

3月予定献立表

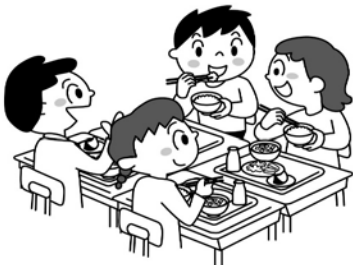


平成28年度
鳥取大学附属中学校

		食べものの体内での働きと使用食品								
		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	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)				
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	米・パン・めん	油	緑黄色野菜	その他の野菜			
		豆・豆製品	小魚・海そう	いも・砂糖	油	緑黄色野菜	その他の野菜			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	その他の野菜			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	その他の野菜			
日曜	こんだて名	栄養価	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)			
1 水	バーガーパン ぎゅうにゆう	ポトフ フィッシュフライ コールスローサラダ	680	25.9	ウイナー ホキ	ぎゅうにゆう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ホールコーン
2 木	ひなまつり献立	840	28.1	あぶらあげ たまご とりにく サンマ	ぎゅうにゆう	ごはん さとう はるさめ ひしもち	ごま	にんじん	たけのこ まいたけ しょうが たまねぎ キャベツ	
3 金	ごはん ぎゅうにゆう	とうふのすましじる だいずひじきコロッケ きりぼしだいこんのもの	845	25.0	とうふ だいず ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ ひじき	ごはん くずきり パンこ さとう こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ だいこん
6 月	ごはん ぎゅうにゆう	カレーシチュー とんかつ ポイルキャベツ 3年のお祝いケーキ	973	31.3	ふたにく ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ごはん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら カレールー	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 ホールコーン えだまめ
7 火	ごはん ぎゅうにゆう	しろみそしる イワシのみぞれに ごもくひじき チョコプリン	856	34.5	とうふ イワシ みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき	ごはん さとう チョコプリン	あぶら	ごまつな さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ だいこん
8 水	パン ぎゅうにゆう	うどん やさいかきあげ ツナサラダ かたぬきチーズ	725	23.5	かまぼこ マグロみず	ぎゅうにゆう わかめ チーズ	パン うどん こむぎこ	あぶら	にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ
9 木	給食はありません									
10 金	給食はありません									
13 月	ごはん ぎゅうにゆう	とうふのみそしる サケのしおやき のりあえ みかんクレープ	830	38.3	とうふ みそ サケ	ぎゅうにゆう のり	ごはん みかんクレープ		ごまつな にんじん	だいこん たまねぎ えのき もやし きゅうり
14 火	ごはん ぎゅうにゆう	もずくじる わふうハンバーグ にびたし	856	35.8	たまご とうふ あぶらあげ ふたにく とりにく	ぎゅうにゆう もずく	ごはん パンこ さとう でんぶ	あぶら	ごまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん
15 水	パン ぎゅうにゆう	ポパイスープ エビフライ ジャーマンポテト	669	25.1	ふたにく えび	ぎゅうにゆう	パン マカロニ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ
16 木	パン ぎゅうにゆう	みそラーメン からあげ かいそうサラダ	743	31.9	ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゆう かいそう	パン ちゅうかめん でんぶ	あぶら	にんじん あおねぎ	ホールコーン もやし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ
17 金	ごはん ぎゅうにゆう	にくじゃが たまごやき ゆかりあえ	816	28.1	ぎゅうにゆう さつまあげ たまご	ぎゅうにゆう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ
21 火	ごはん ぎゅうにゆう	あごちくわのすましじる ぶたみそステーキ かみかみごぼうナッツ	915	34.6	あごちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう	パン くずきり さとう	あぶら アーモンド	ごまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう
22 水	パン ぎゅうにゆう	A B C スープ てりやきハンバーグ グリーンサラダ	674	26.1	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう	パン マカロニ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ
23 木	ごはん ぎゅうにゆう	ハヤシシチュー タンドリーチキン やさいソテー おいおいケーキ	901	31.0	ぎゅうにゆう とりにく	ぎゅうにゆう ヨーグルト	ごはん ケーキ	あぶら ハヤシルウ	トマト グリーンピース さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン

※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

あなたの給食の思い出は？.....



いよいよ今年度も最後の月となりました。1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
みなさん毎日クラスのみんなと楽しく給食を食べていましたね。
今のクラスで給食を食べることも、あとわずかとなりました。一日一日を大切に過ごしてくださいね



1年間ありがとうございました！



附属学校給食センター