

12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

日曜	こんだて名		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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 牛乳・乳製品 豆・豆製品	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	緑黄色野菜 その他の野菜 果物				
1 火	べにぎけなめし ぎゅうにゅう	しろみそしる とりにくのうめやき じゃこいため	854 37.6	とうふ とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのき うめ キャベツ		
2 水	まる パン ぎゅうにゅう	しろねぎポタージュ ミートボール やさいソテー	758 27.3	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ホワイトルウ	にんじん さやいんげん トマト	しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが キャベツ コーン		
3 木	みかんの日献立		986	ちくわ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり デザート	あぶら さとう	あおねぎ にんじん	えのき たまねぎ えだまめ		
	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる さばのしおやき コロコロにまめ クレープ (みかん)	33.2								
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	サンラータン ぎょうざ ちゅうかサラダ だいずふりかけ	765 26.6	とうふ たまご チキンハム とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	ごはん でんぶん ぎょうざのかわ はるさめ	ごま ドレッシング	こまつな にんじん にら	きくらげ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ しょうが		
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ほねぶとみそしる さんまのにつけ おかかいため	810 37.6	とうふ みそ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん さとう	ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ だいこん もやし ぶなしめじ レモン かぼす		
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールのすましじる しろみぎかなフライ パリッシュ きりほしだいこんのやきそばふういため	841 29.3	とびうお ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	ごはん さとう でんぶん パンこ くずきり こむぎこ	あぶら	あおねぎ にんじん	えのき たまねぎ だいこん キャベツ もやし		
9 水	かぜよぼうこんだて 風邪予防献立		725	とうふ ハム マグロみずに ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ しょうが キャベツ		
	パン ぎゅうにゅう	ねぎとしょうがのかぜよぼうスープ ハムステーキ マカロニサラダ	33.0								
10 木	ごはん ぎゅうにゅう	わかめととうふのすましじる てづくりおこのみてん にびたし	785 28.7	とうふ タラ イカ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり やまいも さとう こむぎこ	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 もやし		
11 金	とうちこんだて とっとり ご当地献立 (鳥取)		750	とりにく ぶたにく さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	おこわ じゃがいも	ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう さんさい はくさい かぶ		
	だいせんおこわ ぎゅうにゅう	わふうぼとふ さかいみなどサーモンのしおやき いんげんのごまいため	31.2								
14 月	パン ぎゅうにゅう	カレーうどん ウインナー グリーンサラダ	771 30.7	ぎゅうにく あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう	パン うどん さとう	カレールウ あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ キャベツ えだまめ		
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる たまごやき ゆかりあえ	785 34.6	サケ みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さけかす		にんじん あおねぎ あかしそ	キャベツ だいこん もやし		
16 水	パン ぎゅうにゅう	しょくもつせんいたっぷりおおもむぎスープ イカのケチャップがらめ かいそうサラダ おこめのバナナケーキ	825 27.5	ぶたにく イカ	ぎゅうにゅう かいそう	パン おおもむぎ こむぎこ さとう デザート	ごまあぶら ごま ドレッシング	にんじん こまつな パセリ トマト	にんにく しょうが りんご たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ もやし		
17 木	とうちこんだて とっとり ご当地献立 (鳥取)		900	あつあげ いわし とりにく なつとう	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	たまねぎ だいこん うめ にんにく しょうが しろねぎ		
	ごはん ぎゅうにゅう	みぞれじる いわしのうめに スタミナなつとう	29.2								
18 金	ちらしずし ぎゅうにゅう	なめこじる わかどりにくのからあげ きんぴらごぼう	860 30.1	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん	なめこ たまねぎ しろねぎ だいこん しょうが ごぼう		
21 月	パン ぎゅうにゅう	ホワイトスープ トマトグラタン だいずとひじきのサラダ	742 23.3	ウインナー だいず マグロみずに	ぎゅうにゅう ひじき	パン じゃがいも こめこ	ドレッシング	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しいたけ なす にんにく キャベツ		
22 火	クリスマス献立		990	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも セレクトデザート	あぶら ドレッシング ポタージュ	トマト にんじん グリーンピース ブロッコリー	コーン たまねぎ カリフラワー		
	チキンライス ぎゅうにゅう	コーンポタージュ オムライスシート (たまご) はなやさいサラダ クリスマスデザート (セレクト)	30.3								
23 水	パン ぎゅうにゅう	はくさいスープ チーズチキン ポテトサラダ	777 33.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	コーン はくさい たまねぎ えだまめ		
24 木	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる わふうツリーハンバーグ ごもくひじき かぼちゃのプリン	893 33.6	たまご だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん でんぶん さとう デザート	ごまあぶら	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん 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。

家庭でも作ってみませんか?
学校給食レシピ

イカのケチャップがらめ

材料	1人分(g)	4人分(g)
イカ	50	200
食塩	0.1	適量
こしょう	0.03	適量
すりおろししょうが	0.5	2
酒	0.5	2
片栗粉	5	20
トマトケチャップ	10	40
三温糖	0.6	2.4
ウスターソース	0.3	1.2
乾燥パセリ	2	8

<作り方>
①イカを食べやすい大きさに切る(2cm角)。
②イカをAの調味料に20～30分漬け込む。
③Bの調味料を合わせ、加熱してタレを作る。
④②に片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
⑤④に③をからめて完成。

漬け込む時間が長いほど濃い味になります。
附属学校大人気メニューの一つです。