

# 3月予定献立表

2022年  
鳥取大学附属中学校



食べ物のほたらき・6つの基礎食品群

主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)  
主に体の調子を整える食品(緑)  
主に熱や力のもとになる食品(黄)

日	曜日	主食	牛乳	献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質		ビタミン・無機質(ミネラル)		炭水化物		脂質		
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			
1	火	ごはん		もずくスープ(粥) いわしのしょうが煮 スタミナ納豆	871 43.1	たんぱく質 (g)	たんぱく質 魚・肉 たまご 卵・豆製品	たんぱく質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	ごはん さとう	ごはん さとう	ごまあぶら	
2	水	パン		ABCスープ いかケチャップがらめ グリーンサラダ	755 26.1		ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ	パン マカロニ さとう パンこ でんぷん	パン マカロニ さとう パンこ でんぷん	あぶら ドレッシング	
3	木	ごはん		たらのキムチスープ 焼きチヂミ チャブチェ	811 26.0		たら みそ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら あおねぎ とうがらし	はくさい だいこん たまねぎ きくらげ にんにく たけのこ もやし しょうが	ごはん さとう ごまご でんぷん さとう	ごはん さとう ごまご でんぷん はるさめ	ごまあぶら	
4	金	ごはん		卒業祝い献立	850 43.0		さわら とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのはな グリーンピース	たまねぎ もやし	ごはん くずきり でんぷん さとう デザート	ごはん くずきり でんぷん さとう	あぶら	
				菜の花のすまし汁 さわらの照焼き 高野豆腐のうま煮 紅白まんじゅう										
7	月	ごはん		受験生応援献立	970 31.0		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ りんご コーン にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら カレールー ドレッシング	
				カレーシチュー 必れ勝つ(ヒレカツ) ポイルキャベツ										
8	火	パン		ミツバチの日献立	780 33.7		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ	パン はちみつ でんぷん	パン はちみつ でんぷん	ごま あぶら エッグケア	
				根菜スープ 鶏肉のはちみつソース 豆腐サラダ ヤクルト										
9	水	パン		あったかジンジャースープ 中華ラビオリぎょうぎ ジャーマンポテト	624 19.7		とりにく とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら	
10	木	給食はありません												
11	金		給食はありません											
14	月	パン		コンソメスープ しゅうまい 大豆とひじきのサラダ	751 28.0		とりにく ぶたにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	
15	火	ごはん		豆腐のみそ汁 さばのごま焼き 切り干し大根の煮物	840 36.3		とうふ みそ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ えのき だいこん	ごはん さとう	ごはん さとう	ごま あぶら	
16	水	パン		チキンヌードルスープ ミートボール かみかみサラダ	852 39.3		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ えだまめ	パン スパゲティ さとう	パン スパゲティ さとう	あぶら ドレッシング	
17	木	ごはん		さけのあら汁 肉みそ大豆 ゆかり和え	765 32.5		しろさけ みそ あぶらあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ とうがらし あかしそ	たまねぎ だいこん もやし しょうが キャベツ	ごはん さとう	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	
18	金	パン		ハヤシシチュー タンドリーチキン 野菜ソテー	748 29.5		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト グリーンピース さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	パン	パン	あぶら ハヤシルウ	
21	月	春分の日												
22	火	ごはん		肉じゃが たまご焼き ひじきの甘辛炒め	902 30.6		ぶたにく とりにく たまご とうふ がんもどき	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん グリーンピース こまつな あおねぎ	たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
23	水	パン		ミートスパゲティ ウインナー ヨーグルト(副菜代替として提供)	373 36.3		とりにく だいず ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん プロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	パン スパゲティ さとう	あぶら	



こんな子いるかな?



正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。