

1がつ よていにんでてひょう(A)

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ からだをつくるものになる	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	くろめごはん		とりにく くろめ	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	631 kcal 32.0 g 20.0 g
	ぶりのしおやき	○	ぶり			さけ	
	ぎょうふうそうに		とりにく しろみそ しんしゅうみそ	だいこん きんときになんじん	にこみもち さといも	だしこんぶ けずりぶし	正月献立
14 火	ごはん				こめ		
	チャプチェ	○	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 ごまあぶら 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 いちみつとうがらし こいくちしょうゆ	540 kcal 22.9 g 14.6 g
	ぶゆやさいの ちゅうかスープ		とりにく	はくさい しょうが だいこん 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 ごまあぶら	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		
	しょうごいんだいこん とぶたにくのたいたん	○	ぶたにく きぬあつあげ	しょうごいんだいこん さやいんげん にんじん しょうが	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 けずりぶし	566 kcal 24.1 g 15.3 g
	こまつなのおかかあえ		ちくわ 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		
	パンネの クリームソース	○	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ	パンネ 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	540 kcal 25.7 g 17.6 g
	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		
	さわらのかおりあげ	○	さわら	しょうが	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	601 kcal 28.4 g 17.1 g
	じゃぶに		とりにく とうふ	だいこん 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 けずりぶし こいくちしょうゆ	食育の白献立 ～鳥取県～

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				こめ		
	さけのしおやき		さけ				545 kcal 28.4 g 11.8 g
	はくさいのごまあえ	○		はくさい にんじん	じょうはくとう しろいりごま しろすりごま	こいくちしょうゆ	
21 火	いもだんごじる		とりにく	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	いももち	さけ みりん しお うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ	明治時代 献立
	ごしきごはん		あぶらあげ ひじき	こまつな にんじん	こめ さんおんとう さといも	うすくちしょうゆ しお だしこんぶ さけ みりん	553 kcal 26.0 g 14.7 g
	いりどり	○	とりにく	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	こんにゃく さんおんとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお うすくちしょうゆ	
22 水	えいようみそじる		あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん だいこん あおねぎ しいたけ	じゃがいも	にぼし	大正時代 献立
	ごはん				こめ		
	にこにこボーカカレー	○	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ こしょう カレーウ しお こいくちしょうゆ	591 kcal 20.3 g 16.1 g
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ にんじん		ゆかり うすくちしょうゆ	昭和・平成時代 献立

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	赤の仲間・ 体をつくるもとになる <small>あか なか ま からだ</small>	緑の仲間・ 体の調子を整える <small>みどり なか ま からだ</small>	黄の仲間・ エネルギーのもとになる <small>き なか ま</small>	その他 <small>た</small>	エネルギー たんぱく質 脂質 <small>たんぱく しつ しよ</small>
23 木	コッペパン				コッペパン		
	くじらにくの たつたあげ		くじらにく	にんにく 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 ポタージュ	○	どりにく なまクリーム ポークウィンナー だっしふんにゅう しろいんげんまめピューレ	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	
24 金	いちごジャム				いちごジャム 		昭和初期時代 献立
	すめし			ちらしずしのもと	こめ		
	まつぶたすしのぐ	○	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	516 kcal 21.9 g 12.4 g
27 月	ごはん				こめ		
	ぶたにくとごぼうの やながわふう	○	ぶたにく たまご	たまねぎ ごぼう 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 けずりぶし	573 kcal 24.6 g 15.0 g
	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	じょうはくとう しろすりこま	こめず しお	
28 火	ごはん				こめ		
	どりにくのあげつけ	○	どりにく	しょうが	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
	ぐだくさんみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	だいこん りょくとうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし	
29 水	ごはん				こめ		
	あつあげとぶたにくの みそいため	○	ぶたにく 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		どりにく 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 けずりぶし	
30 木	ミルクパン				ミルクパン		
	チキンとポテトの ケチャップいため	○	どりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも なたねあぶら	カレーこ さけ しお トマトケチャップ こいくちしょうゆ	549 kcal 26.8 g 17.9 g
	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		
	マーボーどうふ	○	ぶたにく どうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ にんにく 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	583 kcal 23.1 g 16.9 g
	こまつなのちゅうかあえ		チキンハム	こまつな キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう 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。

こんげつ しょう よてい きつ がわし さん しゅざい
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



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♪