

3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)		その他の野菜		
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	ビタミン (mg)	無機質 (mg)	その他の野菜 果物	
1金	ひなまつり献立									
	ちらしずし ぎゆうにゆう	はるさめスープ いわしのしょうがに ひしもち	775 29.1		あぶらあげ とりにく いわし かまぼこ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう こんにやく パンこ はるさめ でんぶん ひしもち	ごま	にんじん あおねぎ	たけのこ まいたけ しょうが たまねぎ キャベツ れんこん にんにく
4月	附中3年生リクエスト献立									
	パン ぎゆうにゆう	しょうゆラーメン とりにくのからあげ ナムル	735 31.9		ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	パン でんぶん ちゅうかめん さとう	あぶら ドレッシング ごま	ほうれんそう あおねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい
5火	ごはん ぎゆうにゆう	カレーシチュー とんかつ ポイルキャベツ	975 30.3		ぶたにく	ぎゆうにゆう	ごはん でんぶん じゃがいも さとう パンこ	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ ホールコーン
	パン ぎゆうにゆう	いももちスープ ミートボール かいそうサラダ ミニチョコクレープ	710 26.8		とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう かいそう	パン じゃがいも でんぶん さとう クレープ	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ もやし
7木	ごはん ぎゆうにゆう	しるみそしる わふうハンバーグ ごもくひじき	815 32.1		とうふ、だいず とりにく みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう ひじき	ごはん パンこ さとう でんぶん こんにやく	ごまあぶら	ごまつな さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ だいこん
	8金	給食はありません								
11月	給食はありません									
12火	ごはん ぎゆうにゆう	わかめのすましじる さばのみそに にびたし	804 29.4		さば みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	ごはん くずきり さとう でんぶん	あぶら	ごまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ もやし
	パン ぎゆうにゆう	うどん やさいかきあげ だいずとひじきのサラダ りんごゼリー	724 21.0		とりにく だいず かまぼこ マグロみずに	ぎゆうにゆう ひじき	パン うどん こむぎこ ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	にんじん しゅんぎく ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ ブロッコリー
14木	パン ぎゆうにゆう	あったかジンジャースープ エビフライ ジャーマンポテト	715 24.5		ぶたにく とうふ、えび ペーコン	ぎゆうにゆう	パン こむぎこ パンこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな パセリ	しょうが たまねぎ
	だいせんおこわ ぎゆうにゆう	とうふのすましじる ひらつくね のりあえ	704 28.3		とりにく とうふ ぶたにく	ぎゆうにゆう のり	ごはん くずきり さとう	あぶら	にんじん ごまつな	ごぼう ぜんまい わらび えのき たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが もやし きゅうり
18月	バーガーパン ぎゆうにゆう	ポトフ ハンバーグ コールスローサラダ	868 26.3		ウインナー とりにく	ぎゆうにゆう	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ホールコーン
	ごはん ぎゆうにゆう	もずくじる いわしのうめに かみかみごぼうナッツ	864 34.8		たまご とうふ いわし	ぎゆうにゆう もずく	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	にんじん	しろねぎ たまねぎ うめ ごぼう
20水	パン ぎゆうにゆう	ABCスープ ハムチーズフライ グリーンサラダ おいしいケーキ	735 24.0		ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう チーズ	パン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん パンこ ケーキ	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

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」
ともい、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います。
行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひな
あられ、ひしもちなどが食べられています。

ひしもちが登場したのは江戸時
代以降といわれ、それ以前には、
厄をはらうヨモギの葉を入れた
「草もち」が食べられ
ていました。ひしもち
の緑色の部分にもヨモ
ギの葉が使われます。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日々と寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていること
を感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食
生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったこと
などを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみ
ましょう。

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられ
ていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。