

3月予定献立表

平成29年度
鳥取大学附属中学校

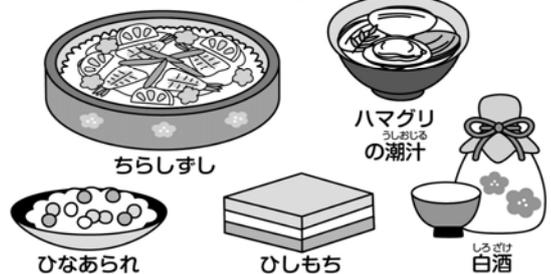


		食べものの体内での働きと使用食品					
		主に体をつくる食品(赤)		主に熱や力になる食品(黄)		主に体の調子を整える食品(緑)	
		たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物
1木	ちらしずし ぎゅうにゅう	はるさめスープ さんまのにつけ ひしもち	665 22.0	たまご なたと あぶらあげ とりにく さんま	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく はるさめ ひしもち	ごま にんじん あおねぎ しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ
2金	附属中3年生のリクエスト献立		849	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかめん でんぶん さとう デザート	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 しょうが にんにく もやし ぜんまい
5月	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー とんかつ ポイルキャベツ 中3のみ: おいおいケーキ	990 30.3	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら カレールウ にんじん グリーンピース たまねぎ りんご にんにく キャベツ ホールコーン
6火	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる いわしのみぞれに ごもくひじき	856 34.5	とうふ みそ 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 こんにやく	あぶら こまつな さやいんげん にんじん えのき たまねぎ だいこん
7水	パン ぎゅうにゅう	A B Cスープ くじらにくいりメンチカツ グリーンサラダ ホワイトミニー	774 28.4	ベーコン くじらにく	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ じゃがいも パンこ ホワイトミニー	あぶら ドレッシング にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ ぶなしめじ キャベツ えだまめ
8木	給食はありません						
9金	給食はありません						
12月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる さけのしおやき ゆかりあえ フルーツシュークリーム	844 38.8	サケ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん デザート	こまつな にんじん だいこん えのき たまねぎ キャベツ もやし
13火	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる わふうハンバーグ にびたし	856 35.8	たまご とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん 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 だいこん もやし
14水	まるパン ぎゅうにゅう	うどん しのだに だいちサラダ	644 25.1	とりにく だいち かまぼこ マグロみず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん うどん	ドレッシング にんじん グリーンピース ブロッコリー たまねぎ しろねぎ ホールコーン キャベツ
15木	パン ぎゅうにゅう	ポパイスープ えびフライ ジャーマンポテト	661 25.4	ぶたにく えび ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム
16金	だいせんおこわ ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さばのしおやき のりあえ	721 37.3	とりにく さば かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ごはん くずきり じゃがいも	あぶら にんじん こまつな ごぼう しいたけ ぜんまい わらび たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり
19月	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる ぶたみそステーキ かみかみごぼうナッツ	876 34.6	あごちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり こむぎこ さとう	ごま アーモンド あぶら こまつな にんじん しろねぎ たまねぎ ごぼう
20火	バーガーパン ぎゅうにゅう	ポトフ フィッシュフライ コールスローサラダ	699 26.4	ウインナー ホキ	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ホールコーン
22木	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー タンドリーチキン やさしいソテー おいおいケーキ	873 31.1	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん ケーキ ハヤシルウ	あぶら ハヤシルウ トマト グリーンピース さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ にんにく 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。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!

