

11月予定献立表

平成29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 (カルシウムなど) | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン・無機質 (ミネラル) | | その他の野菜 (たまたもの果物) | | | |
| たんぱく質 | 無機質 (カルシウムなど) | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン・無機質 (ミネラル) | | その他の野菜 (たまたもの果物) | | | |
| 日曜 | | 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油 油脂類 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 (たまたもの果物) | | | |
| 1水 | パン ぎゅうにゅう | にくうどん かみかみかきあげ だいちひじきサラダ さつまいもとくりのこめこタルト | 833 22.4 | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく | ぎゅうにゅう ひじき | パン うどん こむぎこ タルト | あぶら ごま | こまつな にんじん | たまねぎ ごぼう キャベツ |
| 2木 | ごはん ぎゅうにゅう | けんちんじる さばのみそに きりぼしだいこんのもの | 851 31.8 | どうふ さば みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ごはん さといも さとう | ごまあぶら あぶら | にんじん あおねぎ さやいんげん | しいたけ だいこん ごぼう |
| 6月 | ごはん ぎゅうにゅう | えびだんごじる サケのみそネーズやき にびたし | 831 37.1 | えび タラ どうふ サケ みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ごはん でんぶん さとう くずきり | たまごなしマヨネーズ | あおねぎ こまつな にんじん | えのき たまねぎ もやし |
| 7火 | ごはん ぎゅうにゅう | なめこのみそしる さんまのにつけ ゆかりあえ | 819 30.1 | あつあげ みそ さんま | ぎゅうにゅう | ごはん | | にんじん | なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ レモン キャベツ もやし |
| 8水 | パン ぎゅうにゅう | おおきなかぶのスープ とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ | 700 28.3 | ハム とりにく マグロみず | ぎゅうにゅう | パン でんぶん | あぶら ドレッシング | こまつな にんじん ブロッコリー | かぶ たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン |
| 9木 | ごはん ぎゅうにゅう | わかめスープ マーボー豆腐 キムチあえ | 776 31.5 | かまぼこ ぎゅうにゅう ふたにく どうふ | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん はるさめ | あぶら | あおねぎ ほうれんそう | たまねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし |
| 10金 | 給食はありません | | | | | | | | |
| 13月 | ごはん ぎゅうにゅう | かきたまじる いわしのうめに ごもくひじき | 823 36.8 | たまご どうふ いわし だいち あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | ごはん さとう | あぶら | こまつな にんじん | たまねぎ しいたけ うめ えだまめ |
| 14火 | ごはん ぎゅうにゅう | しろみそしる わふうハンバーグ いんげんのごまいため | 799 31.9 | どうふ みそ とりにく ふたにく ちくわ | ぎゅうにゅう | ごはん パンこ さとう でんぶん | ごま ごまあぶら | こまつな さやいんげん にんじん | たまねぎ えのき だいこん しょうが |
| 15水 | パン ぎゅうにゅう | はくさいスープ タンダーチキン りっちゃんサラダ | 645 29.3 | とりにく ローズハム | ぎゅうにゅう ヨーグルト かつおぶし こんぶ | パン パンこ さとう | あぶら | にんじん ほうれんそう | たまねぎ れんこん きゅうり しょうが にんにく はくさい ぶなしめじ キャベツ ホールコーン |
| 16木 | ごはん ぎゅうにゅう | あごちくわのすましじる かぼちゃコロッケ れんこんきんぴら | 796 22.5 | あごちくわ ふたにく ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ごはん くずきり パンこ でんぶん こむぎこ さとう | あぶら ごま | こまつな かぼちゃ にんじん | たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん |
| 17金 | パン ぎゅうにゅう | ちゃんぽんめん しゅうまい ナムル | 649 30.0 | ふたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | パン さとう ちゅうかめん しゅうまいのかわ | あぶら ドレッシング | にんじん あおねぎ | たまねぎ もやし ホールコーン しょうが ぜんまい |
| 20月 | ごはん ぎゅうにゅう | ハヤシチュー オムレツ やさしいソテー | 874 28.0 | ぎゅうにゅう たまご | ぎゅうにゅう | ごはん | あぶら ハヤシルウ | トマト にんじん グリーンピース さやいんげん | たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン |
| 21火 | 食パン ぎゅうにゅう | あつたかジンジャースープ ハムチーズフライ キャベツサラダ ブルーベリージャム | 718 25.0 | ふたにく どうふ とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | パン さとう こむぎこ パンこ ジャム | あぶら | こまつな にんじん | しょうが たまねぎ |
| 22水 | パン ぎゅうにゅう | A B C スープ ミートボール ごぼうサラダ | 686 24.5 | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | パン マカロニ じゃがいも パンこ さとう | あぶら ドレッシング | にんじん ほうれんそう | たまねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ ごぼう |
| 27月 | ごはん ぎゅうにゅう | しらたまじる イカごまフライ じゃこいため | 833 30.5 | たまご イカ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | ごはん こむぎこ しらたまだんご パンこ | ごま あぶら | こまつな にんじん | しいたけ たまねぎ キャベツ |
| 28火 | ごはん ぎゅうにゅう | おでん あげししゃも キャベツのみそいため | 864 36.8 | とりにく ちくわ たまご ふたにく がんもどき みそ | ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも | ごはん さといも さとう | あぶら | にんじん | だいこん キャベツ |
| 29水 | パン ぎゅうにゅう | かぶのポタージュ ウインナー カラフルサラダ | 710 49.6 | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう | パン | あぶら ホワイトル ドレッシング | にんじん ほうれんそう パプリカ | かぶ たまねぎ ぶなしめじ えだまめ キャベツ ホールコーン |
| 30木 | ごはん ぎゅうにゅう | だいこんのみそしる いわしのしょうがに チンゲンサイとあつあげのいために | 818 34.1 | あぶらあげ みそ いわし あつあげ | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん さとう | ごまあぶら | チンゲンサイ にんじん | だいこん たまねぎ しろねぎ しょうが もやし |

※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。



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを
忘れずに...



ありがとう

五感を使って味わおう

目=視覚

いろ かたち おお
色・形・大きさ

耳=聴覚

かんたときの音

鼻=嗅覚

におい・風味



舌=味覚

かんみ ざんみ
甘味・酸味・

にがみ えんみ
苦味・塩味・

うま味

(5つの基本味)

歯や舌=触覚

おんど は
温度・歯ごたえ

したざり から
・舌触り・辛み・

えぐみ・しづみ