

2月予定献立表

2021年

鳥取大学附属中学校

日曜			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物
1月	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 やさいソテー	966 32.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら カレールウ	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ キャベツ にんにく りんご コーン しょうが
2火	節分献立		796	いわし たら とうふ たまご ウインナー かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん くずきり さとう もちごめ	ごま	あおねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ もやし うめ
	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 ふくまめ	29.8	ぶたにく えび だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	パン こむぎこ	ドレッシング ごま	にんじん かぼちゃ	はくさい だいこん しめじ もやし ねぎ キャベツ
3水	大豆の日献立		781	ベーコン たまご とりにく だいずみずに	ぎゅうにゅう	パン はくりきこ スパゲッティ デザート	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ
	パン ぎゅうにゅう	とうにゅうなべ かぼちゃグラタン だいずとひじきのサラダ	28.9	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 ごま	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
4木	パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ わかどりにくのピカタ パスタサラダ お米のタルト (もも)	779 29.8	みそ ほき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう デザート	あぶら	あおねぎ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく しょうが レモン しめじ
5金	肉の日献立		789	ウインナー えび たまご	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
	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる しろみざかなのなんばんやき にびたし とろけるプリン (とうにゅう)	37.3	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ さとう こむぎこ パンこ はくりきこ はるさめ じゃがいも デザート	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 セロリー にんにく キャベツ もやし
8月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる しろみざかなのなんばんやき にびたし とろけるプリン (とうにゅう)	789 37.3	うどん あごちくわのいそべあげ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう あおのり	パン うどん こむぎこ	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 コーン
9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 こくさんいよかんフレッシュゼリー	956 34.8	かまぼこ とうふ さわら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり ながいも	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	にんじん こまつな	たけのこ コーン たまねぎ キャベツ えだまめ
10水	バレンタイン献立 (イタリア)		758	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ 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
	まる 丸パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ハートのデミグラスハンバーグ イタリアンサラダ おこめのガトーシヨコラ	28.5	とりにく かまぼこ あごちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん さとう こんにやく デザート	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
15月	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	872 35.4	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 でんぷん デザート	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しいたけ えのきたけ キャベツ もやし
16火	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる さばのゆずみそがけ ごもくひじき	956 38.5	べにざけ みそ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとも さけかす さとう こんにやく	ごまあぶら	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず えだまめ
17水	パン ぎゅうにゅう	A B Cスープ とりにくのきのこソースがけ かいそうサラダ かみかみべにいもチップス	788 33.8	とりにく かまぼこ とうふ さわら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり ながいも	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ わさび キャベツ
18木	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さわらのわふうとろろマヨやき じゃこいため	970 39.9	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかそば はくりきこ じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	にんじん あおねぎ	たけのこ コーン たまねぎ キャベツ えだまめ
19金	特別支援学校のリクエスト献立		800	とりにく かまぼこ とうふ さわら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり ながいも	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ わさび キャベツ
	こめこパン ぎゅうにゅう	みそラーメン ぎょうざ ポテトサラダ	28	べにざけ みそ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとも さけかす さとう こんにやく	ごまあぶら	にんじん あおねぎ	だいこん ゆず えだまめ
22月	ごはん ぎゅうにゅう	かすじる さばのゆずみそがけ ごもくひじき	836 38.5	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも デザート	あぶら ポタージュ ドレッシング	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 コーン
24水	パン ぎゅうにゅう	グリーンポタージュ ウインナー キャベツサラダ クレープ (ヨーグルト)	928 36.4	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
25木	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	751 28.4	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	パン でんぷん さとう ミルメーク	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン ヤングコーン しょうが にんにく もやし ぜんまい
26金	附属小学校6年生リクエスト献立		830	とりにく かまぼこ とうふ さわら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり ながいも	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ わさび キャベツ
	パン ぎゅうにゅう	コーンスープ わかどりにくのからあげ ナムル ミルメーク (チョコレート)	29.8	とりにく かまぼこ とうふ さわら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん くずきり ながいも	たまごなしマヨネーズ ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ わさび 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月給食だより



節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。



節分に欠がせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

