

6月予定献立表



平成28年度
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

日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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)	その他の野菜 果物	
2木	給食はありません								
3金	給食はありません								
6月	ごはん ぎゅうにゅう	891 29.3	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	ハヤシルウ あぶら	グリーンピース トマト にんじん アスパラガス	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	
7火	ごはん ぎゅうにゅう	848 34.5	とびうお とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん はるさめ ゼリー	あぶら ドレッシング	こまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ しょうが らっきょう きゅうり キャベツ	
8水	パン ぎゅうにゅう	675 30.6	とりにく ぶたにく えび イカ	ぎゅうにゅう	パン さとう	ドレッシング	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	
9木	ごはん ぎゅうにゅう	799 31.8	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	ごはん くずきり		あおねぎ にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	
10金	パン ぎゅうにゅう	795 31.0	とりにく サケ なっとう マグロみずに	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん しらたまだんご パンこ さとう	あぶら	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ キャベツ	
13月	ごはん ぎゅうにゅう	789 28.6	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう はるさめ さとう	ごま あぶら アーモンド	にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ	
14火	ごはん ぎゅうにゅう	784 28.1	きす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	きぬさや こまつな にんじん	えのき たまねぎ もやし	
15水	まるパン ぎゅうにゅう	776 31.3	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 ドレッシング	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン キャベツ	
16木	パン ぎゅうにゅう	769 33.6	サケ とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン はるさめ カットスバゲティ	あぶら	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	モロヘイヤ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	
17金	ごはん ぎゅうにゅう	849 32.8	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん ぎょうざのかわ さとう		あおねぎ ほうれんそう	きくらげ はくさい もやし	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	816 34.6	さば ちくわ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん そうめん	ごま	こまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ	
21火	ごはん ぎゅうにゅう	892 33.1	アジ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん じゃがいも パンこ	カレールウ あぶら	にんじん グリーンピース	たまねぎ りんご にんにく キャベツ もやし みかん	
22水	パン ぎゅうにゅう	786 28.8	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん しゅうまいのかわ	ドレッシング	にんじん こまつな	ホールコーン たまねぎ キャベツ きゅうり	
23木	食パン ぎゅうにゅう	805 33.1	とうふ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう もずく チーズ	パン さとう でんぶん チーズ ジャム	ドレッシング	オクラ にんじん	えのき しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	
24金	ごはん ぎゅうにゅう	803 26.0	とうふちくわ とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くわかめ	ごはん くずきり さとう	ごまあぶら	にんじん	ぶなしめじ ごぼう たまねぎ しろねぎ	
27月	パン ぎゅうにゅう	774 23.9	ぎゅうにゅう マグロみずに	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	パン うどん じゃがいも	カレールウ あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ きゅうり もやし	
28火	ごはん ぎゅうにゅう	823 28.4	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しろねぎ たまねぎ ごぼう	
29水	バーガーパン ぎゅうにゅう	773 28.4	ぶたにく とりにく ホキ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ パンこ	あぶら	トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり なす ズッキーニ にんにく マッシュルーム	

家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか?	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか?	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか?	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか?
6月は「食育月間」です。