛乳	赤の仲間・体をつくるもとになる	緑の仲間・からだの調子を整える	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
23 木	コッペパン くじらにくのたつたあげ	○	くじらにく	ににく しょうが	なたねあぶら	こいくちしょうゆ しお さけ かたくりこ みりん	674 kcal 35.5 g 22.7 g
	しろいんげんのボタージュ		とりにく なまクリーム ポークウインナー だっしんふんにゅう しろいんげんまめピュレ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん コーン	バター	しお こしょう チキンブイヨン	
	いちごジャム				いちごジャム	いちご	
24 金	すめし	○		ちらし寿しのもと	こめ		516 kcal 21.9 g 12.4 g
	まつぶたずしのぐ		さばフレーク かまぼこ	にんじん ほししいたけ さやいんげん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
	ゆばのおすまし		かまぼこ ゆば とうふ	たまねぎ にんじん えのきだけ みつば		うすくちしょうゆ しお みりん さけ けすりぶし	
27 月	ごはん	○			こめ		573 kcal 24.6 g 15.0 g
	ひたにくとこぼうのやながわふう		ひたにく たまご	たまねぎ こぼう みつば にんじん ほししいたけ	さんおんとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお みりん けすりぶし	
	いかのすみそあえ		いか わかめ しろみそ	きゅうり にんじん あおねぎ	じょうはくどう しろすりごま	こめず しお	
28 火	ごはん とりにくのあげづけ	○	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	こいくちしょうゆ さけ こめず	684 kcal 26.0 g 25.3 g
	ぐたくさんみぞしる		あぶらあけ あかみそ しんしゅうみそ	たいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けすりぶし	
	ごはん				こめ		
29 水	あつあげとひたにくのみぞいため	○	ひたにく あつあげ しんしゅうみそ あかみそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	さんおんとう なたねあぶら	さけ みりん しお	601 kcal 26.3 g 15.0 g
	ピーフンのにゅうめん		とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ ほししいたけ	ピーフン	うすくちしょうゆ しお けすりぶし	
30 木	ミルクパン	○			ミルクパン		549 kcal 26.8 g 17.9 g
	チキンとボテトのケチャップいため		とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ににく	じゃかいも なたねあぶら	カレーご さけ しお トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくとうもやし しょうが		チキンブイヨン さけ こしょう しお うすくちしょうゆ	
31 金	むぎごはん	○			こめ むぎ		583 kcal 23.1 g 16.9 g
	マーボーどうふ		ひたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ ににく ほししいたけ しょうが	なたねあぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	さけ こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう	
	こまつなちゅうかあえ		チキンハム	こまつな キャベツ にんじん コーン	じょうはくどう ごまあぶら	こいくちしょうゆ こめず	

- ※ 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。
- ※ カレーに使用しているルウ（やさいカレー）は、アレルゲン28品目を使用していません。



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。  
○ごめ ○あおねぎ ○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。  
その楽しみにしてくださいね♪