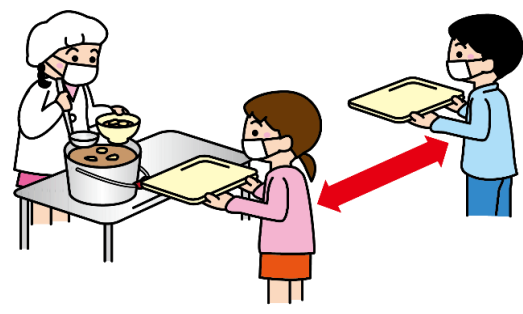


5月予定献立表
2021年
鳥取大学附属中学校



日曜			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
6(木)	コロッケの日献立		909 25.0	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく ちりめん	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん デザート	あぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのき キャベツ
	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 やきプリンタルト							
7(金)	パン ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ ひらつくね ブロッコリーサラダ	799 31.1	ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さとう	あぶら ソース ドレッシング	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
10(月)	5/5 こどもの日献立		819 27.6	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン おおむぎ さとう デザート	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら ソース	にんじん こまつな トマト	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 コーン
	パン ぎゅうにゅう	しょうもつせんいたっぷりおおもむぎスープ こいのぼりのデミグラスハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ ちまき							
11(火)	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる はるがťおのごまみそがらめ だいこんのきんぴら やさいふりかけ	799 21.0	ちくわ かつお みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう くずきり でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん あおねぎ	えのき たまねぎ しょうが ごぼう だいこん
12(水)	パン ぎゅうにゅう	グリーンポタージュ しろごまのてりやきチキン はなやさいサラダ	774 31.6	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ドレッシング ポタージュ	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 カリフラワー コーン しめじ
13(木)	ごはん ぎゅうにゅう	つくねスープ いわしのうめに のりずあえ りんごゼリー	838 34.5	とりにく いわし ハム	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう デザート		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
14(金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	あかみそしる さばのしおやき わふうポテトサラダ	866 38.0	あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも		にんじん こまつな	なめこ しろねぎ きゅうり コーン だいこん
17(月)	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが あじのおろしに ブロッコリーのごまあえ こめこのカップケーキ (いちご)	885 31.1	ぎゅうにく あじ ひらてん	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも でんぶん デザート	あぶら ごま	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ だいこん
18(火)	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ らっちゃんすぶた パンパンジーサラダ	810 31.0	かまぼこ とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごま ドレッシング あぶら	にんじん ピーマン トマト	しろねぎ きゅうり たまねぎ もやし らっきょう
19(水)	パン ぎゅうにゅう	やさいミックスボールスープ ポロニアステーキ グリーンサラダ げんきヨーグルト	739 36.5	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン	ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ
20(木)	キャロットコッペパン ぎゅうにゅう	いももちスープ ぶたのヒレカツ チーズサラダ	753 32.6	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり
21(金)	ナン ぎゅうにゅう	マカロニスープ だいずドライカレー シーフードサラダ	750 33.8	ウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいず いか えび	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも マカロニ	カレーこ ソース あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ にんにく ほしぶどう キャベツ きゅうり
24(月)	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールスープ さばのみそに ごもくひじき パリッシュ	880 38.1	とびうお とうふ みそ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき カタクチイワシ	ごはん くずきり さとう	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
25(火)	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシシチュー ほうれんそうオムレツ やさいソテー	883 27.4	ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ソース ハヤシルウ	トマト グリーンピース ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン
26(水)	パン ぎゅうにゅう	A B C スープ トマトグラタン だいずとひじきのサラダ ヤクルト	765 21.3	ベーコン だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ヤクルト	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	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
27(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こまつなのみそしる いわしぎょうざ スタミナなっとう	881 34.3	あぶらあげ みそ なっとう いわし とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら チリソース	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ しめじ しろねぎ にんにく しょうが
28(金)	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ タンドリーチキン スナッペンどうのサラダ かたぬきシアチーズ (パニラ)	760 32.3	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	パン しらたまこ	カレーこ ドレッシング	にんじん ほうれんそう えんどうまめ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ にんにく コーン
31(月)	パン ぎゅうにゅう	うどん あごちくわのいそべあげ ごぼうのサラダ ホワイトミニ	853 30.4	かまぼこ とりにく ちくわ あぶらあ げ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	パン うどん こむぎこ さとう デザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう

※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。

おなかのGo! 食育劇場

アイロンかけたのに・・・

きゅうしよくぎ 給食着のお洗濯とアイロンがけ、いつもありがとうございます。

マンゴー

ペリカンマンゴー

アップルマンゴー

1年中温暖な気候の地域で栽培される、トロピカルフルーツの一種。なめらかな舌触りと濃厚な甘みが特長で、そのまま食べるほか、プリンやアイスといったお菓子、ジュース、缶詰、ドライフルーツなどに加工されます。日本では、沖縄県や宮崎県が主な産地で、アップルマンゴーと呼ばれる、りんごを細長くしたような形の「アーウィン」という品種が多く栽培されています。お店で手ごろな価格で売られているのは、主に海外からの輸入品で、フィリピン産のペリカンマンゴー（カラバオ種）や、メキシコ産のアップルマンゴー（ヘイデン種、ケント種）など、さまざまな品種があります。マンゴーは、体内でビタミンAに変わるβカロテンを多く含んでおり、皮膚や目の健康維持に役立つ果物です。ただし、ウルシ科の植物なので、かぶれる場合もあり、注意が必要です。