

4月予定献立表

平成29年度
鳥取大学附属中学校



		食べもの体内での働きと使用食品					
日曜	こんだて名	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	脂質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	他の野菜
11 火	パン ぎゅうにゅう	にくの牛乳・卵	たんぱく質	さかな魚・肉・卵	脂質	米・パン・めん	油脂類
		イカのケチャップがらめ パスタサラダ おいわいクレープ	たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう	脂質	いも・砂糖	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜
12 水	パン ぎゅうにゅう	たけのこスープ	たんぱく質	とりにく	たんぱく質	パン でんぷん	あぶら
		とりにくのからあげ かいそうサラダ	たんぱく質	マグロみずにはい イカ	脂質	カットスパゲティ	にんじん ほうれんそう パセリ
13 木	ごはん ぎゅうにゅう	さくらなまふのすまじる	たんぱく質	とうふ	たんぱく質	ごはん	あぶら
		おはなとうふハンバーグ	たんぱく質	だいすき	脂質	パン	にんじん くずきり
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくひじき	たんぱく質	とうふ	たんぱく質	さとう	あぶら
		もずくじる サバのごまごろもやき	たんぱく質	サバ	脂質	でんぷん	にんじん
17 月	ごはん ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのにもの	たんぱく質	あぶらあげ	たんぱく質	ごはん	さとう
		とうふのみそしる アジフライ	たんぱく質	アヒージ	脂質	パン	あぶら
18 火	パン ぎゅうにゅう	とうふのみそしる はるのたけのこしゅうまい	たんぱく質	とうふ	たんぱく質	パン	あぶら
		ナムル	たんぱく質	イカ タラ	脂質	パン	にんじん ちゅうかめん
19 水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ	たんぱく質	だいすき	たんぱく質	パン	あぶら
		ウインナー	たんぱく質	ベーコン	脂質	じやがいも	トマト
		はなやさいサラダ	たんぱく質	マグロみずにはい	脂質	さとう	ブロッコリー
20 木	給食はありません						
21 金	給食はありません						

24 月	だいせんおこわ ぎゅうにゅう	わかたけじる さばのしおやき	703	とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	くずきり	あぶら	にんじん	ごぼう	たけのこ
		さっぱりうめあえ	34.3	さば かまぼこ	わかめ					せんまい	せんまい
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	にらのみそしる わふうハンバーグ	833	とうふ	みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	ごまあぶら	たまねぎ	だいこん
		じやこいため いちごゼリー	34.3	あぶらあげ	ちりめんじやこ	ちりめんじやこ	でんぶん	ごまあぶら	にら	大だいこん	キャベツ
26 水	まるパン ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ ミートボール	738	ベーコン	とうふ	ぎゅうにゅう	パン	じやがいも	あぶら	キャベツ	たまねぎ
		アスパラガスサラダ	26.3	とりにく	みそ	ぎゅうにゅう	パン	パン	ポタージュ	アスパラガス	アスパラガス
27 木	ごはん ぎゅうにゅう	はっぽうさい カレイのからあげ	873	ぶたにく	とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	あぶら	きくらげ	たけのこ
		フルーツミックス	36.0	うずらたまご	みそ	ぎゅうにゅう	でんぶん	でんぶん		せんまい	せんまい
28 金	パン ぎゅうにゅう	さんさいうどん かつおフライ	713	とりにく	とうふ	ぎゅうにゅう	パン	うどん	あぶら	たまねぎ	たけのこ
		なのはなごまねーズあえ	28.5	かまぼこ	みそ	ぎゅうにゅう	パン	パン	ごま	せんまい	せんまい

※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。

入学・進級おめでとうございます！



新学期のスタートです。新しいクラスでの給食が、はじまります。

楽しい学校生活を送るためにには、健康第一です。

環境が変わる4月は疲れがたまりやすいので

早寝、早起き、朝ごはんをしっかり食べて

元気にスタートできるようにしましょう。



心身ともに大きく変化していく成長期。
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値

文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より