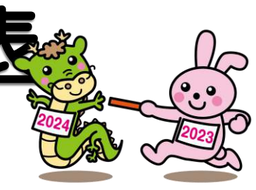
# 12月予定献立表

2023年

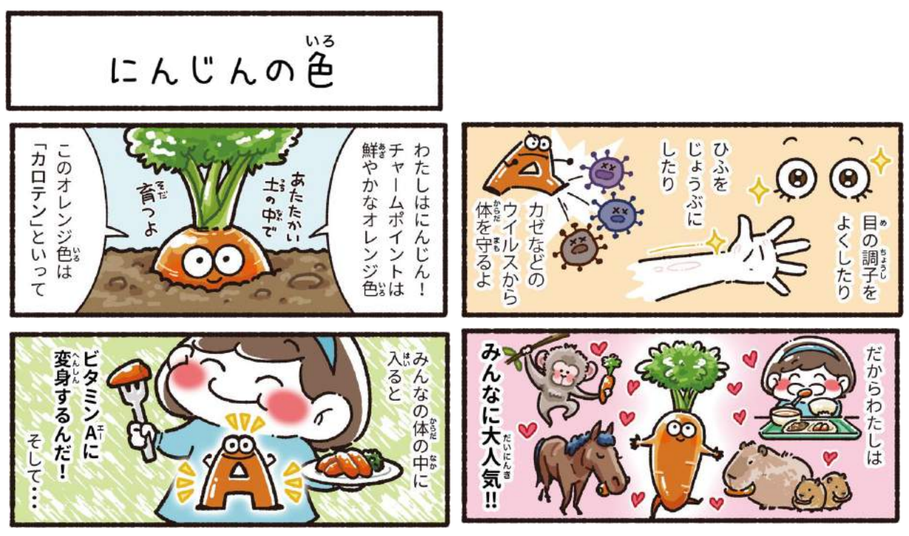
鳥取大学附属中学校




| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 栄養価<br>エネルギー（kcal）<br>タンパク質（g） | 食べ物のはたらき・6つの基礎食品群<br>主に体（血・筋肉・骨・歯）をつくる食品（赤）<br>たんぱく質<br>第1群<br>魚・肉<br>卵豆・豆製品 | 主に体の調子を整える食品（緑）<br>無機質（カルシウムなど）<br>第2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | ビタミン・無機質（ミネラル）<br>第3群<br>緑黄色野菜 | 第4群<br>その他の野菜・果物 | 主に熱や力のもとになる食品（黄）<br>炭水化物<br>第5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 脂質<br>第6群<br>油脂類 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | お子様ランチの日献立<br>チキンライス | | パンプキンポタージュ<br>エビフライ　とろけるプリン（豆乳）<br>コールスローサラダ | 1053<br>33.8 | ぶたにく<br>えび<br>まぐろみずに | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー<br>トマト | コーン<br>たまねぎ<br>グリンピース<br>マッシュルーム<br>キャベツ | ごはん<br>さとう<br>パンこ<br>こむぎこ<br>デザート | あぶら<br>ドレッシング<br>ポタージュ |
| 4 | 月 | 麦ごはん | | 豆乳入りさつま汁<br>ますのもみじ焼き<br>おかか和え | 834<br>36.0 | とりにく<br>あぶらあげ<br>だいず<br>みそ　ます | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう | だいこん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>もやし | ごはん<br>さとう | あぶら<br>エッグケア |
| 5 | 火 | ごはん | | サンラータン(卵)<br>ポークシュウマイ<br>中華サラダ | 746<br>27.4 | とうふ<br>とりにく<br>たまご<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>かいそう | にんじん<br>こまつな | たまねぎ<br>きくらげ<br>たけのこ<br>もやし　キャベツ | ごはん<br>でんぷん<br>しゅうまいのかわ | あぶら<br>しろごま<br>ドレッシング |
| 6 | 水 | ロールパン | | カレーうどん<br>とん勝つ<br>グリーンサラダ　ヤクルト | 868<br>33.5 | あぶらあげ<br>とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>ヤクルト | にんじん<br>こまつな | たまねぎ<br>キャベツ<br>えだまめ | パン<br>うどん　さとう<br>パンこ<br>こむぎこ | あぶら<br>カレールウ<br>しろごま<br>ドレッシング |
| 7 | 木 | 給食はありません | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | 給食はありません | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | 給食はありません | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ごはん | | かす汁（さけ）<br>豚肉とレンコンのスタミナ炒め<br>白菜のゆず風味 | 895<br>34.6 | しろさけ<br>あぶらあげ<br>みそ　ぶたにく<br>さけかす | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう | だいこん　はくさい<br>たまねぎ　ゆず<br>れんこん<br>にんにく　しょうが | ごはん<br>さといも | あぶら<br>ドレッシング |
| 13 | 水 | パン | | ねぎとしょうがのカゼ予防スープ<br>ボロニアステーキ<br>マカロニの梅マヨ和え | 758<br>32.9 | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく<br>まぐろみずに | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　うめ<br>しろねぎ<br>しょうが<br>キャベツ | パン<br>マカロニ<br>さとう | あぶら<br>エッグケア |
| 14 | 木 | わかめごはん | | 骨太みそ汁(乳)<br>さんまのおかか煮（真空）<br>ほうれん草のツナ炒め | 864<br>36.3 | とうふ　みそ<br>あぶらあげ<br>さんま　ちくわ<br>まぐろみずに | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>スキムミルク<br>かつおぶし | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>だいこん<br>ほししいたけ | ごはん<br>さとう | あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら |
| 15 | 金 | 日本全国イッテQ食（青森県）献立<br>ごはん | | せんべい汁<br>鶏肉の南部揚げ<br>煮あえっこ | 846<br>31.0 | とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい<br>ごぼう<br>しめじ<br>しょうが<br>だいこん | ごはん<br>せんべい<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう | あぶら<br>しろごま<br>くろごま |
| 18 | 月 | ごはん | | 雪見汁<br>いわしの梅煮<br>スタミナ納豆 | 901<br>43.0 | きぬあつあげ<br>いわし<br>とりにく<br>だいず | ぎゅうにゅう | にんじん<br>あおねぎ | たまねぎ<br>しょうが　にんにく<br>しろねぎ<br>うめ　だいこん | ごはん<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろごま |
| 19 | 火 | ぶりの日献立<br>ごはん | | 寄せ鍋煮（鶏）<br>ぶりの照り焼き<br>茎わかめのきんぴら | 841<br>42.0 | とりにく<br>きぬあつあげ<br>ぶり | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ | にんじん<br>あおねぎ | はくさい<br>しろねぎ<br>ぶなしめじ<br>ごぼう | ごはん<br>くずきり<br>さとう | あぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら |
| 20 | 水 | クリスマス献立<br>パン | | さつまいもポタージュスープ<br>恐竜ナゲット　お米のクリスマスチョコケーキ<br>もみの木サラダ | 904<br>33.3 | とりにく<br>ぶたにく<br>まぐろみずに | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>グリンピース<br>コーン | パン<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>デザート | あぶら<br>ドレッシング<br>ポタージュ |
| 21 | 木 | ごはん | | 肉じゃが<br>さばの塩焼き<br>海苔のつくだに和え | 951<br>37.1 | ぶたにく<br>さば<br>がんもどき | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん | たまねぎ<br>グリンピース<br>キャベツ<br>もやし | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら |
| 22 | 金 | 冬至の日献立<br>田舎パン | | かぼちゃのカレースープ<br>トマトグラタン<br>大豆とひじきのゆずサラダ | 729<br>22.5 | とりにく<br>だいず<br>まぐろみずに | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>かつおぶし | にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト | キャベツ<br>なす<br>ゆず | パン<br>じゃがいも<br>でんぷん | あぶら<br>ドレッシング<br>カレーこ |
| 25 | 月 | ごはん | | わかめと豆腐のみそ汁<br>手作りお好み天(卵・いか)<br>やさいふりかけ　さつま芋チップス | 785<br>26.8 | とうふ<br>たまご<br>いか<br>たら | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>かつおぶし | にんじん<br>あおねぎ<br>かぼちゃ | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>キャベツ　しそ | ごはん　さとう<br>くずきり<br>さつまいも<br>ながいも<br>こむぎこ | あぶら |

おなすGOOD食育劇場

## にんじんの色



栄養豊富なにんじんは、
給食に欠かせない野菜です。