

5月予定献立表

平成29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

| 日曜 | こんだて名 | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | 主 ^{おも} に体をつくる食品 ^{しよくひん} (赤) | | 主 ^{おも} に熱や力になる食品 ^{はたら} (黄) | | 主 ^{おも} に体の調子を整える食品 ^{しよくひん} (緑) | |
|-----|------------------|--|--|---|-----------------------|--|------------------------|--|------------------------------------|
| | | | | たんぱく質 | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 炭水化物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 脂質 | ビタミン・無機質 (ミネラル) |
| 2火 | ナン ぎゅうにゅう | マカロニスープ だいたいのドライカレー シーフードサラダ | 708 30.9 | ぶたにく ぎゅうにく ウィンナー だいたいの イカ えび | ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも マカロニ | あぶら ドレッシング | ほうれんそう にんじん ピーマン | たまねぎ にんにく ほしぶどう キャベツ きゅうり |
| 8月 | 給食はありません | | | | | | | | |
| 9火 | ごはん ぎゅうにゅう | あつあげのみそしる イワシのみぞれに わらびのツナあえ かしわもち | 829 35.4 | あつあげ みそ イワシ マグロみず | ぎゅうにゅう | ごはん かしわもち | | こまつな にんじん | たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ わらび もやし だいこん |
| 10水 | パン ぎゅうにゅう | ちゃんぽんめん ハタハタのからあげ ちゅうかサラダ | 703 31.6 | ぶたにく なると ハタハタ たまご | ぎゅうにゅう | パン ちゅうかめん はるさめ | あぶら ごま ドレッシング | にんじん あおねぎ | しいたけ たまねぎ ホールコーン もやし きゅうり |
| 11木 | ごはん ぎゅうにゅう | やさいかまぼこのすましじる サケのおおやき のりずあえ | 733 37.6 | かまぼこ サケ ロースハム | ぎゅうにゅう のり | ごはん さとう | | こまつな | しろねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ |
| 12金 | ごはん ぎゅうにゅう | にらたまスープ ぶたみそステーキ にびたし | 824 34.6 | たまご とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | あぶら ごま | にら こまつな にんじん | たまねぎ えのき もやし |
| 15月 | ごはん ぎゅうにゅう | にくじゃが アジのおろしに ブロッコリーのごまあえ | 858 36.4 | ぎゅうにく あげかまぼこ アジ | ぎゅうにゅう | ごはん じゃがいも さとう | あぶら ごま | にんじん さやいんげん ブロッコリー | たまねぎ だいこん |
| 16火 | ごはん ぎゅうにゅう | わかめスープ らっちゃんずぶた パンパンジーサラダ | 803 30.9 | かまぼこ とうふ ぶたにく とり | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん はるさめ でんぶ さとう | あぶら ごま ドレッシング | ピーマン にんじん | しろねぎ らっきょう きゅうり もやし |
| 17水 | パン ぎゅうにゅう | グリーンポタージュ ウィンナー ポイルキャベツ | 784 31.9 | ベーコン ぶたにく とり | 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 | グリーンピース にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えだまめ |
| 18木 | 食パン ぎゅうにゅう | いもちスープ チキンカツ チーズサラダ イチゴジャム | 739 29.3 | とり | ぎゅうにゅう チーズ | パン じゃがいも パンこ いちごジャム | あぶら | ほうれんそう にんじん | たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ |
| 19金 | ごはん ぎゅうにゅう | あかみそしる サバのおおやき ゆかりあえ | 798 36.6 | あつあげ あかみそ サバ | ぎゅうにゅう | ごはん | | こまつな にんじん | なめこ しろねぎ きゅうり もやし |
| 22月 | ごはん ぎゅうにゅう | とびうおボールスープ ごぼうのメンチカツ ごもくひじき | 824 29.1 | とびうお とり ぶたにく だいたいの あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | ごはん くずきり パンこ さとう | 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 |
| 23火 | パン ぎゅうにゅう | ABCスープ ミートボール はるさめサラダ しずおかけんさんおちやプリン | 740 26.9 | ベーコン とり マグロみず | ぎゅうにゅう | パン マカロニ じゃがいも パンこ はるさめ おちやプリン | ドレッシング | にんじん ほうれんそう | エリンギ たまねぎ きゅうり |
| 24水 | パン ぎゅうにゅう | うどん あごちくわのいそべあげ ごぼうサラダ | 755 26.9 | かまぼこ とり あぶらあげ あごちくわ | ぎゅうにゅう わかめ あおのり | パン うどん こむぎ | あぶら ドレッシング | にんじん | たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ |
| 25木 | ごはん ぎゅうにゅう | ハヤシチュー おさかなオムレツ かいそうサラダ | 843 26.1 | ぎゅうにく たまご | ぎゅうにゅう かいそう | ごはん | あぶら ハヤシルウ | トマト グリーンピース | たまねぎ キャベツ ぶなしめじ もやし |
| 26金 | ごはん ぎゅうにゅう | サンラータン ギョウザ ビーフンサラダ ふりかけ | 821 31.0 | とうふ とり ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | ごはん でんぶ ぎょうざのかわ ビーフン | ドレッシング ごま | こまつな にんじん | たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ |
| 29月 | バーガーパン ぎゅうにゅう | コンソメスープ トマトソースハンバーグ スナップえんどうのサラダ | 698 26.0 | ベーコン ぎゅうにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | パン じゃがいも さとう | ドレッシング | ほうれんそう にんじん トマト スナップえんどう | キャベツ たまねぎ ホールコーン |
| 30火 | ごはん ぎゅうにゅう | とうふちくわのすましじる はるガツオのごまみそがらめ ふしょう4ねんのだいこんきんぴら☆ | 824 34.5 | とうふちくわ カツオ あかみそ | ぎゅうにゅう | ごはん くずきり でんぶ さとう | ごまあぶら ごま | あおねぎ にんじん | えのき たまねぎ しょうが ごぼう だいこん |
| 31水 | パン ぎゅうにゅう | キャベツスープ えびカツ ジャーマンポテト | 696 25.8 | ウィンナー えび さかなすりみ | ぎゅうにゅう | パン じゃがいも パンこ | あぶら | ほうれんそう にんじん パセリ | キャベツ たまねぎ エリンギ |

※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。

☆5月30日(火) 小学校4年生が考えた「だいこんのきんぴら」

附属小学校の4年生(当時の3年生)が総合学習の時間に、「ちいキッズプロジェクト ゼロ」の取り組みで給食の残菜について調べ、全校のみんなに少しでも残菜を減らしてもらいたい、野菜を好きになってもらいたい、とレシピ集を作りました。

その中の1つを、給食用にアレンジした一品です。大根の皮まで使った栄養満点レシピで、人気のある甘からい味付けになっています。