

# 7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		た い な い は た ら し よ う し ょ く ひ ん				
		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)			
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	魚・肉・卵 牛乳・乳製品 米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	その他の野菜 緑黄色野菜 くだもの 果物			
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	861 39.9	あつあげ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ		
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	771 33.3	どうふ みそ とびうお かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん さとう	あぶら オクラ にんじん	しいたけ たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし	
5 火	パン ぎゅうにゅう	706 26.3	ぶたにく なると えび ぶたにく	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	メンマ たまねぎ もやし ぜんまい りんご
6 水	丸パン ぎゅうにゅう	703 30.1	ベーコン とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう スパゲティめん	あぶら	ピーマン トマト	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	831 24.3	かまぼこ だいやとりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん そうめん パンこ ゼリー	あぶら	オクラ さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	929 29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん	ハヤシルウ あぶら	トマト グリーンピース パプリカ	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
1 1 月	ごはん ぎゅうにゅう	755 30.3	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	ごまあぶら	こまつな ほうれんそう	とうがん しいたけ しょうが はくさい もやし
1 2 火	パン ぎゅうにゅう	848 31.8	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも はるさめ	あぶら ポタージュ	かぼちゃ グリーンピース にんじん	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
1 3 水	パン ぎゅうにゅう	811 28.9	イカ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	パン うどん パンこ	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ
1 4 木	ごはん ぎゅうにゅう	838 35.1	どうふ ぶたにく みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ごはん でんぶん		こまつな にんじん	えのき たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ
1 5 金	ごはん ぎゅうにゅう	853 31.9	どうふちくわ さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	あぶら	さやいんげん にんじん	しろねぎ えのき たまねぎ だいこん
1 9 火	ごはん ぎゅうにゅう	943 37.6	ぶたにく マヒマヒ ローズハム	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら カレールウ	にんじん	なす たまねぎ キャベツ にんにく らっきょう きゅうり ホールコーン りんご
2 0 水	パン ぎゅうにゅう	879 39.0	ぎゅうにゅう ぶたにく だいやとりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン スパゲティめん はちみつ アイス	あぶら ドレッシング	ピーマン トマト	たまねぎ レモン マッシュルーム きゅうり えだまめ

旬の味  
夏野菜を  
食べよう



成長期のみなさんに  
必要なカルシウムを  
とるためには、1日に  
コップ3~4杯分

夏休み中も  
牛乳を飲もう

## スポーツ と食事

### 部活をしている附中生のみなさん！

満足のいく結果を出すため、日々練習に励んでいることと思います。  
暑くて厳しいですが、夏休みがライバルに差をつけるチャンス！  
まずは基礎となる食事から意識してみましょう。  
きっと良い結果が出るはずです！

#### ① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳 ヨーグルト
				⑥ 果物 

#### ② 意識してとりたい栄養

##### 鉄を多く含む食べ物

##### カルシウムを多く含む食べ物

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすいです。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。