

11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 ^{おも} に体 ^{からだ} をつくる食品 ^{しょくひん} (赤)		主 ^{おも} に熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} になる食品 ^{しょくひん} (黄)		主 ^{おも} に体 ^{からだ} の調子 ^{ちようし} を整 ^{ととの} える食品 ^{しょくひん} (緑)	
たんぱく質 ^{たんぱくしつ}	無機質 ^{むきしつ} (カルシウムなど)	炭水化物 ^{たんすいしかぶつ}	脂質 ^{ししつ}	ビタミン・無機質 ^{むきしつ} (ミネラル)	その他の野菜 ^{た やさい} 果物 ^{くだもの}
魚 ^{さかな} ・肉 ^{にく} ・卵 ^{たまご}	豆 ^{まめ} ・豆製品 ^{まめせいひん}	米 ^{こめ} ・パン ^{ぱん} ・めん ^{めん}	油 ^{あぶら} 脂 ^{あぶら} 類 ^{るい}	緑 ^{りよく} 黄色 ^{おうしよく} 野菜 ^{やさい}	
牛乳 ^{にゅうにゅう} ・乳製品 ^{にゅうせいひん}	小魚 ^{こさかな} ・海 ^{かい} そう	いも ^{いも} ・砂糖 ^{さとう}			
852	826	754	686	826	772
28.4	31.0	30.6	23.5	29.9	31.2
883	726	796	776	784	876
27.4	27.8	37.0	32.4	34.3	29.6
746	740	785	789	741	746
31.3	30.4	34.3	31.0	27.0	31.3
740	785	789	741	746	740
30.4	34.3	31.0	27.0	29.6	30.4
785	789	741	746	740	785
34.3	31.0	27.0	29.6	30.4	34.3
789	741	746	740	785	789
31.0	27.0	29.6	30.4	34.3	31.0



「いただきます」と「ごちそうさまでした」



わたし^{わたし}が普段^{ふだん}何^{なに}気^きなく食^たべている物^{もの}は、肉^{にく}や魚^{さかな}に限^{かぎ}らず、米^{こめ}や野菜^{やさい}など、もとはみんな生^いきていたもの^{もの}です。また、食^{しょく}事^じがで^{でき}あがるま^までは、農^{のう}作物^{さくぶつ}を作^{つく}る人^{ひと}、家^か畜^{ちく}を育^{そだ}てる人^{ひと}、食^{しょく}べ物^{ぶつ}を運^{ひた}ぶ人^{ひと}・販^{はん}売^{ばい}する人^{ひと}、料^{りょう}理^りを作^{つく}る人^{ひと}など、多^{おほ}くの^{おほ}人^{ひと}が関^{かか}わって^{かか}います。感^{かん}謝^{しゃ}の気^き持^もちを込^こめて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残^{のこ}さず^さに食^たべましょ。う。

※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。

