

12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 べ も の の 主 に 体 を つ く る 食 品 (赤)	た べ も の の 主 に 熱 や 力 に な る 食 品 (黄)	た べ も の の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 (緑)			
日 曜	こ ん だ て 名	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 油脂類	緑黄色野菜 その他の野菜 果物		
1 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふちくわのすましじる イワシのにつけ にびたし	799 34.0	とうふちくわ イワシ あぶらあげ	ごはん くずきり さとう	あぶら あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし	
2 金	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざスープ とりにくのあまずがらめ はるさめサラダ	790 29.6	ぶたにく とりにく	ごはん はるさめ ぎょうざのかわ さとう	ドレッシング こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ もやし きくらげ キャベツ	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう みぞれじる サバのみそに ごまずあえ	803 31.9	あつあげ サバ かまぼこ	ごはん さとう	ごま ほうれんそう にんじん	なめこ たまねぎ だいこん もやし	
6 火	パン ぎゅうにゅう カレーうどん ハムステーキ ごぼうサラダ	811 27.4	ぶたにく あぶらあげ とりにく	パン うどん	カレーうどん ドレッシング	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ キャベツ	
7 水	パン ぎゅうにゅう はくさいスープ とりにくのからあげ ポテトサラダ	761 28.5	ぶたにく とりにく	パン でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ※	にんじん たまねぎ はくさい しょうが えだまめ ホールコーン	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう ほねぶとみそしる ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ	831 29.0	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん あぶら	あおねぎ にんじん ぶなしめじ たまねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう わかめととうふのすましじる てづくりおこのみでん きりぼしだいこんのもの	825 28.9	たら とうふ イカ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう くずきり やまいも こむぎこ	あぶら こまつな あおねぎ さやいんげん にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん
12 月	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる サンマのにつけ ごもくひじき	825 30.3	とうふ サンマ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	ごはん さとう	あぶら さやいんげん にんじん	たまねぎ しろねぎ
13 火	ごはん ぎゅうにゅう つみれスープ しろみぎかなフライ のりあえ	706 26.4	とりにく ホキ	ぎゅうにゅう のり	ごはん パンこ こむぎこ	ごまあぶら あおねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しいたけ もやし
14 水	パン ぎゅうにゅう しろねぎポタージュ ウインナー はなやさいサラダ	744 29.6	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ホワイトルウ ドレッシング	にんじん さやいんげん ブロッコリー たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ カリフラワー ホールコーン
15 木	パン ぎゅうにゅう いもちスープ イカのケチャップがらめ かいそうサラダ	676 25.4	とりにく イカ	ぎゅうにゅう かいそう	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ほうれんそう にんじん パセリ かぼちゃ	もやし キャベツ たまねぎ
16 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる わふうハンバーグ おかかあえ	810 34.3	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう でんぶん	こまつな にんじん	たまねぎ えのき だいこん もやし
19 月	ごはん ぎゅうにゅう なめこじる かつおフライ きんぴらごぼう	763 26.9	あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら にんじん	なめこ たまねぎ はくさい しろねぎ ごぼう
20 火	ごはん ぎゅうにゅう かすじる たまごやき いんげんごまあえ	769 32.5	あつあげ たまご サケ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも	ごま こまつな さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ
21 水	パン ぎゅうにゅう あつたかジンジャースープ かぼちゃコロッケ パスタサラダ	663 24.8	ぶたにく とうふ マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ カットスパゲティ	あぶら にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが キャベツ
22 木	チキンライス ぎゅうにゅう やさいスープ ツリーハンバーグ クリスマスデザート	803 28.8	ウインナー ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ デザート	あぶら さやいんげん にんじん ブロッコリー	ホールコーン マッシュルーム たまねぎ はくさい しいたけ

12月5日
「みぞれ」=「糞」
をイメージして
大根おろしを
入れています。

12月20日
かす汁には
「酒かす」が入って
います。体の中か
ら温まります。

12月22日
クリスマス献立

※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。

12月21日は冬至です。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。



☆冬至の日の給食は、なんきん(かぼちゃ)のコロッケです。

「冬至」は1年のうちで、最も太陽が出ている時間が短い日です。つまり最も昼が短い日です。冬至の日にゆず湯に入り、「ん」がつく食べ物を食べると風邪をひかないと言われています。勉強や部活をがんばりたい附中生のみなさん。冬至は「ん」がつく食べ物を食べて運氣アップだ！