

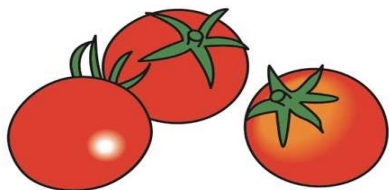
8月予定献立表

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	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)			
		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		
21(金)	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ やさいグラタン だいずとえだまめのサラダ	765 23	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう えだまめ	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり
24(月)	パン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン はるまき ナムル レモンのとうにゅうムース	834 26	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン めん こむぎこ デザート	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ さんざい ほうれんそう	たまねぎ メンマ もやし
25(火)	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる いわしのうめに にびたし	768 33	とうふ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん		にんじん こまつな	たまねぎ もやし
26(水)	ホットドッグパン ぎゅうにゅう	トマトのさっぱりスープ ウインナー・ケチャップ キャベツサラダ シークワーサータルト	750 28	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	パン デザート	ドレッシング	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
27(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ワタンスープ とりにくのからあげ はるさめサラダ・だいずふりかけ	854 31	ぶたにく とりにく だいず マグロみずじ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ はるさめ	ドレッシング	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく きゅうり キャベツ
28(金)	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのみそしる とうふハンバーグ きんぴらごぼう	809 25	あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごま	にんじん オクラ さいいんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ
31(月)	ごはん ぎゅうにゅう	はっぼうさい ちゅうからビオリきょうざ アッチのフルーツポンチ	885 26	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ デザート	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ ヤングコーン

ミニトマト



さいきん
最近は、お店
でカラフルな
ミニトマトを
みかけるよう
になりました。



か ひ いろ おお かたち しゅるい ほう ふ せかい すう
果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数
せん しゅるい ひんしゅ にほん さいばい
千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマト
しゅるい こ かじつ おお ぶんるい おお
だけでも100種類を超えます。果実の大きさで分類すると、大
だま ちゅうだま わ
玉トマト、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマトの3つに分けられ、
ちゅうけい ひとくち
直径2~4cmほどの一口サイズのをミニトマトといいます。
きんねん ちゅうけい さいばい
近年、直径1cmほどの「マイクロトマト」も栽培されるようにな
りました。ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改良
されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強
う いっほんてき おおだま くら あま み つよ
く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。ト
べんたい しゅつかりょう わり し おち さん
マト全体の出荷量のうちミニトマトが2割を占めており、主な産
ち くまもとけん ほっかいどう あい ちけん
地は熊本県、北海道、愛知県などです(農林水産省「平成30年産野
菜生産出荷統計」)。