

# 12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		たんぱく質		炭水化物		脂質		ビタミン・無機質(ミネラル)	
		主 に 体 を つ っ 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 )					
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	無機質 (カルシウムなど)	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	ビタミン・無機質(ミネラル)	その他の野菜 くだもの 果物			
1金	丸パン ぎゅうにゅう	768	768	ウインナー とり だいず マグロみず	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	ドレッシング ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ			
4月	ごはん ぎゅうにゅう	798	798	あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら	こまつな にんじん	なめこ たまねぎ だいこん キャベツ			
5火	パン ぎゅうにゅう	765	765	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう	パン うどん さとう	カレーウ あぶら	しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン			
6水	パン ぎゅうにゅう	666	666	とり ぶた	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	マッシュルーム たまねぎ キャベツ ごぼう			
7木	ごはん ぎゅうにゅう	850	850	とうふ みそ とり	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん でんぶん さとう	あぶら	あおねぎ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ だいこん しょうが らっきょう キャベツ もやし		
8金	ごはん ぎゅうにゅう	799	799	とうふ タラ イカ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり やまいも さとう こむぎこ	あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし		
11月	ごはん ぎゅうにゅう	776	776	とうふ とり たまご いわし たら みそ タコ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう パンこ ぎょうざのかわ	あぶら	こまつな にんじん ニラ	きくらげ たまねぎ えのき キャベツ しろねぎ にんにく きゅうり		
12火	ごはん ぎゅうにゅう	801	801	あぶらあげ とり だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	はくさい なめこ たまねぎ しろねぎ えだまめ		
13水	パン ぎゅうにゅう	725	725	ベーコン ぶた とり	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ホワイトル ドレッシング	にんじん グリーンピース ブロッコリー	しろねぎ カリフラワー たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン		
14木	パン ぎゅうにゅう	710	710	ぎゅうにゅう イカ マグロみず	ぎゅうにゅう	パン おおむぎ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま	にんじん あおねぎ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン		
15金	ごはん ぎゅうにゅう	791	791	とうふ みそ さば ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん	ごまあぶら	さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ だいこん		
18月	ごはん ぎゅうにゅう	711	711	ホキ とうふ ぶた	ぎゅうにゅう もずく	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	にんじん	しろねぎ たまねぎ えのき だいこん キャベツ もやし		
19火	パン ぎゅうにゅう	738	738	とり ぶた	ぎゅうにゅう かいそう	パン	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし		
20水	パン ぎゅうにゅう	716	716	とり ぶた	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも	あぶら たまご しマヨネーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ ホールコーン		
21木	ごはん ぎゅうにゅう	779	779	あつあげ サケ みそ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	ごまあぶら ごま	あおねぎ にんじん	だいこん ごぼう		
22金	ごはん ぎゅうにゅう	843	843	ハム とうふ いわし ぶた	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも デザート	あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しろねぎ しょうが		

※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。

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

#### 風邪のひき始めにも

##### たんぱく質

基礎体力をつけ、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高める

肉類 魚介類  
牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品

##### ビタミンA

のどや鼻など粘膜  
を保護する

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
魚介類 レバー

##### ビタミンC

免疫力を高める

ブロッコリー みかん 柿  
じゃがいも キウイフルーツ

### 【風邪のときの食事】

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

##### ビタミンB1

豚肉 玄米・胚芽米 大豆 ウナギ

##### ビタミンB2

卵 カレイ 牛乳 レバー

### 寒さに負けない体づくりを!

#### こまめな手洗いうがい