

4月予定献立表

平成30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		炭水化物		脂質		ビタミン・無機質(ミネラル)	
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(カルシウムなど)		たんぱく質		たんぱく質	
日曜	こんだて名	栄養価	たんぱく質	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
11水	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 おいおいクレープ	840 29.5	とりにく イカ マグロみず	ぎゅうにゅう	パン パンこ カットスパゲティ さとう クレープ	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	その他の野菜 くだもの 果物
12木	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	720 27.8	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう かいそう	パン でんぷん	あぶら	こまつな にんじん	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金	ごはん ぎゅうにゅう しろみそしる サケのしおやき ごまいため	813 35.1	あつあげ みそ サケ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	キャベツ えのき たまねぎ	
16月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる ぶたにくのかみかみレモンあげ ゆかりあえ	870 36.3	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ レモン きゅうり もやし	
17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 ちゅうかサラダ	761 26.8	ぶたにく イカ タラ ロースハム	ぎゅうにゅう	パン パンこ ちゅうかめん しゅうまいのかわ	あぶら ごま ドレッシング	にんじん あおねぎ	たまねぎ メンマ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	
18水	パン ぎゅうにゅう ミネストローネ グラタン はなやさいサラダ	685 24.4	だいた ベーコン マグロみず	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	トマト にんじん ほうれんそう ブロッコリー	ぶなしめじ たまねぎ にんにく カリフラワー	
19木	給食はありません								
20金	給食はありません								
23月	パン ぎゅうにゅう さんさいうどん かつおフライ なのはなごまネーズあえ ミニレアチーズ	773 32.6	とりにく かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう ミニレアチーズ	パン うどん パンこ こむぎこ	あぶら ごま たまご なほね マヨ ネーズ	にんじん なばな	なめこ たまねぎ わらび ぜんまい たけのこ キャベツ ホールコーン	
24火	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 でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン もも みかん パイナップル	
25水	丸パン 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	741 26.1	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ポタージュ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	
26木	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	835 35.0	とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	にら こまつな にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	
27金	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる さんまのにつけ きりぼしだいこんのもの	865 32.0	たまご とうふ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	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	

※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。



入学・進級おめでとう!

色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱいの新入生を迎え、
 新年度の学校生活がスタートしました! みなさん、期待に胸
 をふくらませているのではないでしょうが、環境が変わるこの
 季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。
 睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。
 今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、一同
 で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお祈りします。



今年度の給食は、
 4月11日に始まります!!

