

4月予定献立表

平成28年度

鳥取大学附属中学校



		た 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 (カルシウムなど)	炭水化物 脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)					
		魚・肉・卵 豆・豆製品	米・パン・めん いも・砂糖	油 脂 類 緑黄色野菜 その他の野菜 果物					
1 1 月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さけのおやき ひじきのもの おいおいクレープ	816 28.6	あつあげ みそ サケ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう クレープ	あぶら	ごまつな にんじん	えのき たまねぎ キャベツ えだまめ
1 2 火	パン ぎゅうにゅう	さんさいうどん かつおフライ なのはなのごまネーズあえ	703 28.3	かまぼこ とりにく かつお	ぎゅうにゅう	パン うどん パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごま	なのはな にんじん	なめこ たまねぎ わらび ぜんまい たけのこ キャベツ ホールコーン
1 3 水	パン ぎゅうにゅう	たけのこスープ とりにくのからあげ かいそうサラダ	715 28.3	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン でんぷん	あぶら ドレッシング	ごまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし
1 4 木	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー ほうれんそうオムレツ やさしいソテー	865 27.8	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら カレールー	グリーンピース にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ
1 5 金	ごはん ぎゅうにゅう	さくらなまふのすましじる とうふハンバーグ ゆかりあえ	760 28.1	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん		ごまつな にんじん	ぶなしめじ しろねぎ たまねぎ えのき きゅうり もやし
1 8 月	ごはん ぎゅうにゅう	わかたけじる さばのおやき きりぼしだいこんのもの	803 31.8	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり さとう	あぶら	さやいんげん にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ だいこん
1 9 火	パン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン はるのたけのこしゅうまい ナムル	753 27.1	ぶたにく イカ タラ	ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうかめん しゅうまいのかわ	ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ぜんまい
2 0 水	給食はありません								
2 1 木	給食はありません								
2 2 金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる アジフライ ごまずあえ	823 34.5	とうふ みそ アジ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ さとう	ごま あぶら	ごまつな にんじん	ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし
2 5 月	パン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ イカのケチャップがらめ パスタサラダ お米のいちごスティックケーキ	785 27.0	とりにく イカ マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン パンこ でんぷん さとう デザート カトスバゲティ	あぶら	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり
2 6 火	ごはん ぎゅうにゅう	にらのみそしる わふうハンバーグ にびたし	843 35.6	とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ でんぷん さとう		にら にんじん ごまつな	しいたけ たまねぎ だいこん えのき もやし
2 7 水	パン ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ とりにくのハーブやき アスパラガスサラダ	736 30.2	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ポタージュ	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ ホールコーン ぶなしめじ
2 8 木	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい カレイのからあげ フルーツミックス	870 36.0	ぶたにく うずらたまご カレイ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ きくらげ キャベツ たけのこ ヤングコーン バイン もも みかん

ご入学・ご進級おめでとございます。



新学期が始まりました。
充実した学校生活を送るために健康が第一です。
早寝早起きを心がけて、朝食を必ずとりましょう。
栄養バランスを考えた、愛情たっぷりのおいしい給食
を作りますので、残さず食べてください。

1年間よろしくお願ひします!



春に美味しい野菜

年中お店に並んでいますが、旬の野菜は栄養価も味も一年のうちで一番良いです。なるべく旬の野菜を食べましょう。

