

4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 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質					
		栄養価 エネルギー (kcal)	魚・肉・卵 牛乳・乳製品 米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類					
		豆・豆製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 (ミネラル)	緑黄色野菜 その他の野菜、果物					
日曜	こんだて名								
9(木)	ごはん ぎゅうにゅう	さくらなまふのすましじる さばのみそに ごもくひじき おいおいケーキ	945 34.6	とうふ さば みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん でんぶん さとう くずきり ケーキ	あぶら	あおねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ
10(金)	パン ぎゅうにゅう	たけのこスープ とりにくのからあげ だいずとえだまめのサラダ	700 31.1	チキンハム とりにく だいず	ぎゅうにゅう	パン でんぶん	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ えだまめ
13(月)	パン ぎゅうにゅう	しょくもつせんいたっぷりおおむぎスープ てりやきチキン かいそうサラダ	660 18.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン さとう おおむぎ	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 ぶなしめじ キャベツ もやし
14(火)	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さんまのにつけ にびたし	881 32.6	あつあげ みそ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	あおねぎ にんじん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ かぼす レモン
15(水)	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ ハンバーグ マカロニサラダ	721 27.5	たまご シーチキン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン しらたまだんご マカロニ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ
16(木)	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さばのしおやき きりほしだいこんのもの ミニレアチーズ	884 40.5	あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり ミニレアチーズ さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ
17(金)	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールスープ ぶたにくのしょうがやき じゃこいため	773 34.8	とびうお とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり でんぶん	あぶら	あおねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが
20(月)	ごはん ぎゅうにゅう	わかたけしる さばのごまやき さっぱりうめあえ ひしもち	853 32.8	かまぼこ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり ひしもち さとう	ドレッシング ごま	にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ きゅうり もやし うめ
21(火)	ごはん ぎゅうにゅう	とんじる かぼちゃコロッケ ゆかりあえ	756 22.4	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	にんじん かぼちゃ	はくさい だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ もやし たまねぎ
22(水)	給食はありません								
23(木)	給食はありません								
24(金)	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ミートボール キャベツサラダ	729 28.8	だいず ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ えだまめ しょうが にんにく
28(火)	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー ウインナー グリーンサラダ	931 29.9	ウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく キャベツ えだまめ
30(木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる いわしのうめに おかかいため	773 33.3	とうふちくわ かつおぶし いわし	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり さとう でんぶん	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ 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



ご入学・ご進級おめでとうございます

いろど ちか はなばな さ ほこ なか しんじゆうせい むか あたら ねん
彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年
がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽
しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

学校給食について

～こんなことに気をつけています

食材
ちいさ じゆん しょく
地域でとれる旬の食
材を中心とし、なるべく
国産のものを使用して
います。



献立
ぎやうじしょく きやうどりやうり
行事食や郷土料理、
世界の料理など、バラ
エティーに富んだ献立
作りを心がけています。



栄養
ちんぷ かがくしやう さだ
文部科学省が定める
「学校給食摂取基準」に
基づき、1日に必要な栄
養の3分の1程度がと
れるようにしています。



調理・衛生
やさい くだもの りゆうすい かいじゆう
野菜や果物は流水で3回以上
洗い、生で食べる果物やミニト
マトなどを除き、すべて加熱調理
しています。また、食材を汚染し
ないよう、エプロンを使い分ける
など、衛生管理
には細心の注意
を払っています。

