

4月予定献立表

2019年

鳥取大学附属中学校



			食べものの体内での働きと使用食品						
			主に体をつくる食品 (赤)		主に熱や力になる食品 (黄)		主に体の調子を整える食品 (緑)		
			たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)		
日曜	こんだて名		栄養価 エネルギー (kcal)	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	米・パン・めん	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物
10	パン	イカのごスープ	833	とりにく イカ	ぎゅうにゅう	パン パンこ	あぶら	にんじん	マッシュルーム
	ぎゅうにゅう	イカのケチャップがらめ	30.5	マグロみずに		カットスパゲティ		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ
		パスタサラダ おいわけクレープ				さとう クレープ		パセリ	きゅうり
11	パン	たけのごスープ	668	とりにく	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	ごまつな	たけのこ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ	27.5	ロースハム	かいそう			にんじん	しいたけ しょうが
		かいそうサラダ							にんにく キャベツ
12	ごはん	しろみそしる	810	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら	あおねぎ	キャベツ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	サケのしおやき	36.6	みそ サケ	ちりめんじゃこ	じゃがいも		にんじん	えのき
		じゃこいため						ごまつな	
15	ごはん	とうふのみそしる	901	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ごまつな	しろねぎ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぶたにくのかみかみレモンあげ	37.9	ぶたにく	わかめ	でんぶん		にんじん	レモン もやし
		にびたし		あぶらあげ					
16	パン	しょうゆラーメン	801	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	にんじん	きゅうり たまねぎ
	ぎゅうにゅう	しゅうまい	30.1	とりにく		カットらーめん	あぶら	あおねぎ	もやし きゅうり
		ちゅうかサラダ		ロースハム		しゅうまいのかわ	ドレッシング		
17	パン	ミネストローネ	691	だいち	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	トマト にんじん	ぶなしめじ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン	21.0	ベーコン		じゃがいも		かぼちゃ	にんにく キャベツ
		やさしいソテー		とりにゅう		マカロニ さとう		さやいんげん	ホールコーン
18	ごはん	ビーフンスープ	836	とりにく イカ	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン	ごまあぶら	ごまつな	しいたけ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	イカフライ	31.4	ぶたにく		パンこ さとう	あぶら	にんじん	だいこん キャベツ
		きりぼしだいこんのソースいため							もやし
19	だいせんおこわ	わかたけじる	704	とりにく さば	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	あぶら	にんじん	ごぼう わらび ぜんまい
	ぎゅうにゅう	さばのしおやき	33.3	かまぼこ	わかめ	ミニレアチーズ			たけのこ たまねぎ もやし
		さっぱりうめあえ ミニレアチーズ			かつおぶし				しろねぎ きゅうり うめ
22	パン	しょくもつせんいたっぷりおおむぎスープ	661	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン おおむぎ	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが
	ぎゅうにゅう	ミートボール	24.9	とりにく		ごま	ごまつな	ごまつな	たまねぎ だいこん
		きゅうりとコーンのサラダ							ぶなしめじ きゅうり
23	火 給食はありません								
24	水 給食はありません								
25	ごはん	はっぼうさい	810	うずらたまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	きくらげ キャベツ
	ぎゅうにゅう	しろみぎかなフライ	27.5	ホキ ぶたにく		でんぶん パンこ		ごまつな	たまねぎ たけのこ
		フルーツミックス							ヤングコーン もも
26	ごはん	もずくじる	865	たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	さやいんげん	しろねぎ たまねぎ
	ぎゅうにゅう	さんまのにつけ	32.0	あぶらあげ	もずく			にんじん	だいこん レモン
		きりぼしだいこんのもの		さんま					

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。



きゅうしよく やく そく
給食の約束

みんなであたの楽しく食べる
ため、一人ひとりがいしぎ
意識して取り組みましょう。

きゅうしよく まえ て
給食の前に手をきれ
いに洗う

きょうりよく じゅんび おこな
協力して準備を行う

いただきます

あいさつをきちんとする

しせい ただ もく
姿勢を正しくし、よく
かんで食べる

きたな ほなし きもち わる
汚い話や気持ちの悪い
話をしない

せき しかんない
決められた時間内に
食べ終える

しよつ き たいせつ つか
食器は大切に使う