



# こんだて予定表

大山崎町立  
大山崎中学校

| 日<br>(曜)  | こんだて           | 黄の食品                   | 赤の食品                | 緑の食品                               | 調味料その他                                                                  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく<br>(g) |
|-----------|----------------|------------------------|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|           |                | エネルギーのもと               | 体をつくる               | 体の調子を整える                           |                                                                         |                                |
| 1<br>(金)  | ちらしずし          | 米 砂糖 米油                | しらす干し ちくわ 卵<br>刻みのり | 人参 干しいたけ グリンピース                    | 酢 塩 しょうゆ                                                                | 705<br>26.2                    |
|           | ジャーマンポテト       | じゃが芋 米油                | ベーコン                | 玉ねぎ パセリ                            | 塩 こしょう                                                                  |                                |
|           | 茎わかめのすまし汁      |                        | 豆腐 茎わかめ             | えのき ねぎ                             | 淡しょうゆ 塩                                                                 |                                |
| 4<br>(月)  | チキンカレー         | 米 麦 米油<br>じゃが芋 小麦粉 バター | 鶏肉 スキムミルク<br>粉チーズ   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 セロリ              | 塩 こしょう<br>カレー粉 ターメリック<br>ケチャップ チャツネ<br>トマトペースト ソース<br>クミン カルダモン<br>しょうゆ | 856<br>25.9                    |
|           | フルーツのヨーグルトあえ   |                        | ヨーグルト               | みかん缶 黄桃缶                           |                                                                         |                                |
| 5<br>(火)  | 小型パン           | 小型パン                   |                     |                                    |                                                                         | 854<br>30.9                    |
|           | かしわのこはく揚げ      | 片栗粉 米油                 | 鶏肉                  | 生姜                                 | しょうゆ                                                                    |                                |
|           | 野菜いっぱいスープ      |                        | ベーコン                | 人参 玉ねぎ キャベツ                        | 塩 こしょう ローリエ                                                             |                                |
|           | たけのこカップケーキ     | 小麦粉 砂糖 米油 バター          | 牛乳                  | たけのこ                               | ベーキングパウダー<br>ココア                                                        |                                |
| 6<br>(水)  | 赤飯             | 米 もち米 ごま               | 小豆                  |                                    | 塩                                                                       | 828<br>33.1                    |
|           | 魚の照焼き          | 砂糖 片栗粉                 | ブリ                  |                                    | みりん 酒 しょうゆ                                                              |                                |
|           | 千草あえ           | ごま 砂糖                  |                     | ほうれん草 もやし 人参                       | しょうゆ                                                                    |                                |
|           | 合わせだしのすまし汁     |                        | 豆腐                  | えのき ねぎ                             | 塩 淡しょうゆ                                                                 |                                |
|           | サイダーゼリー(3年生のみ) | 砂糖                     | アガー                 |                                    | サイダー                                                                    |                                |
| 7<br>(木)  | わかめごはん         | 米 麦                    | 炊き込みわかめ             |                                    |                                                                         | 728<br>22.0                    |
|           | 切干大根とじゃが芋の煮物   | じゃが芋 米油 砂糖             | 豚肉                  | 切干大根 つきこんにゃく<br>人参                 | しょうゆ                                                                    |                                |
|           | ひじきのソテー        | 米油 砂糖                  | ひじき                 | 人参 ホールコーン ニラ                       | 塩 こしょう しょうゆ                                                             |                                |
| 8<br>(金)  | ごはん            | 米                      |                     |                                    |                                                                         | 776<br>29.0                    |
|           | サバの竜田揚げ        | 米油 片栗粉                 | サバ                  | 生姜                                 | 酒 しょうゆ                                                                  |                                |
|           | 三色野菜のナムル       | ごま油 ごま                 |                     | もやし 人参 ニラ                          | しょうゆ 塩                                                                  |                                |
|           | どさんこスープ        | じゃが芋 ごま油               | 豚肉                  | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ<br>もやし ホールコーン       | 信州みそ 塩                                                                  |                                |
| 11<br>(月) | 玄米入りごはん        | 米 玄米                   |                     |                                    |                                                                         | 768<br>29.5                    |
|           | マーボー豆腐         | 米油 ごま油 砂糖 片栗粉          | 豚ミンチ 豆腐             | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 干しいたけ たけのこ<br>ニラ | しょうゆ 酒 赤みそ<br>豆板醤                                                       |                                |
|           | もやしとわかめの中華サラダ  | ごま油 ごま 砂糖              | カットわかめ              | もやし 人参 ホールコーン                      | 酢 淡しょうゆ 塩                                                               |                                |
| 12<br>(火) | 小型パン           | 小型パン                   |                     |                                    |                                                                         | 743<br>29.6                    |
|           | 焼きそば           | 中華麺 米油                 | 豚肉                  | キャベツ 人参 もやし                        | 塩 こしょう<br>焼きそばソース                                                       |                                |
|           | チンゲン菜のスープ      |                        | ベーコン                | チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ<br>人参 生姜            | 淡しょうゆ 塩<br>こしょう                                                         |                                |
| 13<br>(水) | ごはん            | 米                      |                     |                                    |                                                                         | 844<br>28.4                    |
|           | ちくわのチーズ磯辺揚げ    | 小麦粉 米油                 | ちくわ 粉チーズ 青のり        |                                    |                                                                         |                                |
|           | キャベツのソテー       | 米油                     | ベーコン                | キャベツ 人参                            | 塩 こしょう                                                                  |                                |
|           | みそ汁(じゃが芋)      | 油揚げ                    |                     |                                    |                                                                         |                                |
| 14(木)     | 卒業式前日準備 給食なし   |                        |                     |                                    |                                                                         |                                |
| 15(金)     | 卒業式 給食なし       |                        |                     |                                    |                                                                         |                                |
| 18<br>(月) | ガパオライス         | 米 砂糖 ごま油               | 鶏ミンチ                | 玉ねぎ たけのこ ピーマン<br>にんにく              | 塩 こしょう みりん<br>酒 しょうゆ バジル<br>オイスターソース                                    | 794<br>28.6                    |
|           | もやしとツナのソテー     | 米油 砂糖                  | ツナ                  | 人参 もやし                             | 酢 しょうゆ                                                                  |                                |
|           | 卵スープ           |                        | 卵 かまぼこ              | キャベツ 人参 ねぎ                         | 淡しょうゆ 塩                                                                 |                                |

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(豚肉スライス)鹿児島 他 (豚肉ミンチ)愛知 他 (鶏肉)宮崎 他

【魚介類】(さば)国産 (ぶり)国産 (エビ)インド (しらすばし)国産

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)長崎 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ほうれん草)京都 他 (ニラ)高知

(チンゲン菜)静岡 他 (ねぎ)京都 他 (キャベツ)京都 他 (ピーマン)高知 他

(大根)徳島 他 (白菜)滋賀 (もやし)岐阜 (ニラ)高知 (えのき)京都 (大豆)北海道



給食レシピを紹介します！



牛肉のスタミナ炒め＜4人分＞

|        |        |              |        |
|--------|--------|--------------|--------|
| 牛スライス肉 | 180g   | タレ（全て合わせておく） |        |
| 塩こしょう  | 少々     | ・にんにく        | 1g     |
| 玉ねぎ    | 180g   | ・生姜          | 1g     |
| 人参     | 30g    | ・酒           | 小さじ2   |
| ニラ     | 30g    | ・オイスターソース    | 小さじ1   |
| 油      | 小さじ1/2 | ・砂糖          | 小さじ1/2 |
| ごま油    | 小さじ1/2 | ・しょうゆ        | 大さじ1   |
| いりごま   | 5g     | ・みりん         | 小さじ1   |

- ①牛肉に塩こしょうをし、タレの半量で漬けておく。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は薄い短冊切り、ニラは2～3cmに切る。
- ③フライパンで油を熱し、牛肉を炒める。
- ④火が通ったら玉ねぎ・人参を入れ、柔らかくなるまで炒める。
- ⑤ニラを入れ、残りのタレとごまを加える。
- ⑥最後にごま油を入れて風味づけする。

2月の新献立です。ご飯が進む味付けで、とても好評でした。タレを作り、順に炒めていくだけなので簡単に作ることができますよ。



ネギ塩豚丼＜4人分＞

|        |        |              |      |
|--------|--------|--------------|------|
| ごはん    | 4人分    | タレ（全て合わせておく） |      |
| 豚スライス肉 | 260g   | ・酒           | 大さじ1 |
| ねぎ     | 40g    | ・塩           | 小さじ1 |
| ごま油    | 小さじ1   | ・こしょう        | 少々   |
| 塩      | 小さじ1/2 | ・レモン汁        | 小さじ1 |
| にんにく   | 5g     |              |      |
| 玉ねぎ    | 160g   | 水溶き片栗粉       | 適量   |
| もやし    | 200g   |              |      |
| 油      | 適量     |              |      |

- ①ねぎは小口切り、玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②豚肉に、ねぎ・ごま油・塩で下味をつけておく。
- ③フライパンに油を入れにんにくを炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ④豚肉を炒め、火が通ったらもやしを入れタレを加えて調味する。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

家庭科の「給食献立コンテスト」から採用されたメニューです。ごはんが進む味で、この日の給食残量はゼロでした！

