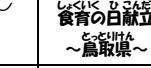


1がつ よていにこんだてひょう(B)

日	こんだてゆい 献立名	ぎゅう 牛 乳	あか 赤の仲間・ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間・ 体の調子を整える	き 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	こぼう 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	さやいんげん			
	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		566 kcal 24.1 g 15.3 g
	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 けずりふし	
	こまつなおかかあえ		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	
15 水	ごはん	○			こめ		540 kcal 22.9 g 14.6 g
	チャブチエ		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	
	ぶりやさいの ちゅうかスープ		とりにく	はくさい しょうが 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 チキンフィヨン	
16 木	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	
	じゃぶに		とりにく とうふ	たいこん にんじん ししいたけ しろねぎ	にんじん こぼう さんおんとう	さけ しお けずりふし こいくちしょうゆ	
17 金	こがたパン	○			こがたパン		540 kcal 25.7 g 17.6 g
	ベンネの クリームソース		とりにく ぎゅうにゅう だしふんにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ バセリ	ベンネ バター こむきこ なたねあぶら	チキンフィヨン 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	

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	こはん さけのしおやき はくさいのこまあえ いもたんこじる	○	さけ		こめ		545 kcal 28.4 g 11.8 g 
			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		
	とりにく		たいこん にんじん あおねぎ	こぼう いももち	さけ みりん しお うすくちしょうゆ けずりふし だしこんぶ		
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		
21 火 歯	いりとり	○	とりにく	こぼう たけのこ 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	553 kcal 26.0 g 14.7 g 
	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 たいこん あおねぎ ししいたけ	じゃがいも	にほし	
22 水 歯	ごはん にこにこポークカレー キャベツのゆかりあえ	○	ふたにく	にんにく しょが 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 カレールウ しお こいくちしょうゆ	591 kcal 20.3 g 16.1 g 
				キャベツ にんじん		ゆかり うすくちしょうゆ	

日	こんだてめい 献立名	ぎゅう 牛 ぱつ 乳	あか 赤の仲間・ かわだ 体をつくるもとになる	みどり 緑の仲間・ かわだ 体の調子を整える	きのこ 黄の仲間・ かわだ 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			ちらしずしのものと	こめ		516 kcal 21.9 g 12.4 g れいわじだい 令和時代 みどりで 献立
	まつぶたずしのぐ	○	さばフレーク かまぼこ	にんじん ほししいだけ さやいんげん	さんおんとう なたねあぶら	こいくちしようゆ さけ	
	ゆはのおすまし		かまぼこ ゆは とうる	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	
24 金	コッペパン			コッペパン			674 kcal 35.5 g 22.7 g しわくじだい じだい いちごジャム
	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	こいくちしようゆ しお かたくりこ みりん さけ	
	しろいんげんの ポタージュ	○	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 こしよう チキンブイヨン	
27 月	いちごジャム			いちごジャム			684 kcal 26.0 g 25.3 g しわくじだい じだい いちごジャム
	ごはん			ごめ			
	とりにくのあげつけ	○	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	こいくちしようゆ さけ こめず	
28 火	ぐたくさんみそしる		あぶらあげ あかみそ しんしゅうみそ	たいこん りょくどうもやし にんじん しめじ あおねぎ	こんにゃく	けすりぶし	573 kcal 24.6 g 15.0 g いかのすみぞあえ
	ごはん		ぶたにく たまご	たまねぎ こぼう みつば にんじん ほししいだけ	さんおんとう かたくりこ	こいくちしようゆ さけ うすぐちしようゆ しお みりん けすりぶし	
	ぶたにくとこぼうの やながわふう	○	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 しろすりこま	こめず しお	
29 水	ごはん			ごめ			601 kcal 26.3 g 15.0 g ピーフンのにゅうめん
	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	
	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 ほししいだけ	ピーフン	うすぐちしようゆ しお けすりぶし	
30 木	むぎごはん			ごめ むぎ			583 kcal 23.1 g 16.9 g マーボー豆腐
	マーボー豆腐	○	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ あおねぎ にんにく ほししいだけ しょうが	なたねあぶら こまあぶら かたくりこ さんおんとう	さけ こいくちしようゆ トウバンジャン しお こしよう	
	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	じょうはくどう ごまあぶら	こいくちしようゆ こめず	
31 金	ミルクパン			ミルクパン			549 kcal 26.8 g 17.9 g チキンとボテトの ケチャップいため
	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 にんにく	じゃがいも なたねあぶら	カレーご さけ しお トマトケチャップ こいくちしようゆ	
	チキンケンサイの スープ		ベーコン	チキンケンサイ えのきだけ たまねぎ にんじん りょくどうもやし しょうが		チキンブイヨン さけ こしよう しお うすぐちしようゆ	

※ 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
とうじょう くん
登場するカム君です。

こんげつ しょう ょてい き づ がわ し さん しょくさい
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 ○チングンサイ



1月20日～24日は全国学校給食週間です

まいとし がつ か にち き づ がわ し がつ か か き づ がわ し がつ か か
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♪