

1月予定献立表



平成28年度
鳥取大学附属中学校

		食べもの体内での働きと使用食品									
日曜	こんだて名	おもからだ 主に体をつくる食品(赤)	おもからだ 主に熱や力になる食品(黄)	おもからだ 主に体の調子を整える食品(緑)	たいいない はたら しよう しょくひん	たいいない はたら しよう しょくひん	たいいない はたら しよう しょくひん				
6金	ごはん ぎゅうにゅう	かんさいふうしろみそぞうに ブリのてりやき こうはくなます	806 30.4	ブリ みそ	さかな にく たまご 豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こさかな 小魚・海そう	たんすいかぶつ (カルシウムなど)	おもからだ 炭水化物	おもからだ 脂質	おもからだ ビタミン・無機質(ミネラル)	かわい 他の野菜
10火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすまじる サバのみそに にびたし	825 31.6	とうふちくわ サバ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	ごはん あぶら	ゆしるい 油脂類	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	かわい 他の野菜	
11水		給食はありません									
12木		給食はありません									
13金	パン ぎゅうにゅう	しおラーメン はるまき ナムル	710 22.6	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうかめん はるさめ はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	にんじん あねぎ ほうれんそう	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ せんまい		
16月	ごはん ぎゅうにゅう	A B Cスープ ドライカレー グリーンサラダ	805 28.8	ペーコン ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ほうれんそう にんじん プロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ えだまめ		
17火	ごはん ぎゅうにゅう	ごじる サンマのにつけ おかげいため プチクレープ	896 33.3	だいす あつあげ みそ サンマ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	こまつな にんじん	しいたけ しろねぎ はくさい たまねぎ レモン もやし		
18水	パン ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ ワインナー だいすサラダ	786 30.0	とりにく だいす マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	ポタージュ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		
19木	パン ぎゅうにゅう	あったかジンジャースープ メンチカツ やさいソテー	689 20.0	ペーコン とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ		
20金	ごはん ぎゅうにゅう	サンラータン ししゃもフライ ビーフンサラダ	828 30.4	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ ビーフン	あぶら ドレッシング ごま	チゲンサイ にんじん	きくらげ たまねぎ えのき もやし		
23月	パン ぎゅうにゅう	とうにゅうスープ ハンバーグ ツナサラダ	659 26.6	とりにく ペーコン とうにゅう マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ ホールコーン		
24火	明治22年ごろ学校給食開始当時の再現献立 ごはん ぎゅうにゅう	すいとんじる サケのしおやき コリコリあえ おにぎりのり	734 31.8	あぶらあげ サケ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ もやし		
25水	附属中学校3年リクエスト献立 パン ぎゅうにゅう	とうきゅう こうじてん しょゆうラーメン からあげ かいそうサラダ	765 31.6	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン ちゅうかめん でんぶん	あぶら	にんじん あねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし		
26木	ごはん ぎゅうにゅう	こづゆ(ふくしまけん)とうふでんがく(いわてけん) せんたいふのにもの(みやぎけん)	730 24.4	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	あぶら	こまつな にんじん きぬさや	しいたけ きくらげ にんにく だいこん		
27金	鳥取県の特産物献立 ごはん ぎゅうにゅう	とうとうくわん とうとうくわん かにじる さきゅうらっきょういりコロッケ きりぼしだいこんのにもの(じっせいけん)	849 23.8	カニ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ さとう ゼリー じゃがいも こむぎこ	あぶら	さやいんげん にんじん	はくさい だいこん しろねぎ らっきょう		
30月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのみそしる ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまいため	825 32.8	あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん	ごまあぶら ごま	こまつな にんじん	たまねぎ えのき だいこん キャベツ		
31火	パン ぎゅうにゅう	うどん しのだに ごぼうサラダ	750 20.6	かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	パン うどん さとう	ドレッシング	にんじん グリンピース	たまねぎ しろねぎ ホールコーン ごぼう キャベツ		



学校給食週間中は、特別献立です。



- 24日 明治22年、山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもたちへ
昼食を出したことが、学校給食の始まりとされています。その当時の給食を再現した献立です。
- 25日 附属中学校3年生のみなさんのリクエスト献立です。ラーメンとからあげは毎年リクエストで1位です。
- 26日 東北地方の郷土料理メニューです。仙台麩は、宮城県から取り寄せています。
- 27日 鳥取県の特産物である紅ズワイガニ、砂丘らっきょう、二十世紀梨を使ったメニューです。