

I がつ よていこんだてひょう (B)

| 日 | こんだてめい 献立名 | ぎゅう 牛 にゅう 乳 | あか なかま 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる | みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょじ どとの 体の調子を整える | き なかま 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 しつ 脂質 | |
|---------|--------------------|----------------------|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------|--|
| 13 火 | ごはん | ○ | ぶたひきにく | にんじん たまねぎ キャベツ にんにく | こめ | さけ しお みりん こしょう いちみとうがらし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ | 530 kcal 21.1 g 14.9 g | |
| | チャブチエ | | | | はるさめ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら しろいりごま | | | |
| | ふゆやさいの ちゅうかスープ | | | | ごまあぶら 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 | | |
| 14 水 | ごはん | ○ | ぶり | はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん あおねぎ ほししいたけ しようが | こめ | かたくりこ さんおんとう こいくちしょうゆ みりん さけ | 618 kcal 26.6 g 16.9 g | |
| | ぶりのてりやき | | | | かたくりこ さんおんとう | | | |
| | きょうふうぞうに | | | | にこみもち さといも | だしこんぶ けずりぶし | | |
| 15 木 | むぎいりゆかりごはん | ○ | とりにく | キャベツ あかパプリカ たまねぎ あおねぎ | こめ むぎ | ゆかり こいくちしょうゆ レモンかじゅう しお さけ こしょう | 543 kcal 25.0 g 14.0 g | |
| | ★ネギレモ | | | | ★「さっぱり!ご飯がススム味~!!」~ 地域の食材である“九条ねぎ”を使っているよ♪ ~ | | | |
| | じゃがいものみそしる | | | | たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ | じゃがいも | | |
| 16 金 | こがたパン | ○ | ポークウインナー | たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム | こがたパン | しお トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ | 568 kcal 22.0 g 18.8 g | |
| | ナボリタン | | | | スパゲティ さんおんとう なたねあぶら | | | |
| | フレンチサラダ | | | | なたねあぶら じょうはくとう | こめず こいくちしょうゆ しお こしょう | | |
| 17 土 | ごはん | ○ | ぶたにく たまご かまぼこ あぶらあげ | たまねぎ あおねぎ | こめ | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶし | 602 kcal 26.9 g 19.3 g | |
| | たにんどのぐ | | | | かたくりこ さんおんとう | | | |
| | いんげんのごまあえ | | | | しろいりごま しろすりごま じょうはくとう | こいくちしょうゆ | | |
| 18 日 | ごはん | ○ | ちくわ | さやいんげん にんじん | こめ | こいくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし | 567 kcal 24.8 g 15.7 g | |
| | かしわのじゅんじゅん | | | | さんおんとう | | | |
| | あかこんサラダ | | | | あかこんにゃく ノンエッグマヨネーズ しろすりごま | こめず しお | | |
| 19 月 | ごはん | ○ | とりにく やきとうふ | たまねぎ にんじん ごぼう あおねぎ | こめ | しょくひこんだて 食育の日献立 しがけん～滋賀県～ | 573 kcal 20.2 g 16.7 g | |
| | にくだんごのハリハリなべ | | | | さんおんとう | | | |
| | ごぼうのあまからあげ | | | | あかこんにゃく ノンエッグマヨネーズ しろすりごま | こめず しお | | |
| 20 火 | ごはん | ○ | ツナ | キャベツ にんじん | こめ | さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお | 539 kcal 20.5 g 13.9 g | |
| | とうふのちゅかに | | | | かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま | こいくちしょうゆ | | |
| | もやしのナムル | | | | ごまあぶら | こめず こいくちしょうゆ しお | | |
| 21 水 | コッペパン | ○ | とりにく にくだんご | はくさい だいこん りょくとうもやし みずな にんじん しめじ | こめ | うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ しお | 539 kcal 28.8 g 20.2 g | |
| | チキンとポテトの ハーブいため | | | | かたくりこ なたねあぶら さんおんとう しろいりごま | こいくちしょうゆ オールスパイス バジル | | |
| | キャベツのスープ | | | | ごまあぶら | うすくちしょうゆ しお こしょう チキンブイヨン | | |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 からだ 体をつくるもとになる | 緑の仲間 からだ 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 |
|---|-----|----|---------------------------|-------------------------|---------------------|-----|----------------------|
|---|-----|----|---------------------------|-------------------------|---------------------|-----|----------------------|

きゅうしょく しゅうかん とくべつこんだて がっこう 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～」(26日～30日)

| | | | | | | | |
|-------------|--------------------------|---|-------------------|---|--------------------------|---|---|
| 26 月 | ごはん | ○ | 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 | こいくちしようゆ さけ みりん うすくちしようゆ しお けずりぶし だしこんぶ | 550 kcal 26.2 g 14.5 g めいじじだい 明治時代 こんだて 献立 |
| | さけのしおやき | | | | | | |
| | はくさいのごまあえ | | | | じょうはくどう しろいりごま しろすりごま | | |
| | いもだんごじる | | | | いももち | | |
| 27 火 | ごしきごはん | ○ | あぶらあげ ひじき とりにく | こまつな にんじん ごぼう 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 | こめ さといも さんおんとう | うすくちしようゆ しお だしこんぶ みりん さけ こいくちしようゆ さけ みりん うすくちしようゆ しお | 538 kcal 24.4 g 14.7 g たいしょうじだい 大正時代 こんだて 献立 |
| | いりどり | | | | こんにゃく さんおんとう なたねあぶら | | |
| | えいようみそしる | | | | じゃがいも | | |
| | あぶらあげ しんしゅうみそ あかみそ | | | | にぼし | | |
| 28 水 | ごはん | ○ | とりにく | 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 | カレーご こしよう しお カレールウ こいくちしようゆ うすくちしようゆ しお | 561 kcal 20.6 g 13.6 g しょうわ へいせいじだい 昭和・平成時代 こんだて 献立 |
| | にこにこチキンカレー | | | | じゃがいも なたねあぶら | | |
| | しおもみキャベツ | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 29 木 | ごはん | ○ | ぶたにく きぬあつあげ | しょうごいんだいこん だいこん にんじん しょうが さやいんげん キャベツ にんじん みぶな りよくどうもやし | こめ | こいくちしようゆ うすくちしようゆ みりん けずりぶし さけ こいくちしようゆ こめず | 576 kcal 24.1 g 15.2 g れいわ じだい 令和時代 こんだて 献立 |
| | しょうごいんだいこんと ぶたにくのたいたん | | | | なたねあぶら さんおんとう かたくりこ | | |
| | みぶなのさっぱりあえ | | | | じょうはくどう | | |
| | | | | | | | |
| 30 金 | コッペパン | ○ | くじらにく | にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい たまねぎ にんじん しめじ | コッペパン | こいくちしようゆ みりん しお さけ うすくちしようゆ チキンブイヨン しお こしょう | 563 kcal 32.1 g 18.2 g しょうわ じよき じだい 昭和初期時代 こんだて 献立 |
| | くじらのたつたあげ | | | | かたくりこ なたねあぶら | | |
| | はくさいのミルクスープ | | | | | | |
| | | | | | | | |

- ※ 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は、アレルゲン28品目を使用していません。
- ※ 加工食品や調味料の原材料、アレルゲンについては、木津川市ホームページの「食物アレルギー対応給食」項目内の「年間・月間使用食品配合表」をご覧ください。



ひ
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 よう よてい き づ がわ し さん しょくざい
今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○チンゲンサイ ○たけのこ



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

まいとし がつ にち ぜん こく がつ こう きゅう しょく しゅう かん
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26日から30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。

たの
楽しみにしていてくださいね♪