

5月予定献立表



平成28年度
鳥取大学附属中学校

た たいない はたら しよう しょくひん
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	むきしつ 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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小麦・パン・めん 米・パン・めん 小魚・海そう いも・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
2金	米粉のナン ぎゅうにゅう	774 27.8	ウイナー ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ほしごとう キャベツ きゅうり
6金	ごはん ぎゅうにゅう	841 33.8	あつあげのみそしる さんまのにつけ わらびのツナあえ かしわもち	ぎゅうにゅう	ごはん		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ わらび もやし
9月	ごはん ぎゅうにゅう	791 34.4	やさいかまぼこのすましじる さばのごまごろもやき のりずあえ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう	ごま	こまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ
10火	給食はありません							
11水	パン ぎゅうにゅう	806 26.0	うどん あごちくわのいそべあげ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あおのり	パン うどん こむぎこ さとう	あぶら	こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ
12木	たけのこごはん ぎゅうにゅう	840 40.0	ほねぶとみそしる イカやき スタミナなっとう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん さとう	ごまあぶら	きぬさや にんじん こまつな あおねぎ	たけのこ たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが
13金	ごはん ぎゅうにゅう	781 29.4	わかめスープ らっちゃんすぶた パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごま あぶら	あおねぎ にんじん ピーマン	らっきょう しいた け たまねぎ きゅ うり もやし
16月	ごはん ぎゅうにゅう	855 37.3	にくじゃが いわしのしょうがに ブロッコリーのごまあえ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	ごま あぶら	さやいんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ
17火	ごはん ぎゅうにゅう	778 25.8	にらたまスープ おはなとうふハンバーグ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	にら にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ
18水	パン ぎゅうにゅう	793 31.0	グリーンポタージュ ウイナー ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	ポタージュ	グリーンピース ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ ホールコーン
19木	パン ぎゅうにゅう	778 30.3	ちゃんぽんめん ハタハタのからあげ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう くきわかめ	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ きゅうり ホールコーン
20金	ごはん ぎゅうにゅう	815 25.4	ぐだくさんじる かぼちゃコロケ ごもくひじき	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さといも パンこ	あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ	なめこ たまねぎ えだまめ
23月	給食はありません							
24火	ごはん ぎゅうにゅう	861 27.6	カレーシチュー おさかなオムレツ※ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん じゃがいも	カレールウ	グリーンピース にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ もやし
25水	バーガーパン ぎゅうにゅう	779 27.4	マカロニスープ チキンカツ コールスローサラダ おちゃプリン	ぎゅうにゅう	パン マカロニ パンこ	あぶら	ブロッコリー にんじん	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ ホールコーン
26木	ごはん ぎゅうにゅう	784 35.9	ほうれんそうのみそしる さけのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	ごはん		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし
27金	ごはん ぎゅうにゅう	779 29.8	サンラータン ぎょうざ ビーフンサラダ やさいふりかけ	ぎゅうにゅう	ごはん ぎょうざのかわ ビーフン	ドレッシング ごま	チンゲンサイ にんじん	きくらげ たまねぎ えのき しょうが キャベツ
30月	ごはん ぎゅうにゅう	811 29.6	さくらえびのスープ しろみざかなフライ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さくらえび	ごはん パンこ はるさめ さとう	あぶら	こまつな さやいんげん にんじん	にんにく たけのこ だいこん
31火	ごはん ぎゅうにゅう	780 34.0	とうふちくわのすましじる かつおのごまみそがらめ コリコリアえ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし だいこん

※おさかなオムレツは、魚の形をしたオムレツで、魚は入っていません。

5月5日 端午の節句



5月5日は端午の節句です。こどもの健康や成長を祈ってお祝いをする日です。3月3日のひなまつりが女の子の節句で、5月5日は男の子の節句とされています。この日に食べるお菓子といえば「かしわもち」です。地域によって違いがあり、関西方面では「ちまき」、関東地方では「かしわもち」を主に食べるそうです。なぜ「かしわもち」を食べるのかというと、柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という意味で縁起が良いとされているからです。

