



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日 (水)	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	727 25.5
	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	
2日 (木)	ごはん	米				808 34.5
	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	
	もやしとツナのソテー	米油 砂糖	ツナ	もやし 人参	酢 しょうゆ	
	すまし汁		豆腐	えのき ねぎ	淡しょうゆ 塩	
3日 (金)	枝豆ごはん	米		枝豆	塩 酒	799 33.3
	ツバスの竜田揚げ	片栗粉 米油	ツバス	生姜	酒 しょうゆ	
	ひじきの炒め煮	米油 砂糖	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	しょうゆ 淡しょうゆ 塩	
6日 (月)	わかめごはん	米 麦	炊込みわかめ			700 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 人参 こんにゃく	しょうゆ	
	もやしのカレーソテー	米油		もやし パセリ	カレー粉 塩 こしょう	
7日 (火)	コッペパン	コッペパン				785 29.3
	ラトウイユグラタン	オリーブ油 じゃが芋	ウインナー チーズ	なす ブッキーニ 玉ねぎ にんにく	トマト缶 塩 こしょう	
	キラキラスープ	米油 米粉マカロニ	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	塩 こしょう	
8日 (水)	ごはん	米				724 24.3
	きびなごのから揚げ	片栗粉 コンスターチ 米油	きびなご	生姜	しょうゆ 酒	
	ひじきのソテー	米油 砂糖	ひじき	人参 コーン ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	みそ汁(かぼちゃ)		油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ	赤みそ	
9日 (木)	ガパオライス	米 ごま油 砂糖	鶏ミンチ	にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ バジル オイスターソース	699 29.9
	豚もやし炒め	米油	豚肉	もやし ニラ	塩 こしょう しょうゆ	
	わかめスープ		わかめ	生姜 ねぎ コーン		
10日 (金)	玄米入りごはん	米 玄米				761 28.1
	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	
	青のりビーンズ	片栗粉 米油	大豆 青のり		塩	

★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 他 (鶏肉)宮崎・兵庫 他 他

【魚介類】(ツバス)岩手 (きびなご)長崎

【野菜】(じゃがいも)長崎 他 (人参)石川 他 (かぼちゃ)長崎 他 (もやし)岐阜 (生姜)高知
(キャベツ)滋賀 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 (ブッキーニ)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☆

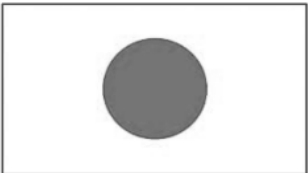
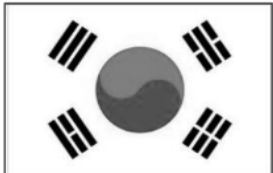
日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子を整える		
13日 (月)	ごはん	米				849 31.4
	かしわのこはく揚げ	片栗粉 米油	鶏肉	生姜	しょうゆ	
	野菜のオイスター炒め	米油		もやし 人参 ピーマン にんにく	オイスターソース しょうゆ こしょう	
	みそ汁(じゃが芋)	じゃが芋	油揚げ	玉ねぎ	信州みそ	
14日 (火)	小型パン	小型パン				854 30.6
	夏パスタ	スパゲティ オリーブ油 米油	ベーコン ツナ	玉ねぎ なす ズッキーニ コーン パセリ トマト缶	塩 こしょう ケチャップ	
	キャベツとウインナーのソテー	米油	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ	
15日 (水)	ごはん	米				739 28.1
	プルコギ	米油 ごま油 マロニー ごま 砂糖	牛肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	しょうゆ 酒 こしょ う コチジャン	
	サムゲタンスープ	片栗粉	鶏肉	人参 にんにく 白ネギ 生姜	酒 塩 こしょう	
16日 (木)	ポークカレー	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 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 ソース トマトペースト クミン カルダモン しょうゆ すりおろしりんご	818 24.9
	きゅうりの生姜炒め	ごま油 砂糖		きゅうり 生姜	しょうゆ 酢	

☆毎日牛乳がつきます☆



世界の夏バテ予防 「土用の丑」と「ポンナル」



	
土用の丑	ポンナル(三伏)
7月ごろ	7~8月
うなぎ・「う」のつく食べ物	サムゲタン(鶏のスープ)
「夏の暑さに負けないスタミナ食」 うなぎには、夏バテ防止に効果のあるたんぱく質やビタミンB群が多く含まれています	「暑さには熱い物で対抗！」 鶏肉の中に高麗人参・ナツメなどを詰めてあるので、ビタミンやミネラルが豊富です

15日は、ポンナルにちなんで「サムゲタンスープ」を作ります。
しっかり食べて、夏を元気に乗り切りましょう！