



こんだて予定表①

大山崎町立
大山崎中学校

☆毎日牛乳がつきます☆

日 (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 (kcal) たんぱく (g)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子を整える		
1(火)	期末テスト② 給食なし					
2(水)	期末テスト③ 給食なし					
3 (木)	スープカレー	米 麦 小麦粉 米油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	塩 こしょう カレー粉 トマトペースト ソース 赤ワイン ケチャップ しょうゆ ガラムマサラ	723 24.7
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	酢 しょうゆ	
4 (金)	ごはん	米				866 35.6
	チキンカツごまみそソース	小麦粉 パン粉 米油 ごま 砂糖	鶏肉 卵		塩 こしょう 酒 ケチャップ 赤みそ	
	ひじきの炒め煮	砂糖 米油	ひじき 油揚げ	人参	しょうゆ	
	冬瓜のそぼろ汁	片栗粉	鶏ミンチ	冬瓜 生姜 人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
7 (月)	二色丼	米 米油 砂糖	鶏ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 生姜	しょうゆ みりん 塩	722 26.7
	キャベツのツナ炒め	ごま油 砂糖 ごま	ツナ	キャベツ ニラ	しょうゆ 塩 こしょう	
	セタ汁	米粉マカロニ	茎わかめ	干しいたけ 人参 ねぎ	淡しょうゆ 塩	
8 (火)	小型パン	小型パン				815 29.1
	夏パスタ	スパゲティ オリーブ油 米油	ベーコン ツナ	玉ねぎ なす ズッキーニ コーン パセリ トマト缶	塩 こしょう ケチャップ	
	野菜炒め	米油		キャベツ 人参 もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
9 (水)	玄米入りごはん	米 玄米				762 28.2
	マーボーなす	米油 ごま油 砂糖 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ なす ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	きびなごの磯部揚げ	小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 青のり		塩 ベーキングパウダー	
10 (木)	わかめごはん	米 麦	炊き込みわかめ			711 22.2
	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	
	三色野菜炒め	ごま油 ごま		もやし 人参 ニラ	塩 しょうゆ	
11 (金)	枝豆ごはん	米		枝豆	塩 酒	806 32.7
	かしわの甘辛煮	片栗粉 米油 砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ	
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖	ツナ	もやし 人参	しょうゆ 酢	
	みそ汁(キャベツ・人参)		わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ	信州みそ	

★産地情報★

【米】京都 【麦】福井 【牛乳】京都 【卵】京都

【肉類】(牛肉)北海道・青森 (豚肉)鹿児島・宮崎・愛知 (鶏肉)宮崎・兵庫 他 他

【魚介類】(きびなご)長崎

【野菜】(じゃがいも)長崎 他 (人参)和歌山 他 (かぼちゃ)長崎 他 (もやし)岐阜 (生姜)京都・高知
(キャベツ)京都 他 (ねぎ)京都 他 (なす)京都 他 (きゅうり)京都 他 (冬瓜)岡山 他
(玉ねぎ)兵庫 他(ズッキーニ)京都 他 (ニラ)高知 (たけのこ)京都 (にんにく)青森





こんだて予定表②

☆毎日牛乳がつきます☆

日 (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 (kcal) たんぱく (g)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子を整える		
14 (月)	ごはん	米				788 29.9
	チーズタッカルビ	トック ごま油 砂糖	鶏肉 チーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	酒 しょうゆ みりん コジヤン 塩	
	韓国風わかめスープ	ごま油	牛ミンチ わかめ	もやし ねぎ コーン	塩 淡しょうゆ	
15 (火)	バターパン	バターパン				865 31.3
	ポークビーンズ	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参	ケチャップ ソース 塩 こしょう 赤ワイン	
	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	
16 (水)	チキンカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 スkimミルク 粉チーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ	塩 こしょう カレー粉 ターメリック ケチャップ チャツネ トマトペースト ソース クミン カルダモン しょうゆ	856 25.9
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶 パイン缶		

☆毎日牛乳がつきます☆



7月7日は  です

天の川で隔てられたひこ星(牽牛)と織り姫(織女)が、年に一度会うことで知られる「たなばた」は、古代中国の星伝説が伝来した行事です。「乞巧奠」(きっこうでん)と呼ばれ、奈良時代の女性天皇・孝謙天皇がこの節供祭を行ったとされます。「織女星(織姫星)」が輝く「七夕」の夜、宮中で糸や針の仕事を司る奈良時代の宮中の女性たちは、お供え物を作り、機織りや裁縫の上達を願いました。

天の川や織姫の織り糸に見立て、七夕にそうめんを食べるという習慣があります。芸事の上達、無病息災、恋愛成就などの願いが込められています。五色そうめんは、陰陽五行節の五色(赤・黒(紫)・青(緑)・白・黄)に由来し、厄除けの意味があります。

給食では、行事食として7月7日に星型のマカロニを使った七夕汁を作ります。

