

# 2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							
		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	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	その他の野菜 果物				
日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	その他の野菜 果物			
3月	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	いわし たら とうふ たまご ウイナー かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん ぐずきり さとう もちごめ	ごま	あおねぎ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフンスープ はるまき キムチあえ ひじきふりかけ	776	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん ビーフン はるまきのかわ はるさめ	ごまあぶら あぶら	あおねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ もやし はくさい
5水	パン ぎゅうにゅう	にくだんごスープ かぼちゃグラタン だいずとひじきのサラダ	758	とりにく とうふ とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パン はるさめ さとう こめこ	ドレッシング ごま	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ
6木	パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ メンチカツ パスササラダ セレクトデザート	799	ベーコン ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ デザート 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 だいこん しろねぎ キャベツ
7金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー とりにくのてりやき やさしいソテー	910	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら カレールー	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ にんにく りんご ホールコーン
10月	特別支援学校のリクエストこんだて	812	とりにく ぶたにく マグロみずじ	ぎゅうにゅう	パン パンこ じゃがいも	たまごなしマ ヨネーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	
12水	パン ぎゅうにゅう	揚げパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ	39.1	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ポターージュ	あぶら ポターージュ	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン
13木	ごはん ぎゅうにゅう	とんじる とうふハンバーグ おかかいため	759	ぶたにく 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	ごまあぶら	にんじん こまつな	はくさい だいこん ごぼう しろねぎ たまねぎ もやし
14金	丸パン ぎゅうにゅう	ミニストローネ ハートコロッケ はるさめサラダ チョコプリン	821 25.4	だいず とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ はるさめ チョコプリン	あぶら ドレッシング	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく ぶなしめじ もやし
17月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる いわしのうめに にびたし	780 32.1	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	えのき たまねぎ はくさい うめ もやし
18火	ごはん ぎゅうにゅう	なめこじる ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう	765 27.9	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	あおねぎ にんじん さやいんげん	なめこ はくさい たまねぎ だいこん しょうが ごぼう
19水	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ ミートボール かいそうサラダ かみかみべいもチップス	688 31.3	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン マカロニ じゃがいも べいもチップス	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし
20木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる ひらつくね じゃこいため	865 30.9	かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん ぐずきり さとう	ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ キャベツ
21金	ごはん ぎゅうにゅう	もずくスープ さばのみそに ゆかりあえ	776 29.9	あつあげ さば みそ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし
25火	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる たまごやき ごもくひじき	785 32.8	サケ たまご みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	あおねぎ にんじん	だいこん えだまめ
26水	パン ぎゅうにゅう	3しゆるいのマカロニスープ えびカツ ごぼうサラダ	741 25.8	ウイナー えび さかなすりみ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ さとう	あぶら たまごなしマ ヨネーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ
27木	パン ぎゅうにゅう	うどん あごちくわのいそべあげ はなやさいサラダ ホワイトミニ	698 28.4	とりにく かまぼこ あごちくわ マグロみずじ	ぎゅうにゅう あおのり	パン うどん こむぎこ ホワイトミニ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しいたけ たまねぎ しろねぎ カリフラワー ホールコーン
28金	ごはん ぎゅうにゅう	はくさいのみそしる さんまのにつけ ごまいため	830 29.8	あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい レモン 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。

## 2月の行事と食べ物について

節分 (立春の前日、2月3日ころ)



家の戸口にヒイラギイワシ (ヤイカガシ) を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

