

# 5月予定献立表

2019年

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)	
日曜	こんだて名		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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 油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物
8水	パン ぎゅうにゅう	さんさいうどん あごちくわのいそべあげ ごぼうサラダ かしわもち	683 25.4	とりにく あごちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	パン うどん こむぎこ さとう かしわもち	あぶら ドレッシング	にんじん	なめこ たまねぎ わらび えのき キャベツ ごぼう
9木	給食はありません								
10金	揚げパン ぎゅうにゅう	しらたまスープ かぼちゃグラタン はなやさいサラダ	863 20.9	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	パン さとう しらたまだんご こめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ ホールコーン カリフラワー
13月	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ らっちゃんすぶた パンパンジーサラダ	786 30.8	かまぼこ とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ でんぷん さとう	ごま あぶら ドレッシング	ピーマン にんじん	しろねぎ たまねぎ らっきょう きゅうり もやし
14火	食パン ぎゅうにゅう	いももちスープ チキンカツ チーズサラダ いちごジャム	736 29.1	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ ジャム	あぶら ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり
15水	パン ぎゅうにゅう	グリーンポタージュ ウインナー やさしいソーテー	756 30.5	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ポタージュ	あぶら ポタージュ	グリーンピース にんじん ほうれんそう さやいんげん	ぶなしめじ キャベツ ホールコーン たまねぎ
16木	ごはん ぎゅうにゅう	サンラータン ぎょうざ ピーマンサラダ なのはなふりかけ	796 29.3	たまご ぶたにく とりにく とうふ マグロみず	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん ぎょうざのかわ ピーマン	ドレッシング ごま	ごまつな にんじん なのはな	たまねぎ きくらげ たけのこ もやし きゅうり
17金	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールスープ サケのみそネーズやき ごもくひじき	830 39.1	とびうお とうふ サケ たいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん ぐずきり さとう こんにやく	たまごなしマ ヨネーズ あぶら	ごまつな にんじん さやいんげん	しろねぎ たまねぎ
20月	ごはん ぎゅうにゅう	にらたまスープ ぶたみそステーキ にびたし	324 34.6	たまご とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま あぶら	にら ごまつな にんじん	たまねぎ もやし ぶなしめじ
21火	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さんまのにつけ のりずあえ	839 30.6	あぶらあげ みそ さんま ロースハム	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう		ごまつな	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ レモン キャベツ
22水	バーガーパン ぎゅうにゅう	A B C スープ ハンバーグ キャベツサラダ おちゃプリン	746 26.1	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも さとう おちゃプリン	ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ホールコーン
23木	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが たまごやき わらびのツナあえ	833 32.9	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご マグロみず	ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ わらび
24金	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ えびカツ ジャーマンポテト	678 25.6	えび ぶたにく さかなすりみ ベーコン	ぎゅうにゅう	パン 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	キャベツ たまねぎ マッシュルーム
27月	パン ぎゅうにゅう	マカロニスープ ミートボール かいそうサラダ ブルーン	683 26.3	チキンハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン マカロニ さとう パンこ	ドレッシング	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし ブルーン
28火	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシチュー オムレツ グリーンサラダ	850 26.9	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ハヤシルウ	トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ えだまめ
29水	ナン ぎゅうにゅう	コンソメスープ だいずドライカレー きゅうりとコーンのサラダ	803 27.8	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	ブロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく ほしごとう きゅうり ホールコーン
30木	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそしる いわしのうめに わかめときゅうりのすのもの	813 37.0	あつあげ いわし みそ タコ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう		ごまつな にんじん	えのき たまねぎ しろねぎ うめ きゅうり
31金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる はるがつつおのごまみそがらめ さっぱりうめあえ	801 36.1	とうふちくわ かつお あかみそ かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごはん ぐずきり でんぷん さとう	あぶら ごま	あおねぎ	しょうが たまねぎ えのき きゅうり もやし うめ

※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。

夏も近づく八十八夜  
新茶の季節



朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る