

12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)					
魚・肉・卵	牛乳・乳製品	米・パン・めん	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜				
豆・豆製品	小魚・海そう	いも・砂糖			果物				
3月	ごはん ぎゆうにゆう	なめこじる さばのしおやき きんぴらごぼう	776 32.0	あぶらあげ さば	ぎゆうにゆう	ごはん さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	ごまつな にんじん	なめこ たまねぎ しろねぎ だいこん ごぼう
4火	ごはん ぎゆうにゆう	しるみそしる とりにくのうめやき おかかいため	778 32.9	とうふ みそ とりにく	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	ごまあぶら	あおねぎ ごまつな にんじん	えのき たまねぎ もやし
5水	まるパン ぎゆうにゆう	しろねぎポタージュ てりやきチキン やさしいソテー	804 27.4	ベーコン とりにく	ぎゆうにゆう	パン じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	にんじん さやいんげん	しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン
6木	ごはん ぎゆうにゆう	わかめとうふのすましじる てづくりおこのみてん にびたし	780 28.3	とうふ タライカ たまご あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ かつおぶし	ごはん くずきり ながいも さとう こむぎこ	あぶら	あおねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし
7金	揚げパン ぎゆうにゆう	ホワイトスープ ロールキャベツ だいずとひじきのサラダ	774 24.5	とりにく だいず マグロみず ぶたにく	ぎゆうにゆう ひじき	パン でんぶ さとう パンこ	ドレッシング	にんじん ブロッコリー みずな さやいんげん	たまねぎ キャベツ しいたけ
10月	ごはん ぎゆうにゆう	とうふちくわのすましじる さんまのにつけ コロコロにまめ	860 32.0	とうふちくわ さんま だいず あぶらあげ	ぎゆうにゆう	ごはん くずきり さとう こんにやく	あぶら	あおねぎ にんじん	えだまめ えのき たまねぎ レモン
11火	パン ぎゆうにゆう	ねぎとしょうがのカゼよぼうスープ チーズチキン ポテトサラダ	749 30.9	とうふ とりにく マグロみず	ぎゆうにゆう チーズ	パン じゃがいも さとう	たまごなしマ ヨネーズ	ごまつな にんじん	しょうが しろねぎ たまねぎ きゅうり
12水	パン ぎゆうにゆう	カレーうどん ウィンナー グリーンサラダ	775 30.9	ぎゆうにく あぶらあげ ウィンナー	ぎゆうにゆう	パン うどん さとう	カレールウ あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ キャベツ えだまめ
13木	ごはん ぎゆうにゆう	あつあげのみそしる しろみぎかなフライ きりぼしだいこんのソースいため	761 28.9	あつあげ みそ ホキ ぶたにく	ぎゆうにゆう	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あおねぎ にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ もやし
14金	ごはん ぎゆうにゆう	サンラータン ぎょうざ ちゅうかサラダ はいがふりかけ	774 26.4	とうふ ぶたにく ハム とりにく たまご	ぎゆうにゆう	ごはん でんぶ ぎょうざのかわ こむぎこ はるさめ	ドレッシング ごま	ごまつな にんじん ニラ	たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ もやし
17月	ごはん ぎゆうにゆう	みぞれじる いわしのうめに いんげんのごまいため	779 32.5	いわし あつあげ ちくわ	ぎゆうにゆう	ごはん	ごま ごまあぶら	あおねぎ にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ うめ
18火	パン ぎゆうにゆう	いももちスープ からあげ はなやさいサラダ	748 28.4	とりにく ハム	ぎゆうにゆう	パン じゃがいも でんぶ	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく カリフラワー ホールコーン
19水	パン ぎゆうにゆう	しょうもつせんにたっぷりおむぎスープ イカのケチャップがらめ キャベツサラダ	776 25.4	ぶたにく イカ	ぎゆうにゆう	パン おおむぎ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん ごまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ
20木	ごはん ぎゆうにゆう	かすじる たまごやき ゆかりあえ	770 32.0	たまご サケ あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	ごはん さといも		にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ もやし
21金	チキンライス ぎゆうにゆう	やさしいスープ ツリーハンバーグ クリスマスデザート	885 32.8	ウィンナー ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	ごはん デザート	あぶら	にんじん ブロッコリー	ホールコーン はくさい マッシュルーム えだまめ しいたけ

※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。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにうつっており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

レモン、ゆずなどのひしり汁 + はちみつ

カゼのひきはじめに