

2月予定献立表



平成29年度
鳥取大学附属中学校

| | | 食べものの体内での働きと使用食品 | | | | | |
|-----|--|---|--------------------|-------------------------------------|---------------------|--|--|
| | | 主に体をつくる食品(赤) | | 主に熱や力になる食品(黄) | | 主に体の調子を整える食品(緑) | |
| | | たんぱく質 | むくしつ 無機質 (カルシウムなど) | たんすいかぶつ 炭水化物 | ししつ 脂質 | ビタミン・無機質(ミネラル) | |
| 日曜 | こんだて名 | 栄養価 エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | むくしつ 無機質 (mg) | 炭水化物 (g) | 脂質 (g) | その他の野菜 果物 |
| 1木 | ごはん ぎゅうにゅう | なめこじる いわしのうめに ごもくひじき | 819 34.6 | あつあげ だいたい あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ごはん さとう あぶら | にんじん なめこ はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん えだまめ |
| 2金 | 2月2日は節分献立です。のりで具を巻いて食べましょう。 ごはん、たまきのり ぎゅうにゅう | いわしだんごのすましじる たまきのり(たまご、ウィンナー、うめ) ごますあえ せつぶんミックス | 797 29.7 | とうふ いわし とりにく たまご かまぼこ だいたい | ぎゅうにゅう ひじき のり | ごはん くずきり さとう ごま | あおねぎ にんじん ごまつな たまねぎ もやし うめ はくさい |
| 5月 | ごはん ぎゅうにゅう | しろみそじる さんまのにつけ あおなのいために | 839 31.0 | あぶらあげ みそ さんま | ぎゅうにゅう | ごはん さとう あぶら | あおねぎ ごまつな にんじん えのき たまねぎ はくさい もやし |
| 6火 | パン ぎゅうにゅう | だいこんスープ ささみチーズフライ ポテトサラダ | 809 24.5 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | ごはん パン じゃがいも たまごなしマ ヨネーズ | ごまつな ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ えだまめ ホールコーン |
| 7水 | パン ぎゅうにゅう | マカロニスープ ごぼうのメンチカツ はるさめサラダ こめこのももタルト | 816 24.5 | ベーコン とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | ごはん マカロニ じゃがいも パン はるさめ タルト | にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ |
| 8木 | ごはん ぎゅうにゅう | とうふちくわのすましじる さばのごまごろもやき さっぱりうめあえ | 791 34.9 | とうふちくわ かまぼこ さば | ぎゅうにゅう かつおぶし | ごはん くずきり ごま | ごまつな にんじん しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし うめ |
| 9金 | ごはん ぎゅうにゅう | ちゅうかさスープ はるまき キムチあえ ひじきふりかけ | 749 22.1 | とうふ とりにく | ぎゅうにゅう ひじき | ごはん はるさめ でんぷん はるまきのかわ あぶら ごま | ごまつな にんじん ほうれんそう しいたけ しろねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ もやし はくさい |
| 13火 | だいせんおこわ ぎゅうにゅう | もずくじる さばのしおやき ゆかりあえ | 701 34.0 | とりにく さば とうふ | ぎゅうにゅう もずく | ごはん あぶら | にんじん ごぼう しいたけ わらび えのき たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし |
| 14水 | パン ぎゅうにゅう | ミネストローネ ハートコロッケ かいそうサラダ チョコプリン | 779 22.4 | だいたい ベーコン とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう かいそう | ごはん マカロニ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ チョコプリン あぶら ドレッシング | トマト たまねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ もやし |
| 15木 | ごはん ぎゅうにゅう | とうふのみそじる サケのしおやき にびたし | 766 36.9 | とうふ みそ サケ あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん さとう あぶら | ごまつな にんじん もやし えのき たまねぎ |
| 16金 | ごはん ぎゅうにゅう | ビーフンスープ イカリングフライ きりぼしだいこんのソースいため | 825 31.3 | とりにく イカ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ごはん ビーフン パンこ こむぎこ さとう あぶら | あおねぎ にんじん ピーマン だいこん たまねぎ キャベツ もやし |
| 19月 | ごはん ぎゅうにゅう | カレーシチュー トマトオムレツ キャベツサラダ | 896 24.8 | ぎゅうにゅう たまご | ぎゅうにゅう | ごはん じゃがいも あぶら カレールウ | にんじん グリーンピース トマト りんご キャベツ |
| 20火 | パン ぎゅうにゅう | ねぎとしょうがのかせよぼうスープ かぼちゃグラタン だいたいサラダ かみかみべににもチップス | 775 24.4 | ぶたにく だいたい とうふ とうにゅう マグロみずに | ぎゅうにゅう | ごはん さとう べにいも あぶら ドレッシング | にんじん かぼちゃ しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ |
| 21水 | アップルコッペパン ぎゅうにゅう | 附属小6年生のリクエスト献立 しょうゆラーメン からあげ ナムル | 781 32.7 | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | ごはん ちゅうかめん でんぷん さとう あぶら ドレッシング | にんじん あおねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい りんご |
| 22木 | ごはん ぎゅうにゅう | おでん いわしのみぞれに ごまいため | 870 37.6 | とりにく ちくわ うずらたまご がんもどき いわし | ぎゅうにゅう こんぶ | ごはん こんにやく さといも さとう ごま ごまあぶら | にんじん ごまつな だいこん キャベツ |
| 23金 | ごはん ぎゅうにゅう | はくさいのみそじる とうふハンバーグ きんぴらごぼう | 804 26.0 | あつあげ みそ とうふ とりにく | ぎゅうにゅう | ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら ごま | ごまつな にんじん さやいんげん えのき たまねぎ はくさい ごぼう |
| 26月 | ごはん ぎゅうにゅう | かすじる ひらつくね じゃこいため | 825 33.9 | サケ みそ とりにく | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | ごはん さといも パンこ さとう ごまあぶら | あおねぎ ごまつな にんじん だいこん ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ |
| 27火 | パン ぎゅうにゅう | チンゲンサイのスープ てりやきチキン パスタサラダ | 750 28.0 | とりにく とうふ マグロみずに | ぎゅうにゅう | ごはん パンこ さとう カットスパゲティ あぶら | にんじん チンゲンサイ たまねぎ れんこん しょうが にんにく しいたけ キャベツ |
| 28水 | パン ぎゅうにゅう | グリーンポタージュ ハムステーキ はなやさいサラダ | 769 29.9 | ベーコン ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | ごはん じゃがいも あぶら ポタージュ | グリーンピース ほうれんそう にんじん ブロッコリー ぶなしめじ たまねぎ カリフラワー |

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。

節分にまつわる食べ物

大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。

イワシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「イカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻きすしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習ですが、ここ数年で全国に広まりました。

せつぶん 節分とは

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。