

# 1月予定献立表

平成30年度  
鳥取大学附属中学校



				た たいない はたら し よう しょく ひん 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 )		
日 曜	こ ん だ て 名			栄 養 価 エ ン エ ー ジ (kcal)	たんぱく質 (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 豆・豆製品	牛乳・乳製品 米・パン・めん いも・砂糖	ゆし るい 油脂類	その他の野菜 緑黄色野菜	た やさい その だもの 果物	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	かんさいふうしろみそぞうに いわしみぞれに こうはくなます	776 32.0	みそ いわし ぎゅうにゅう	ぎょうにゅう	ごはん もち さといも さとう でんぶん		ごまつな にんじん	はくさい しいたけ だいこん	
8火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのすましじる さばのみそに ゆかりあえ	778 32.9	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう		ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい もやし	
9水	パン ぎゅうにゅう	うどん ひらつくね ごぼうサラダ	804 27.4	かまぼこ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	パン うどん さとう	ドレッシング	にんじん	たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ ごぼう	
10木	パン ぎゅうにゅう	あったかジンジャースープ かぼちゃコロッケ いんげんソテー ミニレアチーズ	780 28.3	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ミニレアチーズ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	にんじん ごまつな かぼちゃ さやいんげん	しょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ	
11金	給食はありません									
15火	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ しろみぎかなフライ きりぼしだいこんのソースいため	749 30.9	かまぼこ ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	あおねぎ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	
16水	パン ぎゅうにゅう	キャロットポターージュ ウイナー だいちサラダ	775 30.9	ぶたにく だいち ウイナー まぐろみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ポターージュ あぶら		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	
17木	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ ごぼうのメンチカツ やさしいソテー	761 28.9	とりにく	ぎゅうにゅう	パン しらたまだんご		にんじん ブロッコリー	ぶなしめじ ごぼう たまねぎ	
18金	ごはん ぎゅうにゅう	ごじる さばのしおやき おかかいため	774 26.4	だいち みそ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごはん さとう	ごまあぶら	ごまつな にんじん	しいたけ しろねぎ はくさい たまねぎ もやし	
21月	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる さんまのにつけ きんぴらごぼう	779 32.5	とうふ たまご さんま	ぎゅうにゅう こんにやく	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	ごまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ レモン ごぼう	
22火	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる とうふハンバーグ じゃこいため	748 28.4	あごちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり さとう でんぶん	ごまあぶら	あおねぎ にんじん ごまつな	えのき たまねぎ キャベツ	
23水	パン ぎゅうにゅう	とうにゅうスープ ささみフライ マカロニサラダ	776 25.4	ベーコン ささみ とうにゅう マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら ドレッシング	ごまつな にんじん	はくさい キャベツ マッシュルーム	
24木	くじらにくを使った献立			770	ぶたにく くじらにく とうふ	ぎゅうにゅう	パン パンこ でんぶん	あぶら ドレッシング	ごまつな ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ ホールコーン キャベツ
25金	給食開始当時の再現献立			772	あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	ごはん すいとん	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	
28月	東北地方応援献立			782	あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	ごまつな にんじん きぬさや	きくらげ しいたけ にんにく ごぼう だいこん
29火	鳥取県の産物を使った献立			856	いわし だいち さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ゼリー こんにやく	あぶら	ごまつな さやいんげん にんじん	たまねぎ しろねぎ らっきょう
30水	附属小6年のリクエスト献立			773	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン でんぶん さとう	あぶら ドレッシング ごま	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
31木	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ だいちのドライカレー グリーンサラダ	821 31.2	ウイナー ぶたにく ぎゅうにゅう だいち	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ドレッシング	にんじん ほうれんそう ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく ぶどう キャベツ えだまめ	

※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 明治22年、山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持て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。
- 28日 東北地方の郷土料理メニューです。仙台麺は、宮城県から取り寄せています。
- 29日 鳥取県の特産物である砂丘らっきょう、二十世紀製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。
- 30日 附属小学校6年のみなさんのリクエスト献立です。リクエスト献立で、からあげは毎年一位です。

