

4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						
		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	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)			
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類	緑黄色野菜 その他の野菜 果物	
11火	パン ぎゅうにゅう にくだんごスープ 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	731 27.8	ぶたにく とりにく マグロみずに イカ	ぎゅうにゅう ちゅうせいひん 小魚・海そう	パン さとう パンこ カットスパゲティ	あぶら	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり
12水	パン ぎゅうにゅう たけのこスープ とりにくのからあげ かいそうサラダ	640 26.1	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン でんぶん	あぶら	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし
13木	ごはん ぎゅうにゅう さくらなまふのすましじる おはなとうふハンバーグ ごもくひじき	798 27.5	とうふ だいず とりにく おから さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん くずきり パンこ さとう でんぶん	あぶら	こまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ えだまめ ぶなしめじ
14金	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる サバのごまごろもやき きりぼしだいこんのもの	810 34.0	とうふ サバ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	ごま あぶら	さやいんげん にんじん	しろねぎ たまねぎ だいこん
17月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる アジフライ ゆかりあえ	799 32.5	とうふ みそ アジ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	にんじん	だいこん しろねぎ たまねぎ きゅうり もやし
18火	パン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン はるのたけのこしゅうまい ナムル	759 26.9	ぶたにく イカ タラ	ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうかめん パンこ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ぜんまい
19水	パン ぎゅうにゅう ミネストローネ ウインナー はなやさいサラダ	735 29.3	だいず ベーコン とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マカロニ	ドレッシング あぶら	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー
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 さばのおやき さっぱりうめあえ	703 34.3	とりにく さば かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり	あぶら	にんじん	ごぼう たけのこ ぜんまい えのき たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし
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 じゃこいため いちごゼリー	833 34.3	とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	にら こまつな にんじん	たまねぎ 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 アスパラガスサラダ	738 26.3	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ	あぶら ポタージュ	にんじん ほうれんそう アスパラガス	キャベツ たまねぎ
27木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい カレイのからあげ フルーツミックス	873 36.0	ぶたにく うずらたまご カレイ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	あぶら	にんじん こまつな	きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ ヤングコーン もも みかん パイナップル
28金	パン ぎゅうにゅう さんさいうどん かつおフライ なのはなのごまネーズあえ	713 28.5	とりにく かまぼこ かつお	ぎゅうにゅう	パン うどん パンこ	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	なのはな にんじん	たまねぎ なめこ たけのこ ぜんまい えのき キャベツ 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。

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級 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。

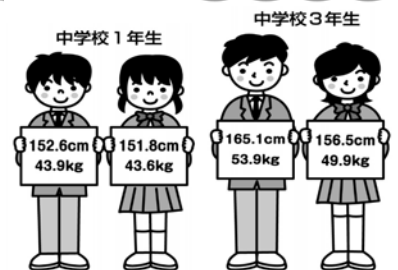
環境が変わる4月は疲れがたまりやすいので

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