

# 12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)
たんぱく質 (無機質 (カルシウムなど))	炭水化物 脂質
栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ビタミン・無機質 (ミネラル)
魚・肉・卵 大豆製品	米・パン・めん いも・砂糖
牛乳・乳製品 小魚・海そう	油脂類
	その他の野菜 果物

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)	その他の野菜 果物
2月	給食はありません						
3火	ごはん ぎゅうにゅう	854 37.6	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ミニレアチーズ	ごはん さとう	ごまあぶら ごまつな にんじん	たまねぎ えのき うめ キャベツ
4水	丸パン ぎゅうにゅう	758 27.3	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ	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 にんにく しょうが キャベツ ホールコーン
5木	ごはん ぎゅうにゅう	785 28.8	とうふ タラ イカ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり やまいも 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
6金	大山おこわ ぎゅうにゅう	713 35.4	とりにく さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう さやいんげん ごぼう わらび ぜんまい えのき はくさい たまねぎ ぶなしめじ
9月	ごはん ぎゅうにゅう	810 37.6	とうふ みそ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん さとう	ごまあぶら ごまつな にんじん	あおねぎ ごまつな にんじん たまねぎ だいこん もやし ぶなしめじ
10火	ごはん ぎゅうにゅう	841 29.3	とびうお ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん パン くずきり こむぎこ クレープ	あぶら	あおねぎ にんじん えのき たまねぎ だいこん キャベツ もやし
11水	パン ぎゅうにゅう	725 33.0	とうふ ハム マグロみずに ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう しろねぎ たまねぎ しょうが キャベツ
12木	パン ぎゅうにゅう	771 30.8	ぎゅうにく あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう	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金	ごはん ぎゅうにゅう	765 26.6	とうふ たまご チキンハム とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	ごはん でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ	ごま ドレッシング にんじん にら	ごまつな にんじん にら きくらげ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ しょうが
16月	ごはん ぎゅうにゅう	808 32.5	あつあげ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	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 ぶなしめじ
17火	ごはん ぎゅうにゅう	785 34.6	サケ みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう にぼし	ごはん さといも さとう		にんじん あおねぎ キャベツ だいこん もやし
18水	アップルコッパン ぎゅうにゅう	804 26.9	ぶたにく イカ	ぎゅうにゅう かいそう	パン おおむぎ こむぎこ さとう バナナケーキ	ごまあぶら ごま	にんじん ごまつな パセリ にんにく しょうが りんご たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ もやし
19木	パン ぎゅうにゅう	754 29.3	ハム とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	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 キャベツ マッシュルーム ホールコーン
20金	ごはん ぎゅうにゅう	863 30.1	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん なめこ たまねぎ しろねぎ だいこん しょうが かつきょう ごぼう
23月	パン ぎゅうにゅう	743 23.1	ウインナー だいず マグロみずに	ぎゅうにゅう ひじき	パン じゃがいも こめこ	ドレッシング	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ しいたけ なす にんにく キャベツ
24火	チキンライス ぎゅうにゅう	898 32.4	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ごはん デザート	あぶら	にんじん ブロッコリー えだまめ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン はくさい ぶなしめじ

※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。



## 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、手首をしっかりとこすり洗います。
- 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。