

1月予定献立表



た べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品

平成28年度
鳥取大学附属中学校

日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウムなど)		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 小魚・海そう	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		
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	806	ブリ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん もち さといも さとう		ごまつな にんじん	はくさい しいたけ だいこん
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	825	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	あぶら	あおねぎ ごまつな にんじん	ぶなしめじ たまねぎ もやし
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	710	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 あおねぎ ほうれんそう	もやし たまねぎ キャベツ たけのこ ぜんまい
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	805	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	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 ブロッコリー	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	896	だいず あつあげ みそ サンマ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ごまつな 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	786	とりにく だいず マグロみずに	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	689	ベーコン 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 ごまつな 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	828	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 ピーファン	あぶら ドレッシング ごま	チンゲンサイ 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	659	とりにく ベーコン とうにゅう マグロみずに	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	ごまつな 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	734	あぶらあげ サケ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん		にんじん ごまつな	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	765	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 あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし
26 木	東北応援献立 ごはん ぎゅうにゅう	730	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	ごまつな 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 (かに、らっきょう、にじっせいなし) ごはん ぎゅうにゅう	849	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 たまねぎ らっきょう
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	825	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	ごまつな 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	750	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 グリーンピース	たまねぎ しろねぎ ホールコーン ごぼう キャベツ

ぜん こく がっ ころ きゅう しゅく しゅう かん
全国学校給食週間
がっ か 1月24日~30日

学校給食週間中は、特別献立です。

明治22年



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。