



# 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                            |                                                                        |                                |
| 15日<br>(月) | ビーフカレー        | 米 麦<br>米油 じゃが芋 小麦粉<br>バター | 牛肉 スkim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 チーズ<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 | 853<br>26.4                    |
|            | フルーツのヨーグルトあえ  |                           | ヨーグルト              | みかん缶                                |                                                                        |                                |
| 16日<br>(火) | コッペパン         | コッペパン                     |                    |                                     |                                                                        | 823<br>35.5                    |
|            | チキンカツ         | 小麦粉 パン粉 米油<br>砂糖          | 鶏肉 卵               |                                     | 塩 こしょう<br>ケチャップ ソース                                                    |                                |
|            | じゃが芋とベーコンのスープ | じゃが芋                      | ベーコン               | 人参 玉ねぎ                              | 淡しょうゆ 塩<br>こしょう                                                        |                                |
| 17日<br>(水) | 肉みそ丼          | 米 米油 ごま 砂糖<br>片栗粉         | 豚ミンチ               | 玉ねぎ 人参 切干大根<br>にんにく キャベツ            | 赤みそ しょうゆ<br>みりん 酒<br>豆板醤                                               | 761<br>27.2                    |
|            | 糸寒天のスープ       | ごま油                       | 糸寒天 ベーコン           | チンゲン菜 キャベツ 人参<br>干しいたけ 生姜           | 塩 こしょう<br>淡しょうゆ                                                        |                                |
| 18日<br>(木) | たけのこごはん       | 米                         | 油揚げ                | たけのこ 人参                             | みりん 酒<br>淡しょうゆ 塩                                                       | 704<br>28.1                    |
|            | キャベツと豚肉のみそ炒め  | 米油                        | 豚肉                 | キャベツ ねぎ ピーマン<br>生姜                  | 赤みそ しょうゆ<br>酒 豆板醤                                                      |                                |
|            | 親子スープ         | じゃがいも 片栗粉                 | 卵 鶏肉               | ほうれん草 人参                            | 塩 淡しょうゆ                                                                |                                |
| 19日<br>(金) | わかめごはん        | 米 麦                       | 炊き込みわかめ            |                                     |                                                                        | 711<br>23.4                    |
|            | 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 人参 こんにゃく                       | しょうゆ                                                                   |                                |
|            | もやしとツナのスーテー   | 砂糖 米油                     | ツナ                 | もやし 人参                              | 酢 しょうゆ                                                                 |                                |
| 22日<br>(月) | たけのこ寿司        | 米 砂糖 米油                   | しらす干し 卵 刻みのり       | たけのこ 人参 ふき<br>干しいたけ                 | 酢 塩 しょうゆ                                                               | 798<br>30.8                    |
|            | かしわのこはく揚げ     | 片栗粉 米油                    | 鶏肉                 | 生姜                                  | しょうゆ                                                                   |                                |
|            | 野菜のすまし汁       |                           | わかめ                | 玉ねぎ キャベツ 人参<br>えのき                  | 淡しょうゆ 塩                                                                |                                |
| 23日<br>(火) | ミルクパン         | ミルクパン                     |                    |                                     |                                                                        | 762<br>34.3                    |
|            | 鶏肉と大豆のトマトソース煮 | 米油 じゃがいも 米粉<br>砂糖         | 鶏肉 大豆              | 玉ねぎ トマト缶 にんにく                       | 塩 こしょう<br>ケチャップ                                                        |                                |
|            | キャベツのスーテー     | 米油                        | ベーコン               | キャベツ 人参                             | 塩 こしょう                                                                 |                                |
| 24日<br>(水) | 玄米入りごはん       | 米 玄米                      |                    |                                     |                                                                        | 836<br>35.8                    |
|            | マーボー豆腐        | 米油 砂糖 ごま油<br>片栗粉          | 豚ミンチ 木綿豆腐          | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 たけのこ ニラ<br>干しいたけ  | しょうゆ 酒<br>赤みそ 豆板醤                                                      |                                |
|            | きびなごのチーズ揚げ    | 小麦粉 コンスターチ 米油             | きびなご 粉チーズ 卵        |                                     |                                                                        |                                |
| 25日<br>(木) | ごはん           | 米                         |                    |                                     |                                                                        | 725<br>29.0                    |
|            | 八宝菜           | 米油 片栗粉                    | 豚肉 えび              | 生姜 玉ねぎ 人参 もやし<br>干しいたけ たけのこ<br>キャベツ | 塩 しょうゆ                                                                 |                                |
|            | 大豆の磯煮         | 砂糖                        | 大豆 ひじき             |                                     | みりん しょうゆ                                                               |                                |
| 26日<br>(金) | ごはん           | 米                         |                    |                                     |                                                                        | 751<br>30.2                    |
|            | 鯖の竜田揚げ        | 片栗粉 米油                    | サバ                 | 生姜                                  | 酒 しょうゆ                                                                 |                                |
|            | もやしのごま和え      | ごま油                       |                    | キャベツ もやし 人参                         | しょうゆ                                                                   |                                |
|            | みそ汁           |                           | 豆腐 わかめ             | 玉ねぎ ねぎ                              | 信州みそ                                                                   |                                |
| 30日<br>(火) | 小型パン          | パン                        |                    |                                     |                                                                        | 870<br>33.2                    |
|            | スパゲティミートソース   | スパゲティ オリーブ油<br>米油         | 牛ミンチ 豚ミンチ          | 玉ねぎ パセリ                             | 塩 こしょう<br>ピュレ ケチャップ                                                    |                                |
|            | フレンチサラダ       |                           |                    |                                     |                                                                        |                                |

☆毎日牛乳が夫斯基☆

## ★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道 他 (豚肉)鹿児島 他 (鶏肉)宮崎 他

【魚介類】(しらす干し)兵庫 他 (きびなご)長崎 (サバ)国産 (おきエビ)ミャンマー

【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)京都 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ピーマン)鹿児島 他 (ニラ)高知

(キャベツ)京都 他 (セロリー)静岡 (ねぎ)京都 他 (ふき)大阪 他 (えのきたけ)京都

(生姜)高知 (にんにく)青森 (ホールコーン)北海道 (たけのこ水煮)京都 (こんにやく)群馬



## 保護者の皆様へ



### ◎ 給食エプロンの洗濯について

給食当番になると、週末にエプロン・帽子・給食袋を持ち帰ります。当番活動は配膳係と配付係に分かれて行いますので、2週連続で給食袋を持ち帰ることもあります。洗濯をして週明けに持たせてください。取れかけたボタンやほころびなどありましたら修繕していただけるとありがたいです。また、給食当番の際にはマスクを着用します。ご家庭にて準備いただきますようお願いいたします。

### ◎ 給食費について

給食費は、1食376円です。食材費にのみ使います。

### ◎ 長期欠席等による返金について

病気などで長期(連続する4日以上)にわたって学校を休む場合は、連絡を受けた日の翌日から数えて4日目以降の給食費を返金します。ただし、1日だけの欠席、とびとびの欠席、連絡を毎日受けての連続欠席では物資の変更ができないため、返金できません。また、学級閉鎖や行事による返金もありませんので、ご了承ください。返金処理は年度末になります。

### ◎ 給食の停止・再開について

食物アレルギー、その他やむを得ない理由により給食の提供を継続的に停止する場合、また再開する場合には「学校給食停止・再開届」が必要です。様式は学校より配布いたします。学校ホームページからもダウンロードもできます。

給食に関する不安・疑問等ありましたら、いつでも学校までお知らせください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

