

6月予定献立表

2021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)				
				魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品	米・パン・めん いも・砂糖	ゆしるい 油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
2	水	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ ハムステーキ きゅうりとコーンのサラダ おからケーキ	790 28.8	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ デザート	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	
3	木	きゅうしょくはありません									
4	金	きゅうしょくはありません									
7	月	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ぶたみそステーキ ビーフンいため	898 33.5	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん わんたんかわ ビーフン	ごまあぶら	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ	
8	火	歯と口の健康週間 (6/4~6/10) 献立			868	あごのやき あじ たこ	ぎゅうにゅう のり	ごはん くずきり パンこ こむぎこ さとう デザート	あぶら	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり
9	水	たまごの日献立			796	ウインナー ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パン デザート	ドレッシング	にんじん モロヘイヤ トマト	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり
10	木	緑豆の日献立			763	とうふ みそ サーモン かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごはん デザート	ドレッシング	にんじん あおねぎ うめ	たまねぎ きゅうり もやし
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる あじのいそペフライ かみかみあえ カムカムゼリー	793 34.3	かまぼこ ほき だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう くずきり でんぶ	あぶら	にんじん トマト こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし	
14	月	図書館献立 (サラダで元気)			914	とうふちくわ さば ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん くずきり さとう	あぶら ごま	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン
15	火	生姜の日献立			804	とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くわかめ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき キャベツ しょうが ごぼう
16	水	パン ぎゅうにゅう	コンソメスープ ハンバーグ なっとうサラダ こめこのクレープ (チョコ)	754 29.4	ウインナー とりにく ぶたにく なっとう まぐろみず	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも デザート	あぶら	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	
17	木	しょくパン ぎゅうにゅう	いもちスープ ささみチーズフライ パスタサラダ いちごジャム	801 24.3	ハム とりにく まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ じゃがいも ジャム	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	
18	金	おにぎりの日献立			898	ぶたにく いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ごはん むぎ さとう でんぶ	ごまあぶら ごま	にんじん あかしそ こまつな さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ だいこん
21	月	きゅうしょくはありません									
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	そうめんじる いわしのうめに きりぼしだいこんのソースいため	808 31.6	かまぼこ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん そうめん でんぶ さとう	あぶら	にんじん うめ こまつな さやいんげん	たまねぎ しいたけ だいこん	
23	水	図書館献立 (ふしぎなでまえ)			753	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	パン ラーメンめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ	たけのこ キャベツ もやし たまねぎ
24	木	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールのすましじる ひらつくね ごもくひじき あじさいゼリー	833 29.1	とびうお とうふ とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう くずきり でんぶ デザート	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	しろねぎ たまねぎ	
25	金	パン ぎゅうにゅう	トマトのさっぱりスープ かれないのからあげ フルーツポンチ (ふくさい) ヤクルト	793 28.9	とりにく ハム かれない	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ でんぶ ヤクルト	あぶら	にんじん こまつな トマト	パインアップル しめじ みかん はくとう おうとう	
28	月	ご当地献立 (関東地方)			968	ぎゅうにゅう しろなまめ しろいんげんまめ ぶたにく とり	ぎゅうにゅう じゃこ	ごはん じゃがいも さとう ぎょうざのかわ	あぶら カレーウ ソース ドレッシング	にんじん	たまねぎ しめじ りんご にんにく キャベツ
29	火	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ エビチリ はるさめサラダ	838 29.0	かまぼこ えび とり あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ でんぶ	ごま あぶら ソース ドレッシング	にんじん トマト	たまねぎ りんご きゅうり もやし	
30	水	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ てりやきチキン はなやさいサラダ とっとりけんさんすいかゼリー	756 32.8	だいず ベーコン とり	ぎゅうにゅう	パン さとう こむぎこ でんぶ じゃがいも デザート	あぶら ドレッシング	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく しょうが セロリ カリフラワー コーン	



まぜて～



ものした
る物は下からよくまぜて、
具とするをバランスよくもうろう！

オーストラリア

正式名称: オーストラリア連邦 面積: 約769万2,024km²(日本の約20倍)
人口: 約2565万人(2020年3月) 首都: キャンベラ
出典: ※1: ジオサイエンス・オーストラリア / ※2: 豪州統計局



オージービーフステーキ

オージーは、「オーストラリア」という意味。赤身が多いのが特徴。



ミートパイ

イギリスから伝わった料理の一つ。牛肉や野菜をパイ生地で包んで焼いたもの。

南半球に位置するオーストラリアは、日本とは季節が真逆で、12～2月が夏、6～8月が冬になり、北に行くほど温暖な気候になります。広大な国土を誇り、世界最大のサンゴ礁群「グレート・バリア・リーフ」や、世界最大級の一枚岩「エアースロック(ウルル)」、世界最古の熱帯雨林「キュランダ」など、世界自然遺産が数多くあります。もともと暮らしていた先住民のアボリジナルやトレス海峡諸島の人びとと、イギリスをはじめとするヨーロッパ、アジアなど、さまざまな国からの移民で構成される多民族国家です。食文化も多様ですが、かつてイギリスの植民地だったことから、現在でもイギリスの食文化を受け継いだ料理が親しまれています。また、牛や羊などの畜産業が盛んで、バーベキュー文化が根付いています。

