

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、にこみもち、えび いも、さとう、ごま	しょうがつだいこん、 みずな、きんときにし 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	給 食 週 間 献 立	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 ずミート、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	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	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、たけのこ(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!



- ベジマンテー献立 . . . . . 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。