

2月予定献立表

平成30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	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）			
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆制品	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	その他の野菜 果物		
1金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしだんごのすましじる てまきのぐ てまきのり ごまずあえ せつぶんミックス	796 29.6	いわし とうふ ウイナー たまご だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ごはん くずきり さとう	ごま にんじん あおねぎ ごまつな	たまねぎ もやし	
4月	ごはん ぎゅうにゅう	とんじる とりにくのからあげ ポテトサラダ	923 31.9	ぶたにく みそ とりにく マグロみず	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん じゃがいも	あぶら たまごなしマ ヨネーズ	にんじん はくさい だいこん ごぼう しょうが にんにく えだまめ	
5火	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ はるまき キムチあえ ひじきふりかけ	749 22.1	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん はるさめ でんぶん はるまきのかわ	あぶら ごま	あおねぎ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ はくさい もやし
6水	パン ぎゅうにゅう	グリーンポタージュ ウイナー キャベツサラダ	741 29.0	ウイナー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	ポタージュ あぶら	グリーンピース にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
7木	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる イワシのみぞれに ごまいため	796 31.1	あつあげ イワシ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	さやいんげん にんじん	えのき たまねぎ しろねぎ だいこん
8金	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ ミートボール だいずひじきサラダ	670 27.1	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ
12火	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる サバのしおやき ゆかりあえ	761 34.1	とうふちくわ サバ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり		ごまつな にんじん	しろねぎ たまねぎ キャベツ もやし
13水	パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ ささみチーズフライ やさしいソテー	711 24.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ パンこ	あぶら	ほうれんそう さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ ホールコーン
14木	パン ぎゅうにゅう	バレンタイン献立 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	789 23.3	だいず ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン じゃがいも マカロニ 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 もやし キャベツ
15金	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそじる とうふハンバーグ おかかいため	791 26.8	あぶらあげ みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん パンこ さとう でんぶん	ごまあぶら	あおねぎ ごまつな にんじん	はくさい えのき たまねぎ もやし
18月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのすましじる イワシのうめに きんぴらごぼう	756 30.3	とうふ イワシ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	ごぼう はくさい
19火	ごはん ぎゅうにゅう	はくさいのみそじる ひらつくね にびたし	820 30.4	あつあげ みそ とりにく ぶたにく	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	たまねぎ えのき はくさい キャベツ しょうが もやし
20水	パン ぎゅうにゅう	3しゆるいのマカロニスープ ごぼうのメンチカツ はるさめサラダ	696 23.9	ウイナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ パンこ はるさめ	あぶら ドレッシング	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう もやし
21木	パン ぎゅうにゅう	ねぎとしょうがのカゼよぼうスープ かぼちゃグラタン だいずサラダ	613 24.4	ぶたにく とうふ とうにゅう だいず マグロみず	ぎゅうにゅう	パン さとう こめこ	あぶら ドレッシング	にんじん かぼちゃ	しょうが しろねぎ たまねぎ キャベツ
22金	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフンスープ イカフライ きりぼしだいこんのソースいため	833 31.8	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 でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ごまつな にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし
25月	ごはん ぎゅうにゅう	なめこじる サンマのにつけ ごもくひじき	849 31.4	あつあげ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	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 レモン えだまめ
26火	パン ぎゅうにゅう	コンソメスープ えびカツ パスタサラダ	670 25.8	ウイナー えび さかなすりみ マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ カットスパゲティ	あぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり
27水	パン ぎゅうにゅう	みそラーメン しゅうまい ナムル かみかみべにいもチップス	719 27.1	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 しゅうまいのかわ べにいも	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ	ホールコーン もやし たまねぎ しょうが ぜんまい
28木	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる たまごやき じゃこいため	774 32.5	あぶらあげ サケ みそ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さといも	ごまあぶら	にんじん あおねぎ ごまつな	だいこん キャベツ



大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べ、1年の健康や無事を願います。
家の戸口に飾るヒラギイワシ（ヤイカガシ）は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。

