

# 12月予定献立表

2021年  
鳥取大学附属中学校



		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群											
		主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)							
		たんぱく質		ビタミン・無機質(ミネラル)		炭水化物		脂質					
		第1群		第2群		第3群		第4群		第5群		第6群	
日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン	無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質	
1	水	丸パン	白ねぎバタージュ	白ねぎバタージュ ミートボール 野菜ソテー	758	27.5	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ しろねぎ ヒラタケ マッシュルーム しいたけ きくらげ キャベツ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	
2	木	ごはん	大豆みそチゲ	韓国料理献立 大豆みそチゲ チヂミ ナムル	860	28.8	ぶたにく とうふ だいず おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら ほうれんそう	ごぼう たまねぎ にんにく もやし ぜんまい	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら ドレッシング ソース	
3	金	パン	白菜スープ	白菜スープ チーズチキン ポテトサラダ	778	32.9	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えだまめ コーン	パン じゃがいも	あぶら エッグケア	
6	月	ごはん	骨太みそ汁	骨太みそ汁 さんまの煮付 おおか炒め	834	32.8	とうふ かつお あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ だいこん レモン もやし	ごはん さとう	ごまあぶら	
7	火	ごはん	とびうおボールのすまし汁	とびうおボールのすまし汁 白身魚フライ 切り干し大根の焼きそば風炒め	763	31.8	メルルーサ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えのき もやし たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう くずきり パンこ こむぎこ	あぶら ソース	
8	水	パン	ねぎと生姜のカゼ予防スープ	カゼ予防献立 ねぎと生姜のカゼ予防スープ ハムステーキ マカロニの梅マヨ和え ヤクルト	811	34.0	ぶたにく とうふ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ うめ	パン こむぎこ マカロニ さとう	あぶら エッグケア	
9	木	ごはん	なめこ汁	なめこ汁 若鶏肉のからあげ きんぴら	799	29.1	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん こまつな あおねぎ	なめこ ごぼう たまねぎ だいこん しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
10	金	ごはん	かきたま汁	かきたま汁 照り焼きハンバーグ 五目ひじき	793	30.3	たまご ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら	
13	月	パン	カレーうどん	カレーうどん ウインナー 海そうサラダ	768	29.5	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん さとう	カレールウ ドレッシング あぶら	
14	火	ごはん	かす汁	かす汁 卵焼き ゆかり和え お魚パリッシュ	788	34.8	あぶらあげ さけ みそ たまご	ぎゅうにゅう パリッシュ	にんじん あおねぎ あかしそ	だいこん キャベツ もやし	ごはん さといも さけかす	あぶら	
15	水	パン	食物繊維たっぷり大麦スープ	食物繊維たっぷり大麦スープ 白身魚のチリソースがらめ グリーンサラダ	795	281.3	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく えのき しょうが しろねぎ たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	パン さとう おおむぎ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	
16	木	ごはん	和風ポトフ	和風ポトフ 境港サーモンの塩焼き いんげんのごま炒め	751	37.1	ぶたにく とりにく さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい かぶ	ごはん じゃがいも	ごま ごまあぶら	
17	金	ごはん	サンラタン	サンラタン ぎょうざ 中華サラダ	751	25.8	とうふ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ たけのこ もやし キャベツ	ごはん はるさめ でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ごま ドレッシング	
20	月	パン	かぼちゃのカレースープ	かぼちゃのカレースープ トマトグラタン 大豆とひじきのサラダ	828	24.6	ウインナー だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな かぼちゃ トマト	たまねぎ しいたけ ナス キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ	カレールウ ごま ドレッシング	
21	火	ごはん	豆腐ちくわのすまし汁	豆腐ちくわのすまし汁 さばの塩焼き コロコロ煮豆	869	40.0	ちくわ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	えのき えだまめ たまねぎ	ごはん くずきり さとう	あぶら	
22	水	パン	コーンポタージュ	クリスマス献立 コーンポタージュ フライドチキン 花野菜サラダ クリスマスケーキ	923	32.3	ベーコン とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ グリーンピース にんにく カリフラワー スイートコーン	パン じゃがいも でんぶん こむぎこ デザート	あぶら ポタージュ ドレッシング	
23	木	ごはん	みぞれ汁	みぞれ汁 いわしの梅煮 スタミナ納豆	901	43.0	いわし なつとう あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ うめ だいこん にんにく しょうが しろねぎ	ごはん	ごま ごまあぶら	
24	金	ごはん	わかめと豆腐のすまし汁	わかめと豆腐のすまし汁 手作りお好み天 煮浸し	789	28.9	とうふ かつお たら いか たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん こむぎこ くずきり さとう ながいも	あぶら	



『家庭でも作ってみませんか?』  
～ 学校給食レシピ ～

## 【ポーク梅ハニー】

材料	4人分(g)
豚肉スライス	300g
酒	大2
濃口しょうゆ	小2
おろし生姜	小1
サラダ油	適量
梅干し(刻んだもの)	大2
はちみつ	大4
(梅:はちみつ=1:2)	

## 〈作り方〉

- ① 豚肉にA(油以外)をもみ込み、しばらく置く
- ② Bを混ぜ合わせ梅ハニーたれを作っておく
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、強火で豚肉に焼き目をつける
- ④ 火を弱めたら、梅ハニーたれを入れ、しっかり絡める
- ⑤ 野菜(細切りのキャベツやレタスなど)と共に器に盛り付ける

◎豚肉に酒を加え、もみ込んだ後にその他調味料を入れると柔らかくなります。

◎漬け込む時間が長いほど美味しく仕上がります。

◎附属学校アイディアメニューの一つです。

