



1月献立表



令和4年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市三山木小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
12 木	＜正月献立1＞ 牛乳 ごはん 京風雑煮 紅白なます ごまめ	ぎゅうにゅう、しろ みそ、たづくり	こめ、にこもち、え びいも、さとう、ごま	しょうが、だいこん、 みずな、きんときにん じん、だいこん、にんじ ん	さけ、みりん、だしこ ん、だしかつお、しお、 す、しょうゆ	581 kcal 19.7 g
13 金	＜正月献立2＞ 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き風 煮しめ	ぎゅうにゅう、ぶ り、ちくわ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう、さとい も	こんにゃく、ごぼう、ほ ししいたけ、にんじん、 れんこん、さやいんげ ん	しょうゆ、みりん、だし こんぶ、だしかつお	675 kcal 24.1 g
16 月	＜小正月献立＞ 牛乳 あずきごはん えび芋と大根の煮物 小松菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ささみフレー ク	こめ、あずき、あぶら、 えびいも、さとう、ご ま	だいこん、にんじん、こ んにゃく、キャベツ、こ まつな	しお、しょうゆ、す	588 kcal 22.6 g
17 火	＜おむすびの日献立＞ 牛乳 手巻きおにぎり 吉野汁 みかん	ぎゅうにゅう、ちく わ、ウインナー、ツ ナ、のり、あつあげ、 とりにく	こめ、ノンエッグマヨ ネーズ、あぶら、かた くりこ	レモンかじゅう、はく さい、にんじん、あおね ぎ、みかん	しょうゆ、みりん、さけ、 しお、こしょう、だしか つお	651 kcal 27.4 g
18 水	＜いい歯の日献立＞ 牛乳 麦入りごはん チキンカレー ひじきのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう、とり にく、スキムミル ク、チーズ、ひじき	こめ、おむすび、あぶ ら、じゃがいも、こむ ぎこ、バター、はちみ つ、さとう、ごまあぶ ら	たまねぎ、にんじん、り んご、れんこん、ホー ルコーン	しお、こしょう、ワイン、 ガーリックパウダー、 オールスパイス、カ レーコ、トマトケ チャップ、ウスターソ ース、しょうゆ、とりが らスープ、す	708 kcal 22.7 g
19 木	＜食育の日献立＞ 牛乳 ごはん きびなごのお茶あげ かす汁 白菜の即席漬け	ぎゅうにゅう、きび なご、ぶたにく、あ ぶらあげ、いっきゅう みそ	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さけかす	しょうが、まっちゃん、こ んにゃく、だいこん、に んじん、ごぼう、あおね ぎ、はくさい	しお、さけ、しょうゆ、だ しじゃこ、しおこんぶ	622 kcal 25.8 g
20 金	牛乳 小型パン ナポリタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう、ウイ ンナー、ゼラチン、 チーズ、ぶたにく	こがたパン、スパゲ ティ、あぶら、じゃが いも	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュ ルーム(水煮)、トマト ピューレ、ほうれんそ う	しお、こしょう、トマト ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、とり がらスープ	595 kcal 24.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
23 月	牛乳 ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 チンゲン菜の華風和え	ぎゅうにゅう、だい すミート、とうふ、 みそ	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたく りこ	にんじん、たまねぎ、 しょうが、しろねぎ、に んにく、チンゲンサイ、 もやし	トウバンジャン、こ しょう、しょうゆ、しお、 す	590 kcal 23.2 g
24 火	牛乳 水菜ごはん えび芋のからあげ 豚汁	ぎゅうにゅう、とり にく、ぶたにく、 いっきゅうみそ	こめ、もちごめ、あぶ ら、さとう、えびいも、 かたくりこ	だいこん、みずな、はく さい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、しお、だ しじゃこ	646 kcal 21.5 g
25 水	牛乳 ごはん 豚肉のケチャップ和え 白菜スープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、ベーコン	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう、オリ ブオイル	しょうが、キャベツ、に んじん、ブロッコリー、 はくさい、えのきたけ、 あおねぎ	しょうゆ、さけ、トマト ケチャップ、ウスター ソース、しお、こしょ う、とりがらスープ	717 kcal 25.5 g
26 木	牛乳 ごはん さばの生姜煮 しろなのみそ汁 だしがらかつおのふりかけ	ぎゅうにゅう、さ ば、とうふ、あぶら あげ、いっきゅうみ そ、ちりめんじゃこ	こめ、さとう、ごま	しょうが、えのきたけ、 にんじん、しろな	しょうゆ、さけ、みりん、 だしかつお、オイス ターソース	679 kcal 25.4 g
27 金	牛乳 食パン まるごとみかんジャム 皮ごと冬野菜のスープ煮 ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、とり にく、ツナ	しよくパン、さとう、 あぶら、ノンエッグ マヨネーズ	みかん、レモンかじゅ う、にんじん、たまね ぎ、だいこん、ブロッ コリー、はくさい、ホー ルコーン、キャベツ	しお、こしょう、しょう ゆ、とりがらスープ	624 kcal 24.3 g
30 月	牛乳 ごはん 八宝菜 やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう、ぶた にく、うすらたまご (水煮)、いか	こめ、あぶら、ごまあ ぶら、かたくりこ	しょうが、たまねぎ、に んじん、はくさい、もや し、ただのこ(水煮)、ほ ししいたけ、チンゲン サイ、キャベツ	しょうゆ、さけ、しお、こ しょう、しおこんぶ	594 kcal 23.7 g
31 火	牛乳 ごはん ハタハタのからあげ はくさいの豆乳みそ汁 ほうれん草の磯香和え	ぎゅうにゅう、はた はた、あぶらあげ、 とうにゅう、いっ きゅうみそ、のり	こめ、かたくりこ、あ ぶら、さとう	はくさい、たまねぎ、チ ンゲンサイ、にんじん、 ほうれんそう、キャベ ツ	しお、だしじゃこ、だし かつお、しょうゆ	621 kcal 22.6 g

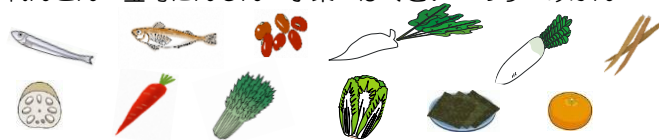
☆今月の献立について☆

- 12日(木) 正月献立1 京風雑煮、紅白なます、ごまめ
13日(金) 正月献立2 ぶりの照り焼き風、煮しめ
16日(月) 小正月献立 あずきごはん
17日(火) おむすびの日献立 手巻きおにぎり
おむすびの日：1995年(平成7年)1月17日(火)に発生した阪神・淡路大震災(兵庫県南部地震)で、被災地に「おむすび」が届けられた温かい心の象徴として記念日とされました。
18日(水) いい歯の日献立 ひじきのかみかみサラダ
19日(木) 食育の日献立 きびなごのお茶あげ



★きせつのかおり★

きびなご はたはた あずき 正月だいこん だいこん ごぼう
れんこん 金時にんじん 水菜 はくさい のり みかん



☆行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「もち米」
「正月だいこん」「大根」「小松菜」
「青ねぎ」「キャベツ」「白菜」
「チンゲン菜」「ほうれん草」「水菜」
「えび芋」「抹茶」は、
京田辺市産のものを
使う予定です。



～給食週間～

1月23日(月)～1月27日(金)は給食週間です！

今年度のテーマは「給食で体験するSDGs」です。
美味しく食べながら、SDGsについて学び、考えてみましょう！



- ベジマントー献立 23日(月) ごはん、大豆ミートのマーボー豆腐、チンゲン菜の華風和え
まるごと地産地消献立 24日(火) 水菜ごはん、えび芋のからあげ、豚汁
エコフィード献立 25日(水) ごはん、豚肉のケチャップ和え、白菜スープ、ブロッコリーサラダ
エコクッキング1 26日(木) ごはん、さばの生姜煮、しろなのみそ汁、だしがらかつおのふりかけ
エコクッキング2 27日(金) 食パン、まるごとみかんジャム、皮ごと冬野菜のスープ煮、
ツナとコーンのサラダ

【保護者の皆様へ】給食費への補助金について

市では、今般のコロナ禍における原油高騰・物価高騰により学校給食食材も価格が高騰する中、保護者の給食費負担を軽減するため、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用し、給食費1食あたり約18円の補助を行いました。今年度(令和4年度)は保護者の皆様から集められる給食費1食あたり245円に18円を加えた263円で食材調達を行っています。