



1月 献立表



令和6年度
京田辺市学校給食委員会

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
8 水	《いい歯の日献立》 牛乳 わくわくチキンカレー ひじきのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう, とりにく, ひじき	こめ, オリーブオイル, じゃがいも, さとう, ごま あぶら, こめこ	しょうが, にんにく, 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, ガラム マサラ, カレーコ, トマトケ チャップ, ウスターソー ス, ちゅうのうソース, しょうゆ, とりがらスー プ, ワイン, す	626 kcal 22.9 g
9 木	《正月献立》 牛乳 ごはん 京風雑煮 ごまめ 紅白なます	ぎゅうにゅう, しろみそ, たづくり	こめ, にこみもち, さと いも, さとう, ごま	しょうが, つだいこん, 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 ぶ, だしかつお, しょう ゆ, しお, す	560 kcal 18.9 g
10 金	牛乳 ごはん さけのチリソース 卵ときのこのスープ	ぎゅうにゅう, さけ (魚), たまご	こめ, かたくりこ, あぶ ら, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, しろねぎ, に んにく, にんじん, しめ じ, えのきたけ, チンゲ ンサイ	さけ, トマトケチャップ, しょうゆ, トウバンジャン ン, しお, こしょう, だし かつお	587 kcal 24.8 g
14 火	牛乳 中華風炊き込みごはん トックスープ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく	こめ, あぶら, トック, りよくとうはるさめ, ご まあぶら, さとう	ほししいたけ, たけの こ(水煮), つまづ, に んじん, あおねぎ, しょう が, たまねぎ, キャベ ツ	オイスターソース, しょう ゆ, こしょう, とりがら スープ, す	587 kcal 20.8 g
15 水	《小正月献立》 牛乳 あずきごはん ぶりの照り焼き風 吉野汁	ぎゅうにゅう, ぶり, あ つあげ, とりにく	こめ, あずき, かたくり こ, あぶら, さとう	こまつな, にんじん, は くさい	しお, しょうゆ, みりん, さけ, こしょう, だしか つお	693 kcal 29.1 g
16 木	《食育の日献立》 牛乳 ごはん えび芋と大根の煮物 こまつなのごま酢和え お抹茶ふりかけ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ささみフレーク	こめ, あぶら, えびいも, さとう, ごま	だいこん, にんじん, こ んにやく, キャベツ, こ まつな	しょうゆ, す, こんぶと おまっちゃんりかけ	576 kcal 22.0 g
17 金	《おむすびの日献立》 牛乳 手巻きおにぎり かす汁	ぎゅうにゅう, ちくわ, ウ インナー, ツナ, のり, ぶ たにく, あぶらあげ, い っきゅうみそ	こめ, ノンエッグマヨ ネーズ, あぶら, さけか す	こまつな, レモンかじゅ う, こんにやく, だいこ ん, にんじん, ごぼう, あ おねぎ	しょうゆ, みりん, だし じゃこ	592 kcal 26.3 g

☆今月の献立について☆

8日(水) いい歯の日献立 ひじきのかみかみサラダ
9日(木) 正月献立 京風雑煮、ごまめ、紅白なます
15日(水) 小正月献立 あずきごはん、ぶりの照り焼き風
16日(木) 食育の日献立 お抹茶ふりかけ
17日(金) おむすびの日献立 手巻きおにぎり

『おむすびの日』とは、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。



☆きせつのかおり☆



☆地産地消給食☆

今月の「米(特別栽培米ヒノヒカリ)」「えび芋」「キャベツ」「金時人参」「水菜」「小松菜」「大根」「正月大根」「青ねぎ」「はくさい」「ほうれん草」「抹茶」「一休みそ」「白みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。



【保護者の皆様へ】 物価高騰に伴う学校給食費への補助について

物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を290円に改定しました。令和6年度は、引き続き保護者徴収額を245円に据え置きし、学校給食費290円との差額45円は市が補助します。

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
20 月	《海の京都》 牛乳 丹後のばら寿司 ハリハリ汁 みかん	ぎゅうにゅう, かまぼ こ, さば(水煮), ぶた にく, あぶらあげ	こめ, さとう, あぶら	たけのこ(水煮), にん じん, ほししいたけ, み ずな, たまねぎ, しめじ, みかん	だしこんぶ, さけ, こめ ず, しお, しょうゆ, みり ん, だしかつお	612 kcal 24.7 g
21 火	《森の京都》 牛乳 ごはん おろしハンバーグ 森の京都たつぷり鍋	ぎゅうにゅう, ハンバー グ, ぶたにく, とうふ, あ ぶらあげ	こめ, さとう, かたくり こ, あぶら, ごまあぶら	だいこん, レモンかじゅ う, はくさい, にんじん, まるだいいんげん, しめ じ, あおねぎ, しょうが, にんにく	しょうゆ, さけ, す, みり ん, しお, だしかつお	649 kcal 26.8 g
22 水	《竹の里》 牛乳 ごはん 京野菜の筑前煮 たけのこの土佐和え	ぎゅうにゅう, とりにく, ちくわ, かつおぶし	こめ, あぶら, さといも, さとう	きんとき, にんじん, たけ のこ(水煮), ごぼう, こ んにやく, さやいんげ ん, ほししいたけ, ほう れんそう, はくさい	しょうゆ, みりん, さけ	591 kcal 24.5 g
23 木	《お茶の京都》 牛乳 ほうじ茶一ハン にらとキャベツのスープ じゃがいも抹茶ドーナツ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうにゅう	こめ, ごまあぶら, マッ シュポテト(乾), かた くりこ, はちみつ, さと う, あぶら, こめこ	しろねぎ, にら, キャベ ツ, にんじん, えのきた け, まっちゃ, ほうじち ャパウダー	しょうゆ, とりがらスー プ, こしょう, ペーキン グパウダー	619 kcal 21.4 g
24 金	《お茶の京都》 牛乳 食パン お茶ジャム 鶏肉の唐揚げ ポトフ	ぎゅうにゅう, れんにゅ う, とりにく, ぶたにく	しょくパン, かたくりこ, あぶら, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, に んじん, キャベツ, パセ リ	グリーンティー, ジャム ペクチン, しょうゆ, さ け, しお, こしょう, ワイ ン, とりがらスープ	705 kcal 28.1 g
27 月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, しおこん ぶ	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, キャベツ	トウバンジャン, こし ょう, しょうゆ	617 kcal 23.9 g
28 火	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ 豚汁 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう, さば, ぶ たにく, いっきゅうみそ	こめ, かたくりこ, あぶ ら	しょうが, にんにく, た まねぎ, にんじん, えの きたけ, だいこん, あお ねぎ, はくさい	さけ, しょうゆ, だしじゃ こ	725 kcal 25.8 g
29 水	牛乳 ごはん カレー肉じゃが 磯香和え	ぎゅうにゅう, ぶたにく, のり	こめ, あぶら, じゃがい も, さとう	にんじん, たまねぎ, こ んにやく, さやいんげ ん, こまつな, キャベツ	しょうゆ, みりん, カ レーコ, だしかつお	587 kcal 22.0 g
30 木	牛乳 きんぴらごはん 春雨のスープ 切干大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とりにく, ツナ	こめ, おおむぎ, あぶ ら, さとう, りよくとうは るさめ	にんじん, ごぼう, チン ゲンサイ, たまねぎ, き りぼしだいこん, みず な, レモンかじゅう	さけ, しょうゆ, だしこん ぶ, みりん, しお, こし ょう, だしかつお, す	572 kcal 20.7 g
31 金	牛乳 小型パン ナポリタン 小松菜の野菜スープ	ぎゅうにゅう, ウィン 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, こまつな	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	567 kcal 24.4 g

☆ 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。

～給食週間～

1月20日(月)～1月24日(金)は給食週間です！

今年度のテーマは「京都の味めぐり」です。

給食週間では、京都市以外の地域を「海の京都」、「森の京都」、「竹の里」、「お茶の京都」の4つに分けています。給食を通して、それぞれの特産品や、郷土料理を学びます！

海の京都・・・20日(月) 丹後のばら寿司、ハリハリ汁、みかん

森の京都・・・21日(火) ごはん、おろしハンバーグ、森の京都たつぷり鍋

竹の里・・・22日(水) ごはん、京野菜の筑前煮、たけのこの土佐和え

お茶の京都・・・23日(木) ほうじ茶一ハン、にらとキャベツのスープ、じゃがいも抹茶ドーナツ

お茶の京都・・・24日(金) 食パン、お茶ジャム、鶏肉の唐揚げ、ポトフ



★ Q 給食レシ
R コードを
家庭でも作
ってみたい
★ 取っ
てもら
うと、給
食レシ
ピのペ
ージが
見られ
ます。

