

# 1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   | むぎしろ繊維質<br>(カルシウムなど) | 炭水化物                         | 脂質                | ビタミン・無機質(ミネラル)                            |                | その他の野菜<br>果物                   |  |
| 日曜  | こんだて名                             | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)                                      | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品       | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう             | 米・パン・めん<br>いも・砂糖  | 油<br>油脂類                                  | 緑黄色野菜          |                                |  |
| 9火  | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | かんさいふうしろみそぞうに<br>いわしみぞれに<br>こうはくなます   | 830<br>28.8          | みそ いわし<br>ぎゅうにゅう             | ごはんもち<br>さといも さとう |   | ごまつな<br>にんじん   | はくさい しいたけ<br>だいこん              |  |
| 10水 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | しおラーメン<br>しゅうまい<br>ナムル ミニレアチーズ  | 715<br>29.9          | ぶたにく<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう<br>ミニレアチーズ | パン さとう<br>ちゅうかめん<br>しゅうまいのかわ              | あぶら<br>ドレッシング  | にんじん<br>あおねぎ<br>ほうれんそう         | たまねぎ しょうが<br>もやし ぜんまい                          |
| 11木 | 給食はありません                          |   |                      |                              |                   |   |                |                                |  |
| 12金 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | あつたかジンジャースープ<br>かぼちゃコロッケ<br>いんげんソテー   | 643<br>21.3          | ぶたにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう            | パン パンこ<br>こむぎこ                            | あぶら            | ごまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>さやいんげん | しょうが たまねぎ<br>キャベツ<br>ホールコーン                    |
| 15月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | コンソメスープ<br>ドライカレー<br>グリーンサラダ  | 779<br>28.3          | ウインナー<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく      | ぎゅうにゅう            | ごはん<br>じゃがいも                              | あぶら<br>ドレッシング  | にんじん<br>ほうれんそう<br>ブロッコリー       | キャベツ えだまめ<br>たまねぎ にんにく                         |
| 16火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | ごじる<br>さんまのにつけ<br>おかかいため  | 831<br>32.9          | だいち みそ<br>あつあげ<br>さんま        | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし   | ごはん さとう                                   | ごまあぶら          | ごまつな<br>にんじん                   | しいたけ しろねぎ<br>はくさい たまねぎ<br>レモン もやし              |
| 17水 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | キャロットポタージュ<br>ウインナー<br>だいちサラダ   | 796<br>30.3          | ベーコン だいち<br>マクロみずに<br>とりにく   | ぎゅうにゅう            | パン<br>じゃがいも                               | あぶら<br>ポタージュ   | にんじん<br>ほうれんそう                 | たまねぎ キャベツ                                      |
| 18木 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | しらたまスープ<br>とりにくのからあげ<br>やさしいソテー   | 750<br>28.5          | とりにく<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう            | パン さとう<br>しらたまだんご<br>でんぶん                 | あぶら            | にんじん<br>ブロッコリー<br>さやいんげん       | ぶなしめじ たまねぎ<br>れんこん しょうが<br>にんにく キャベツ<br>ホールコーン |
| 19金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | わかめスープ<br>イカリングフライ<br>きりぼしだいこんのソースいため                                       | 766<br>26.9          | かまぼこ<br>イカ<br>ぶたにく           | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | ごはん はるさめ<br>パンこ こむぎこ<br>さとう               | あぶら            | あおねぎ<br>にんじん                   | だいこん たまねぎ<br>しいたけ キャベツ<br>もやし                  |
| 22月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | わかめのすましじる<br>さばのみそに<br>にびたし   | 796<br>29.6          | さば みそ                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | ごはん ぐずきり<br>さとう                           | あぶら            | にんじん<br>ごまつな                   | えのき たまねぎ<br>はくさい もやし                           |
| 23火 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | とうにゅうスープ<br>チキンカツ<br>マカロニサラダ  | 681<br>28.6          | ベーコン とりにく<br>とうにゅう<br>マクロみずに | ぎゅうにゅう            | パン パンこ<br>じゃがいも<br>こむぎこ マカロニ              | あぶら            | ごまつな<br>にんじん                   | はくさい たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ                   |
| 24水 | くじらを使った献立                         |   | 816                  | とうふ くじら<br>ぶたにく<br>おから       | ぎゅうにゅう            | パン パンこ                                    | あぶら            | ごまつな                           | たまねぎ だいこん<br>ぶなしめじ しょうが                        |
| 25木 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | だいこんスープ くじらりめんチカツ<br>フレンチサラダ  | 34.7                 |                              |                   |   |                |                                |  |
| 25木 | 鳥取県の産物を使った献立                      |   | 856                  | いわし タラ<br>だいち<br>さつまあげ       | ぎゅうにゅう            | ごはん ぐずきり<br>さとう じゃがいも<br>こんにやく パンこ<br>ゼリー | あぶら            | ごまつな<br>さやいんげん<br>にんじん         | しろねぎ しょうが<br>たまねぎ らっきょう                        |
| 25木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | さかいみなどさんいわしだんご<br>ごじる<br>さきゅうらつきょうコロッケ<br>とっとりけんさんだいちのココロにまめ<br>にじっせいきなしゼリー | 25.8                 |                              |                   |   |                |                                |  |
| 26金 | 特別支援学校のリクエスト献立                    |   | 889                  | ぶたにく みそ<br>とりにく              | ぎゅうにゅう            | ごはん さといも<br>こんにやく パンこ<br>さとう じゃがいも        | たまごなしマ<br>ヨネーズ | にんじん                           | たまねぎ はくさい<br>しろねぎ えだまめ<br>ホールコーン               |
| 26金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | とんじる ハンバーグ<br>ポテトサラダ  | 31.3                 |                              |                   |   |                |                                |  |
| 29月 | 東北地方応援献立                          |   | 733                  | あつあげ<br>あかみそ                 | ぎゅうにゅう            | ごはん こんにやく<br>さといも さとう                     | あぶら            | ごまつな<br>にんじん<br>きぬさや           | きくらげ しいたけ<br>にんにく だいこん<br>ごぼう                  |
| 29月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう                     | こづゆ(ふくしまけん)<br>とうふでんがく(いわてけん)<br>せんだいふのにも(みやぎけん)                            | 24.5                 |                              |                   |   |                |                                |  |
| 30火 | 給食開始当時の再現献立                       |   | 750                  | あぶらあげ<br>みそ サケ               | ぎゅうにゅう<br>のり      | ごはん<br>すいとん                               |                | にんじん<br>ごまつな                   | はくさい だいこん<br>たまねぎ しろねぎ<br>もやし                  |
| 30火 | セルフおにぎり<br>(ごはん、おにぎりのり)<br>ぎゅうにゅう | すいとんじる サケのしおやき<br>コリコリアえ  | 32.2                 |                              |                   |   |                |                                |  |
| 31水 | パン<br>ぎゅうにゅう                      | うどん<br>しのだに<br>ごぼうサラダ   | 641<br>22.5          | とりにく<br>かまぼこ<br>あぶらあげ        | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | パン うどん<br>さとう パンこ<br>でんぶん                 |                | にんじん<br>グリンピース                 | たまねぎ しろねぎ<br>ホールコーン ごぼう<br>キャベツ                |

※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。



学校給食週間中は、特別献立です。



24日 くじら肉を使ったメンチカツです。昔は、くじらの肉が給食に使われていました。

25日 鳥取県の特産物である砂丘らっきょう、二十世紀梨を使ったメニューです。鳥取県産のいわしと大豆も使用しました。

26日 附属特別支援学校のみなさんのリクエスト献立です。

29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。

30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こない子どもたちへ

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。

明治22年

