

# 1月予定献立表

2021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	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 ゆし 油脂類	ビタミン・無機質 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 果物	
7 木	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	836 30.6	みそ ぶり かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん もち さといも さとう でんぷん	ごまつな にんじん	はくさい しいたけ だいこん しょうが	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう	わかめのすましじる いわしのうめに にびたし	765 30.5	いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう くずきり	あぶら にんじん ごまつな	もやし だいこん たまねぎ うめ	
12 火	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ さばのプロバンスふう やさしいソテー ミニクリームワッフル	866 34.6	ハム サバ	ぎゅうにゅう	パン もち こむぎこ デザート	あぶら にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	
13 水	給食はありません								
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしだんごじる アジのみぞれに あおなのゴマあえ	794 36.1	いわし とうふ あじ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり でんぷん さとう	あぶら ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん もやし
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	ごじる とりにくとうめやき おかかいため	803 35.3	だいたみそ あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら	にんじん ごまつな	しろねぎ しいたけ はくさい たまねぎ うめ もやし
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおポールスープ さわらのなんぶやき ごもくひじき	839 39.3	とびうお とうふ さわら だいたみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん くずきり さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	あおねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ
19 火	ごはん (星空舞) ぎゅうにゅう	ご当地献立 (鳥取) じゃぶに さけのゆうあんやき とうふちくわのあえもの	823 38.9	とりにく とうふ さけ とうふちくわ マグロみずに	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	にんじん	ごぼう だいこん しろねぎ しいたけ ゆず キャベツ
20 水	パン ぎゅうにゅう	とうにゅうスープ さきみフライ マカロニサラダ ヨーグルトクレープ	755 26.4	ベーコン さきみ 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 デザート	あぶら ドレッシング	ごまつな にんじん	だいこん たまねぎ マッシュルーム キャベツ
21 木	きなこ揚げパン ぎゅうにゅう	はるさめスープ ミートボール はなやさいサラダ	789 30.9	きなこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	あおねぎ にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ カリフラワー
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ ミックスビーンズのドライカレー グリーンサラダ	815 31.1	ウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいたみ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング カレーこ	にんじん ほうれんそう ピーマン ブロッコリー	たまねぎ ほしぶどう らっきょう にんにく
25 月	ごはん (星空舞) ぎゅうにゅう	鳥取県の特産物献立 かにじる さきゅうらつきょういりコロッケ ごますあえ にじっせいなきしせりー	805 23.4	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 パンこ デザート	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
26 火	ごはん (星空舞) ぎゅうにゅう	給食開始当時再現献立 すいとんじる さけのしおやき コリコリアえ おにぎりのり	755 32.4	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
27 水	アップルコッペパン ぎゅうにゅう	附属人気献立 しょうゆラーメン わかどりにくのかからあげ ナムル	829 34.4	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら 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 たけのこ りんご
28 木	ごはん (星空舞) ぎゅうにゅう	東北地方応援献立 ごつゆ (ふくしまけん) とうふでんがく (いわてけん) せんだいのにも (みやぎけん)	806 29.0	あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう こんにやく	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 だいこん ごぼう
29 金	ごはん (星空舞) ぎゅうにゅう	地場産物活用献立 もずくじる さばのみそやき きんぴらごぼう	758 30.4	とうふ さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう こんにやく	ごま 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

※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。

- 25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。鳥取県産の親ガニもつかいました。
- 26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。
- 27日 附属人気献立です。からあげは毎年不動の1番人気メニューです。
- 28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ています。
- 29日 鳥取県産のサバや、鳥取大学農学部農場さんの野菜を使ったメニューです。調味料も鳥取県産の物を使用しました。





# 1月給食だより



## あけましておめでとうございます



たの ぶゆやす す 楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型 しんがた コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症 かんせんしんしょう を防ぐには、きちんと手を洗 あら うこと、食 しょくじ 事をしっかり食 た べること、ストレス つが や疲れ つか をためないことが重要 じゅうよう です。引 ひ き続 つづ き、一 ひとり 人 ひと ひとりが感染 かんせん 予 よ 防 ぼう を徹 てつてい 底 てい しまし ま しょう。

さて、年 ねん 末 まつ 年 ねん 始 し は生 せい 活 かつ 習 じゅう 慣 かん が乱 みだ れ た り す や う ん ど う ぶ 足 そく 不 ふ 足 そく などで太 ふと り た り す や う ち き 易 き い そく 時 じ 期 き です。規 き 則 そく 正 せい しい食 しょく 生 せい 活 かつ を心 こころ が い け し り と い し き 意 い 識 し して か ら だ 体 たい を う 動 ご か し、しょう が つ ぶ と “正 せい 月 げつ 太 たい り” かい を し 解 かい 消 しょう しま し しょう。



**よくかんで  
味わって食べる**

かむ かむ

**主食とおかずを  
バランスよく食べる**

主食 おかず

**調味料を使い過ぎ  
ない**

塩 しょうゆ

**腹八分目を  
心がける**

食べ過ぎない

## 1月の行事 と食べ物

しんねん はじ 新年の始まりとなる1月には、この1年を無 ねん 事 ぶ じ じ に す 過 か せ ぞく る けん よう こう に、家 し 族 わ の ねが 健 た 康 た や き 幸 き せ ふ を ねが 願 ねが っ た て 食 べ ら れ る、さ ま ざ ま な き 行 ぎょう 事 じ 食 しょく が あ り ま す。

**1日～正月  
おせち料理  
・お雑煮**

ちいき かてい 地域や家庭に  
よって内容は  
さまざまですが、  
縁起の良い  
食べ物が使われ  
ます。

**7日 人日の節句  
七草がゆ**

7種類の若菜を  
入れたおかゆを食 た べ、  
無 む 病 びょう 息 そく 災 さい を ねが 願 ねが います。

なすな はこべら すすな  
せり ごぎょう ほとけのざ すすしろ

**11日 鏡開き  
お汁粉**

としがみさま そな 歳神様へお供え  
していた鏡餅を  
ちい わ 小 さ く し 割 り、  
お汁粉 しるこ などに  
入 い れ て 食 た べ ま す。

**15日 小正月  
あずきがゆ**

あか いろ 赤 い い る 色 いろ には、  
悪 わる い もの を  
お ほ ら ち 追 お い ち 払 はら う ち 力 ちから が あ り と  
信 しん じ ら れ て お り、  
信 しん じ ら れ て お り、  
お か ゆ に して た べ ま す。