



# こんだて予定表①

☆毎日牛乳がつきます☆

大山崎町立  
大山崎中学校

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 (月)	ごはん	米				731 28.4
	関東煮	じゃが芋 砂糖	鶏肉 厚揚げ ちくわ 平天	こんにゃく 人参 大根	しょうゆ	
	もやしのごま和え	ごま		キャベツ もやし 人参	しょうゆ	
2 (火)	ココアパン	小型パン 砂糖 米油			ココア	763 23.9
	セルフサンド (ツナサラダ)	小型パン	ツナ	玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう エッグケア	
	じゃがいもとベーコンのスープ	じゃが芋	ベーコン	人参 玉ねぎ	塩 こしょう	
3 (水)	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	711 28.7
	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	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
4 (木)	ごはん	米				692 22.5
	大根と豚肉の煮つけ	米油 砂糖 ごま油	豚肉	にんにく 生姜 大根 人参 こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒	
	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	
5 (金)	ごはん	米				869 30.1
	魚のフライカクテルソース添え	小麦粉 パン粉 米油 砂糖	サワラ 卵		塩 こしょう ソース ケチャップ	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 ニラ コーン	塩 こしょう しょうゆ	
	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	
8 (月)	ごはん	米				789 26.3
	酢豚	片栗粉 米油 砂糖	豚肉	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン	酒 しょうゆ 酢 ケチャップ	
	ニラたまスープ	じゃが芋 米油	ベーコン 卵	人参 玉ねぎ ニラ	淡しょうゆ 塩	
9 (火)	ミルクパン	ミルクパン				820 28.4
	冬野菜のクリーム煮	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 かぶ ホールコーン パセリ	塩 こしょう	
	もやしのカレー味	米油 砂糖		もやし	酢 塩 こしょう カレー粉	
10 (水)	わかめごはん	米 麦	炊込みわかめ			742 23.4
	切干大根とじゃが芋の煮物	じゃが芋 米油 砂糖	豚肉	こんにゃく 人参	しょうゆ	
	ほうれん草とコーンのソテー	米油 砂糖 バター	ベーコン	キャベツ ほうれん草 コーン	しょうゆ	
11 (木)	ネギ塩豚丼	米 ごま油 米油 片栗粉	豚肉	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし	塩 酒 こしょう レモン汁	762 29.2
	春雨スープ	春雨 語は油	ベーコン	キャベツ 人参 千しいたけ ねぎ	塩 こしょう 淡しょうゆ	
12 (金)	中華おこわ	米 もち米 ごま油 砂糖	豚肉	たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 塩	826 32.5
	ちくわのチーズ磯部揚げ	小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ			
	みそ汁(白菜)		豆腐 油揚げ	白菜 ねぎ	信州みそ	
15 (月)	玄米入りごはん	米 玄米				768 29.5
	マーボー豆腐	米油 砂糖 ごま油 片栗粉	豚ミンチ	生姜 にんにく 大根 玉ねぎ 人参 たけのこ 千しいたけ ニラ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
	もやしとわかめの中華サラダ	ごま油 ごま 砂糖	わかめ	もやし 人参 コーン	酢 淡しょうゆ 塩	



# 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		
16 (火)	小型パン	小型パン				786 34.3
	フライドチキン	小麦粉 片栗粉 米油	鶏肉		塩 こしょう ガーリックパウダー	
	野菜いっぱいスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ	塩 こしょう ローリエ	
	カップケーキ(セレクト)	小麦粉 砂糖 米油	卵 牛乳		ココア	
17 (水)	ごはん	米				823 34.4
	焼き魚		サバ			
	五目きんぴら	米油 ごま 砂糖	平天	ごぼう 人参 こんにゃく 生姜	みりん しょうゆ	
	豚汁		豚肉 油揚げ	大根 人参 ねぎ	信州みそ	
18 (木)	ごはん	米				755 31.9
	ちゃんこ鍋		鶏肉 豚肉	生姜 ニンニク こんにゃく 人参 大根 白菜 ねぎ	酒 みりん しょうゆ 信州みそ 塩	
	大豆の磯煮	砂糖	大豆 ひじき		しょうゆ みりん	
19 (金)	ごはん	米				852 31.4
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	糸寒天のサラダ	ごま油 砂糖	糸寒天 ハム	キャベツ 人参	しょうゆ 酢	
22 (月)	どさんこスープ	じゃが芋	豚肉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン もやし	信州みそ	875 26.1
	ポークカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 スキムミルク 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	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	黄桃缶 りんご缶		

## ★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)京都・愛知 他 (豚ミンチ)鹿児島・宮崎・愛知 (鶏肉)宮崎・兵庫 他 (ハム・ベーコン)愛知・九州 他

【魚介類】(サワラ)京都 (サバ)京都 (ちくわ)アメリカ 他

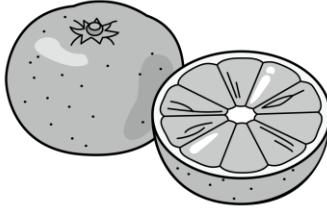
【野菜】(じゃがいも)北海道 他 (人参)長崎 他 (玉ねぎ)北海道 他 (ニラ)高知 (かぶ)京都

(白菜)滋賀 (キャベツ)滋賀 他 (大根)長崎 他 (ねぎ)京都 他 (ピーマン)滋賀 他

(もやし)岐阜 (ごぼう)青森 他 (しめじ)福岡 他 (こんにゃく)群馬

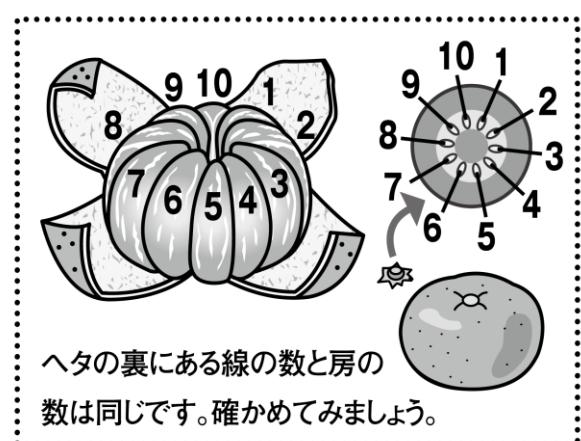


## みかん



みかんは風邪の予防に効果があることがよく知られています。  
これは豊富に含まれるビタミンCの働きによるものです。

また、みかんは疲労回復にも効果があります。肉体運動の後は体内でグリコーゲンという物質が消費されて疲れやすくなります。この物質を増やして体を回復させるには糖質とクエン酸を取ることが有效です。みかんにはこの両方が含まれているので効果的に疲労回復ができます。



ヘタの裏にある線の数と房の  
数は同じです。確かめてみましょう。