

12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)	
		たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質		
		たんぱく質 第1群	たんぱく質 第2群	ビタミン・無機質(ミネラル) 第3群	ビタミン・無機質(ミネラル) 第4群	炭水化物 第5群	脂質 第6群
		鶏肉・魚・卵・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	ゆするい油脂類
日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質 (g)	エネルギー (kcal)	栄養価
1	木	チキンライス	コーンポタージュ	お子様ランチの日献立 ハンバーグ ポテトサラダ とろけるプリン(豆乳)	1085	29.9	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん トマト たまねぎ グリーンピース コーン マッシュルーム えだまめ
2	金	ごはん	なめこ汁	若鶏肉のからあげ かぼちゃと里芋のそぼろ煮	796	29.1	あつあげ とりにく ぎゅうにゅう にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん なめこ しょうが たまねぎ だいこん
5	月	ごはん	ゆばのすまし汁	じゃんぽ餃子 かんぴょうのきんぴら いちごゼリー	898	26.9	ゆば かまぼこ ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ あおねぎ さやいんげん はくさい かんぴょう ごぼう
6	火	ごはん	骨太みそ汁(乳)	さんまの煮付 おかか炒め	834	32.8	とうふ かつお あぶらあげ みそ さんま ぎゅうにゅう スキムミルク にんじん あおねぎ こまつな だいこん もやし たまねぎ レモン しいたけ
7	水	ロールパン	カレーうどん	とんかつ グリーンサラダ	808	32.6	あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう にんじん こまつな たまねぎ キャベツ えだまめ パン さとう うどん こむぎこ
8	木	給食はありません					
9	金	給食はありません					
12	月	大山おこわ	野菜かまぼこのすまし汁	さばのみそ煮 ほうれん草のツナ炒め	798	39.0	とりにく とうふ ちくわ さば かまぼこ みそ まぐろみずに ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう さんさい ごぼう たまねぎ
13	火	ごはん	かす汁(鮭)	彩り野菜の玉子焼き のりのつくだ煮あえ ミニたい焼き	870	34.1	さけ あぶらあげ たまご さけかす ぎゅうにゅう のり にんじん あおねぎ だいこん キャベツ もやし ごはん さとう デザート
14	水	さつまいもパン	ねぎとしょうがのカゼ予防スープ	平つくね マカロニの梅マヨ和え ヤクルト	803	30.1	とりにく とうふ ぶたにく まぐろみずに ぎゅうにゅう ヤクルト にんじん こまつな たまねぎ しろねぎ うめ しょうが キャベツ パン さつまいも さとう マカロニ
15	木	ごはん	サンラータン(卵)	ポークシューマイ 中華サラダ	749	27.4	とうふ ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう かんてん にんじん こまつな たまねぎ もやし きくらげ たけのこ キャベツ ごはん でんぶ シウマイのかわ
16	金	ごはん	和風ポトフ	境港サーモンの塩焼き 茎わかめといんげんのごま炒め	749	37.1	とりにく ぶたにく さけ ちくわ ぎゅうにゅう くきわかめ にんじん さやいんげん はくさい かぶ ごはん さとう じゃがいも
19	月	ごはん	雪見汁	いわしの梅煮 スタミナ納豆	901	43.0	あつあげ とりにく いわし だいず ぎゅうにゅう にんじん あおねぎ たまねぎ うめ だいこん しろねぎ にんにく しょうが ごはん さとう
20	火	ごはん	ぶりの日献立	寄せ鍋煮 ぶりの照り焼き ココロ煮豆	894	42.5	とりにく とうふ ぶら だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう にんじん はくさい しろねぎ えだまめ ごはん くずきり さとう でんぶ
21	水	パン	クリスマス献立	さつまいもポタージュスープ フライドチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	965	33.3	とりにく ぶたにく まぐろみずに ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー あかピーマン たまねぎ グリーンピース にんにく パン さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ でんぶ デザート
22	木	丸パン(幼クロワッサン)	冬至献立	かぼちゃのカレースープ トマトグラタン 大豆とひじきのゆずサラダ	729	22.5	ぶたにく とりにく だいず まぐろみずに かつお ぎゅうにゅう ひじき わかめ にんじん かぼちゃ トマト キャベツ なす ゆず パン さとう こむぎこ
23	金	五目釜めし	わかめと豆腐のみそ汁	手作りお好み天 ※副菜はありません お米のクレープ(みかん)	881	55.3	たら かつお いか とうふ たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ にんじん あおねぎ しいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ キャベツ ごはん さとう くずきり こむぎこ デザート

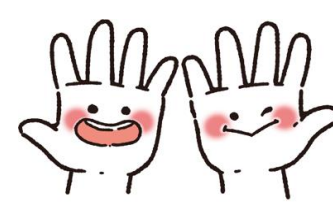
※エッグケアはノンエッグマヨネーズです。

※12/5(月)「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩美・智頭・附属)5センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は**栃木県**です。

- ・栃木県は、関東平野の北端に位置し、肥沃(ひよく)な大地と良質な水に育まれた関東有数の農業県です。
- ・生産量日本一を50年以上維持する「いちご」や、国内における生産量の9割を占める「かんぴょう」をはじめ、うど・にら・トマト・さといも・梨などが全国における生産量でも上位を占めます。
- ・「餃子めし」は、餃子の町としても有名な宇都宮市の学校給食のレシピです。宇都宮市がヘルシー地産地消メニューとして、宇都宮教育大学教育学部と共同開発しました。
- ・かんぴょうはユウガオの実をひも状にむいて乾燥させた食品で、巻き寿司の具や煮物、和え物に使われます。
- ・古くから多くの修行僧が暮らしてきた日光で精進料理として食べられてきたのが「ゆば」です。日光のものは独自の製法により表面が波打っているため「湯波(ゆば)」と書かれます。



きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは
清潔なハンカチでふきましょう。