

5月予定献立表

2020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} に体をつくる食品(赤)	主 ^{おも} に熱や力になる食品(黄)	主 ^{おも} に体の調子を整える食品(緑)		
		たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	
		たんぱく質 (カルシウムなど)	炭水化物 (イモ・砂糖)	脂質 (油)	ビタミン・無機質(ミネラル)	
日曜		栄養価 魚・肉・卵 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	牛乳・乳製品 大豆製品	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
7(木)	ぎゅうにゅう とびうおポールスープ さばのみそに ごもくひじき かしわもち	925 36.8	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん くずきり さとう かしわもち	あぶら	こまつな さやいんげん にんじん しろねぎ たまねぎ
8(金)	ぎゅうにゅう さんさいうどん ひらつくね ブロッコリーサラダ	655 25.8	ぎゅうにゅう	パン うどん	ドレッシング	ブロッコリー にんじん さんさい たけのこ たまねぎ キャベツ
11(月)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそする さんまにつけ さっぱりうめあえ	805 30.5	ぎゅうにゅう	ごはん	ドレッシング	にんじん あおねぎ たまねぎ きゅうり もやし うめ
12(火)	パン ぎゅうにゅう ABCスープ トマトグラタン だいずとひじきのサラダ ひしもち	823.75 22.1	ぎゅうにゅう ひじき	パン マカロニ じゃがいも ひしもち	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ なす
13(水)	パン ぎゅうにゅう グリーンポタージュ てりやきチキン はなやさいサラダ	721 27.6	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ でんぶん とうもろこし	あぶら ドレッシング	にんじん グリーンピース ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ しめじ カリフラワー
14(木)	ごはん ぎゅうにゅう つくねスープ いわしうめに のりずあえ	650 32.4	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう		にんじん あおねぎ だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ うめ
15(金)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ かぼちゃコロッケ じゃこいため	756 22.8	ぎゅうにゅう ちりめん	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ えのき キャベツ
18(月)	ごはん ぎゅうにゅう とうふちくわのすましじる さばのごまやき わかめときゅうりのすのもの	765 34.3	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり さとう	ごま	あおねぎ えのき たまねぎ きゅうり
19(火)	ごはん ぎゅうにゅう しろみそする いわしのしょうがに にびたし	818 34.6	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	にんじん あおねぎ こまつな たまねぎ えのき もやし しょうが
20(水)	パン ぎゅうにゅう ミネストローネ ミートボール かいそうサラダ	705 28.5	ぎゅうにゅう かいそう	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	にんじん トマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし
21(木)	ごはん ぎゅうにゅう いわしだんごじる ぶたみそステーキ きりぼしだいこんのもの おちやぶり	921 34.9	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう プリン	あぶら	にんじん あおねぎ さやいんげん たまねぎ だいこん
22(金)	ナン ぎゅうにゅう いももちスープ だいずドライカレー グリーンサラダ	759 29.8	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも でんぶん	あぶら カレールー ドレッシング	にんじん トマト かぼちゃ ほうれんそう ピーマン ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム にんにく ほしごぼう キャベツ えだまめ
25(月)	パン ぎゅうにゅう にくだんごスープ いかのケチャップがらめ ごぼうサラダ	785 26.6	ぎゅうにゅう	パン はるさめ でんぶん さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	にんじん あおねぎ トマト パセリ だいこん たまねぎ キャベツ ごぼう
26(火)	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー オムレツ やさしいソテー	854 26.5	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ハヤシルー	にんじん トマト グリーンピース さやいんげん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし
27(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう しょくもつせんいたつがりおむぎスープ ハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ もものこめタルト	793 25.4	ぎゅうにゅう	パン おおむぎ タルト	あぶら ごま ドレッシング	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし
28(木)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ギョウザ ビーフンサラダ ひじきふりかけ	753 24.1	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん はるさめ こむぎこ ビーフン	ごま ドレッシング	にんじん しろねぎ キャベツ もやし きゅうり
29(金)	だいせんおこわ ぎゅうにゅう やさいかまぼこのすましじる さばのおやき ゆかりあえ	711 36.1	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり		にんじん あかしそ さんさい ごぼう たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし

※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

端午の節句と食べ物

ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

たけのこ

成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

カツオ

初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。