

7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	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)		

日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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	油脂類	緑黄色野菜 その他の野菜・果物	
1(水)	パン ぎゅうにゅう なつやさいのラタトゥイユ さきみチーズフライ はるさめサラダ	689 23	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ はるさめ	あぶら ドレッシング	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ スズッキーニ なす にんにく きゅうり もやし
2(木)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんスープ ぶたにくのしょうがやき キムチあえ ひじきふりかけ	763 31	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん	ごまあぶら	にんじん あおねぎ ほうれんそう	とうがん しいたけ しょうが はくさい もやし
3(金)	ごはん ぎゅうにゅう とうふちくわのすましじる さんまのにつけ にびたし	811 29	とうふちくわ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	あぶら	にんじん あおねぎ ごまつな	えのきたけ たまねぎ もやし レモン かぼす
6(月)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる あじあまずに ちぐさあえ	783 35	あつあげ みそ あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら	にんじん かぼちゃ ごまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ しろねぎ もやし えのきたけ
7(火)	ごはん ぎゅうにゅう あまのがわじる ほしコロッケ ごもくひじき たなばたデザート	844 23	かまぼこ だいたず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん そうめん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	にんじん オクラ さやいんげん	たまねぎ しいたけ
8(水)	パン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ ミートボール きゅうりとコーンサラダ	875 35	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン
9(木)	ごはん ぎゅうにゅう つくねスープ エビカツ ゆかりあえ	735 30	とりにく えび	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ	あぶら	にんじん あおねぎ あかしそ	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし
10(金)	ごはん ぎゅうにゅう おくらのすましじる わふうハンバーグ きりほしだいごんのもの れいとうみかん	874 33	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり パンこ さとう	あぶら	にんじん おくら さやいんげん	たまねぎ だいごん みかん
13(月)	ごはん ぎゅうにゅう トマトのハヤシチュー とりにくのハーブやき らっきょうサラダ ももゼリー	980 39	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん ゼリー	あぶら ソース ハヤシルー ドレッシング	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ しめじ ハーブ きゅうり コーン キャベツ
14(火)	ごはん ぎゅうにゅう もずくじる さばのみそに さっぱりうめあえ	833 34	あつあげ さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん	ドレッシング	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし うめ
15(水)	パン ぎゅうにゅう ほうれんそうのスープ チキンカツ パスタサラダ	693 28	ぶたにく とりにく マクロみずに	ぎゅうにゅう	パン パンこ スパゲティ	あぶら	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり
16(木)	パン ぎゅうにゅう しおラーメン ぎょうぎ ナムル	768 28	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	パン ラーメン こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	メンマ たまねぎ もやし キャベツ ぜんまい
17(金)	ごはん ぎゅうにゅう しるみそしる いわしのしょうがに のりずあえ	786 35	とうふ みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん こむぎこ さとう		にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが
20(月)	きゅうしょくはありません							
21(火)	まる パン ぎゅうにゅう コンソメスープ トマトグラタン だいたずとひじきのサラダ	683 21	だいたず マクロみずに ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも	ドレッシング	にんじん トマト ほうれんそう	なす きゅうり コーン たまねぎ
22(水)	パン ぎゅうにゅう ABCスープ からあげ かいそうサラダ アイスクリーム	818 30	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン マカロニ じゃがいも でんぶん アイス	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ もやし

たなばた ぎょうじしよく
七夕の行事食

そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。