

11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	むきしつ 無機質 (カルシウムなど)	たんすい か ぶ っ 炭水化物	し し っ 脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)		
日曜	こんだて名	えいようか 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	さかな にく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品	こめ 米・パン・めん	ゆし るい 油脂類	りよくおうしよくさい 緑黄色野菜	た や さい その他の野菜 くだもの 果物
1 火	ごはん ぎゅうにゅう	803 33.0	かまぼこ とうふ だいず フレーク ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ	あぶら	あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく はくさい もやし
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	788 28.5	なめこのみそしる さんまのにつけ ゆかりあえ	あつあげ みそ さんま	ごはん		にんじん	なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ もやし
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	844 31.6	けんちんじる さばのみそに きりぼしだいこんのもの	とうふ さば みそ	ごはん さといも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	しいたけ だいこん ごぼう
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	779 23.8	あごちくわのすましじる かぼちゃコロッケ のりあえ	あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	あぶら	こまつな かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり
9 水	丸パン ぎゅうにゅう	786 29.3	はくさいスープ タンドリーチキン りっちゃんサラダ	ぶたにく とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	あぶら	にんじん ほうれんそう	はくさい ぶなしめじ にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン
10 木	パン ぎゅうにゅう	801 21.5	にくうどん かみかみかきあげ プロッコリーサラダ カスタードケーキ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あぶら	こまつな にんじん プロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	810 31.3	しろみそしる わふうハンバーグ キャベツのごまいため	とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごま あぶら	こまつな にんじん	えのき たまねぎ だいこん キャベツ
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	784 36.5	かきたまじる アジのにつけ ごもくひじき	たまご とうふ アジ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	あぶら	こまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ
15 火	パン ぎゅうにゅう	770 27.3	おおきなかぶのスープ とりにくのからあげ コールスローサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら	こまつな にんじん	かぶ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
16 水	パン ぎゅうにゅう	773 29.1	ちゃんぽんめん イカしゅうまい もやしナムル	ぶたにく かまぼこ イカ	ぎゅうにゅう	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ホールコーン たまねぎ もやし ぜんまい
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	801 34.3	だいこんのみそしる さばのごまごろもやしきり じゃこいため	あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ キャベツ
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	800 31.0	コンソメスープ ドライカレー グリーンサラダ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あぶら	ほうれんそう にんじん ピーマン プロッコリー	たまねぎ きゅうり えだまめ
21 月	給食はありません							
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	831 36.9	えびだんごじる サケのみそネーズやき にびたし	えび タラ とうふ さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ もやし
24 木	食パン ぎゅうにゅう	779 23.9	あつたかジンジャースープ しろみざかなのアーモンドフライ ごぼうサラダ いちごジャム	ベーコン とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	あぶら	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	888 35.3	おでん ひらつくね ごますあえ	とりにく ちくわ うずらたまご がんもどき かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごま	にんじん ほうれんそう	だいこん れんこん ごぼう もやし
28 月	パン ぎゅうにゅう	790 30.1	かぶのポターージュ とりにくのてりやき ツナサラダ	とりにく ベーコン マグロみずに	ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん ホワイトル ドレッシング	たまねぎ かぶ ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり ホールコーン
29 火	ごはん ぎゅうにゅう	876 27.3	しらたまスープ にくじゃがコロッケ きんぴらごぼう	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ ごぼう
30 水	パン ぎゅうにゅう	769 26.4	しおラーメン ぎょうざ だいずサラダ	ぶたにく なたと だいず とりにく	ぎゅうにゅう	あぶら	あおねぎ にんじん	たまねぎ きゅうり

※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。



感謝の心を持って食べましょう

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。私たちは、それらの命をいただいて食事をしています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。☆11月23日は、勤労感謝の日です。



食べ物の命にも感謝!