

1月予定献立表

2020年

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

			たんぱく質 (赤)		炭水化物 (黄)		脂質 (緑)		
			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 (カルシウムなど)		炭水化物		脂質		
			ビタミン・無機質 (ミネラル)		ビタミン・無機質 (ミネラル)		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)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	ビタミン・無機質 (ミネラル)	その他の野菜 くだもの 果物
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	かんさいふうしろみそぞうに ぶりのてりやき こうはくなます	833 31.5	みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん もち さといも さとう		こまつな にんじん	はくさい しいたけ だいこん
8 水	パン ぎゅうにゅう	うどん ひらつくね ごぼうサラダ	756 27.5	とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	パン うどん さとう でんぶん	ドレッシング	ほうれんそう	しいたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが ごぼう
9 木	パン ぎゅうにゅう	あったかジンジャースープ メンチカツ いんげんソテー おこめりんごタルト	776 26.6	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ タルト でんぶん	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ホールコーン
10 金	給食はありません								
14 火	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ チキンカツ やさしいソテー ミニクリームワッフル	795 32.0	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ しらたまだんご ワッフル	あぶら	にんじん ブロッコリー さやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ ホールコーン
15 水	丸パン ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ ウインナー だいずサラダ	729 28.9	ぶたにく だいず ウインナー マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ポタージュ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしだんごじる さばのごまごろもやき きりぼしだいこんのもの	856 39.0	いわし たら とうふ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう くずきり	ごま あぶら	こまつな さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ごじる とりにくのうめやき おかかいため	810 35.5	だいず あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま あぶら	にんじん こまつな	しろねぎ しいたけ はくさい たまねぎ うめ もやし
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおポールスープ さんまのにつけ ごもくひじき	826 32.9	とびうお とうふ さんま だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん でんぶん くずきり さとう こんにゃく	ごま あぶら	あおねぎ にんじん	たまねぎ レモン えだまめ
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる とうふハンバーグ じゃこいため	780 27.9	とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ごま あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ
22 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	755 26.4	ベーコン ささみ とうにゅう 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 マカロニ	あぶら	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ マッシュルーム キャベツ
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる さばのみそに きんぴらごぼう	815 30.3	とうふ さば みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	えのき たまねぎ しろねぎ ごぼう
24 金	大人たちのなつかし献立		826	きなこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう はるさめ パンこ こむぎこ クレープ	あぶら ごま ドレッシング	あおねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん もやし キャベツ
27 月	鳥取県の特産物献立		805	かに かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー パンこ	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん しろねぎ らっきょう たまねぎ もやし
28 火	給食開始当時再現献立		758	あぶらあげ みそ サケ	ぎゅうにゅう のり	ごはん すいとん		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ もやし
29 水	附小6年生のリクエスト献立		828	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ごま 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
30 木	東北地方応援献立		731	あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	あぶら	こまつな にんじん きぬさや	きくらげ しいたけ にんにく だいこん ごぼう
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ だいずのドライカレー グリーンサラダ	820 31.1	ウインナー きゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら 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 ほしごどう 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。

全国学校給食週間 1月24日~30日

学校給食週間中は、特別献立です。

24日 保護者アンケートからメニューを決定しました。給食の思い出を家の人と話してみましよう。

27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。鳥取県産のかにも使いました。

28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られない子どもたちへ 昼食を出したことが、学校給食の始まりとされています。当時のシンプルな給食を再現した献立です。

29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。

30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ました。

