

1がつ よていにんだてひょう(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 |
|---|---|----|---------------------------------|--|---|---|------------------------------|
| 10 金 | くろまめごはん ぶりのしおやき きょうふうそうに | ○ | とりにく くろまめ ぶり | 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 |
| 14 火 | ごはん しょうごいんだいこんど ぶたにくのたいたん ごまつなのおかかあえ | ○ | ぶたにく きぬあつあげ ちくわ はなかつお | しょうごいんだいこん さやいんげん にんじん しょうが はくさい ごまつな にんじん | こめ 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 こいくちしょうゆ | 566 kcal 24.1 g 15.3 g |
| 15 水 | ごはん チャプチェ ふゆやさいの ちゅうかスープ | ○ | ぶたひきにく とりにく | 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 | こめ 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 なたねあぶら ごまあぶら | さけ しお こしょう うすくちしょうゆ みりん いちみつがらし こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお さけ こしょう チキンブイヨン | 540 kcal 22.9 g 14.6 g |
| 16 木 | ごはん ざわらのかおりあげ じゃぶに | ○ | ざわら とりにく どうふ | しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ しろねぎ | こめ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう さんおんとう | こいくちしょうゆ さけ しお けずりぶし こいくちしょうゆ | 601 kcal 28.4 g 17.1 g |
| 17 金 | こがたパン パンネの クリームソース みずなのサラダ | ○ | とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう ツナ | たまねぎ にんじん はくさい しめじ パセリ キャベツ みずな にんじん コーン | こがたパン パンネ バター こむぎこ なたねあぶら なたねあぶら じょうはくとう | チキンブイヨン しお さけ こしょう しお こしょう こめず | 540 kcal 25.7 g 17.6 g |
| 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 さけのしおやき はくさいのごまあえ いもだんごじる | ○ | さけ とりにく | はくさい にんじん だいこん 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 しろすりごま いももち | こいくちしょうゆ 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 | 545 kcal 28.4 g 11.8 g |
| 21 火 | 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 | ごまつな にんじん ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん 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 なたねあぶら 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 にぼし | 553 kcal 26.0 g 14.7 g |
| 22 水 | 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 キャベツ にんじん | にんにく しょうが 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 | カレーこ こしょう カレーウ 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 |
|---|----------------------|----|---|--|--|---|--|
| 23 木 | すめし | ○ | | ちらしすしのもと | こめ | | 516 kcal 21.9 g 12.4 g 令和時代 献立 |
| | 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 | |
| | ゆばのおすまし | | かまぼこ ゆば とうふ | たまねぎ にんじん えのきたけ みつば | | うすくちしょうゆ しお みりん さけ けずりぶし | |
| 24 金  | コッペパン | ○ | | | コッペパン | | 674 kcal 35.5 g 22.7 g 昭和初期時代 献立 |
| | 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 かたくりこ みりん さけ | |
| | しろいんげんの ポターージュ | | とりにく 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 チキンフイヨン | |
| | いちごジャム | | | | いちごジャム  | | |
| 27 月 | ごはん | ○ | | | こめ | | 684 kcal 26.0 g 25.3 g |
| | とりにくのであげづけ | | とりにく | 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 | |
| | 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 りょくどうもやし にんじん しめじ あおねぎ | ごんにゃく | けずりぶし | |
| 28 火  | ごはん | ○ | | | こめ | | 573 kcal 24.6 g 15.0 g |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 29 水 | ごはん | ○ | | | こめ | | 601 kcal 26.3 g 15.0 g |
| | 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 | |
| | ビ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 えのきたけ あおねぎ ほししいたけ | ビーフン | うすくちしょうゆ しお けずりぶし | |
| 30 木 | むぎごはん | ○ | | | こめ むぎ | | 583 kcal 23.1 g 16.9 g |
| | マーボー豆腐 | | ぶたにく 豆腐 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 | |
| | ごまつなの ちゅうかあえ | | チキンハム | ごまつな 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 | |
| 31 金 | ミルクパン | ○ | | | ミルクパン | | 549 kcal 26.8 g 17.9 g |
| | チキンとポテトの 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 | |
| | チンゲンサイの スープ | | ベーコン | チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが | | チキンフイヨン さけ こしょう しお うすくちしょうゆ | |

※ 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ー（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。



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。
 ○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♪