

7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	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)			
日曜	こんだて名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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 果物		
2月	食パン ぎゅうにゅう	コンソメスープ とりにくのとてりやき フレンチサラダ りんごジャム	658 23.1	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	パン ジャがいも さとう ジャム	ドレッシング ほうれんそう にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ たまねぎ ホールコーン	
3火	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃのみそしる さんまのにつけ のりずあえ	871 33.0	あつあげ みそ さんま ロースハム	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう	かぼちゃ あおねぎ	えのき たまねぎ レモン きゅうり キャベツ	
4水	パン ぎゅうにゅう	なつやさいのラタトゥイユ あじチーズフライ はるさめサラダ	718 27.0	ベーコン あじ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう パンこ こむぎこ はるさめ	あぶら ドレッシング	ピーマン トマト にんじん	もやし たまねぎ なす スズキニ
5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	829 24.0	かまぼこ だいたい とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん そうめん じゃがいも パンこ こむぎこ 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
6金	給食はありません								
9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 ふりかけ	760 30.1	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	あおねぎ ほうれんそう	とうがん しいたけ しょうが かくさい もやし
10火	パン ぎゅうにゅう	しおレモンラーメン ぎょうざ ナムル	646 24.4	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうかめん ぎょうざのかわ	ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	もやし たまねぎ レモン ぜんまい
11水	パン ぎゅうにゅう	ほうれんそうスープ ハムチーズフライ パスタサラダ れいとうみかん	763 26.5	ハム とりにく ぶたにく マグロみず	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ カットスパゲティ パンこ	あぶら	ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり みかん
12木	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのみそしる わふうハンバーグ ゆかりあえ	790 32.3	とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶ	あぶら	オクラ にんじん	えのき たまねぎ だいこん きゅうり もやし
13金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる トビウオのいそべあげ きりほしだいこんのもの	794 32.0	トビウオ とうふちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	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
17火	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる いかごまフライ さっぱりうめあえ	816 32.6	あつあげ イカ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん パンこ こむぎこ	ごま	にんじん	しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし うめ
18水	パン ぎゅうにゅう	いもちスープ からあげ かいそうサラダ ひゅうがなつゼリー	725 28.3	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン ジャがいも ゼリー でんぶ	あぶら	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし
19木	丸パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ウインナー フルーツミックス	775 26.3	だいたい ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン ジャがいも さとう	あぶら	トマト	ぶなしめじ たまねぎ にんにく みかん もも パインアップル
20金	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 アイスクリーム	933 29.6	ぎゅうにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう アイスクリーム	ごはん	あぶら ドレッシング ハヤシルウ	グリーンピース トマト	らっきょう たまねぎ ぶなしめじ きゅうり ホールコーン キャベツ

※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。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>



夏休み中も
牛乳を飲もう