

7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			
			無機質 (カルシウムなど)					
日曜	こんだて名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	ビタミン・無機質 (ミネラル)	その他の野菜 果物
3月	ごはん ぎゅうにゅう	トマトのハヤシチュー オムレツ らっきょうサラダ	933 29.6	ぎゅうにく たまご ロースハム	ごはん いも・砂糖	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	トマト グリーンピース	たまねぎ ぶなしめじ らっきょう きゅうり ホールコーン キャベツ
4火	パン ぎゅうにゅう	しおラーメン ぎょうざ ナムル	650 25.1	ぶたにく なると とりにく	パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	メンマ たまねぎ キャベツ しょうが もやし ぜんまい
5水	まる 丸パン ぎゅうにゅう	なつやさいのラタトゥイユ アジチーズフライ はるさめサラダ	724 27.1	ベーコン アジ とりにく	パン さとう はるさめ	あぶら	ピーマン トマト にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく きゅうり もやし
6木	ごはん ぎゅうにゅう	あまのがわじる ほしコロッケ ごもくひじき たなばたデザート	831 24.3	かまぼこ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん そうめん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう デザート	あぶら	オクラ さやいんげん にんじん	しいたけ たまねぎ
7金	きゅうしよくはありません							
10月	ごはん ぎゅうにゅう	とうがんスープ ぶたにくのしょうがやき キムチあえ	746 29.6	とりにく ぶたにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	あおねぎ ほうれんそう	とうがん しいたけ しょうが はくさい もやし
11火	パン ぎゅうにゅう	モロヘイヤスープ ミートボール パスタサラダ れいとうみかん	699 27.3	ウインナー とりにく マグロみずに	パン カットスパゲティ パンこ	あぶら	モロヘイヤ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり みかん
12水	パン ぎゅうにゅう	カレーうどん ハーブチキン ごぼうサラダ	791 29.0	ぎゅうにく あぶらあげ とりにく	パン うどん さとう	カレールウ あぶら ドレッシング	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう
13木	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのみそじる わふうハンバーグ のりあえ	799 33.0	とうふ とりにく かまぼこ	ごはん パンこ さとう でんぶん		オクラ にんじん	えのき たまねぎ しょうが だいこん きゅうり キャベツ
14金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる とびうおのいそあげ きりぼしだいこんのもの	789 31.9	とうふちくわ とびうお あぶらあげ	ごはん くずきり こむぎこ さとう	あぶら	ごまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ だいこん
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ABCスープ からあげ かいそうサラダ	725 28.6	とりにく ベーコン	ごはん マカロニ じゃがいも でんぶん	あぶら	にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし
19水	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそじる さけのしおやき きんぴらごぼう	780 36.3	とうふ みそ サケ ぎゅうにく	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	あおねぎ にんじん さやいんげん	ごぼう えのき たまねぎ
20木	パン ぎゅうにゅう	もずくじる いかごまつフライ さっぱりうめあえ	816 32.6	あつあげ イカ かまぼこ	パン こむぎこ パンこ	あぶら ごま	にんじん	しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし
21金	パン ぎゅうにゅう	ミートスパゲッティ タンドリーチキン えだまめとだいずのサラダ アイスクリーム	844 37.0	ぎゅうにく ぶたにく だいず マグロみずに とりにく	パン スパゲティめん ヨーグルト アイスクリーム	あぶら ドレッシング	ピーマン トマト	マッシュルーム たまねぎ にんにく きゅうり えだまめ 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。

夏休み中は、生活のリズムが不規則になりやすいので、元気に過ごすために、食生活に気をつけよう。

げん き なつ しょく せい かつ エネジ-

← **元気ポイント** **夏の食生活** **NGポイント** →

すいぶん ぼんぷく

こまめな水分補給

しゅん やさい くだもの

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる

つめ もの す

冷たい物のとり過ぎ

あさ ひる ゆう

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

あさ ひる ゆう

朝 昼 夕

かた しょく じ

偏った食事

あさ ごはん ぬき

朝ごはん抜き