

1月予定献立表

2022年
鳥取大学附属中学校



		食べ物の はたらき・6つの基礎食品群							
		主(主)に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主(主)に体の調子を整える食品(緑)		主(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			
		エネルギー(kcal)		第3群		第5群			
日	曜日	献立名	タンパク質(g)	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
7	金	ごはん 牛乳 関西風白みそ雑煮 さけの幽庵焼き 紅白なます	797 31.0	みそ さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しいたけ ゆず だいこん	ごはん さとう さいとう でんぷん	あぶら 油類
10	月	成人の日							
11	火	パン 豆腐と小松菜のごまスープ かぼちゃグラタン 野菜ソテー	752 25.3	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま
12	水	パン キャロットポタージュ トマトオムレツ 大豆サラダ	750 27.2	とりにく たまご だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ひらたけ ふくらたけ しいたけ マッシュルーム きくらげ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら ポタージュ ドレッシング
13	木	ごはん ちくわのすまし汁 あじのみぞれ煮 青菜のごま和え	781 34.1	ちくわ とうふ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし	ごはん さとう くずきり でんぷん	あぶら ごま
14	金	ごはん 呉汁 鶏肉の梅焼き おかか炒め	810 35.3	だいず みそ あぶらあげ とりにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	しいたけ うめ はくさい たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら
17	月	給食はありません							
18	火	ごはん 豆腐のみそ汁 さわらの南部焼き 五目ひじき	837 35.1	とうふ あぶらあげ みそ さわら だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら
19	水	パン 豆乳スープ ラビオリギョウザ マカロニサラダ ヤクルト	773 23.7	ベーコン ぶたにく とりにく まぐろみずに とうにゅう	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん こまつな	だいこん マッシュルーム たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも ぎょうざのかわ マカロニ	あぶら ドレッシング
20	木	ごはん わかめのすまし汁 いわしの梅煮 切干大根の炊き合わせ	775 30.7	いわし がんとどき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし うめ	ごはん ふ くずきり さとう	あぶら
21	金	ごはん コンソメスープ お豆いっぱいドライカレー グリーンサラダ	782 30.2	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ ほしぶどう	ごはん じゃがいも	カレールウ ソース あぶら ドレッシング
24	月	ご当地献立(鳥取)		とりにく とうふ ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	ごぼう だいこん しいたけ らっきょう キャベツ	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング
25	火	ご当地献立(東北地方応援)		あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きくらげ だいこん しいたけ ごぼう にんにく	ごはん ふ さいとう さとう	あぶら
26	水	特別支援学校リクエスト献立		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく えだまめ コーン	パン ラーメン でんぷん じゃがいも	あぶら エッグケア
27	木	給食開始当時再現献立		あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん たまねぎ はくさい もやし	ごはん すいとん	あぶら
28	金	ご当地献立(島根)		とうふ わかさぎ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ	えのき たまねぎ キャベツ ごぼう	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング
31	月	パン カレーポトフ ポークチャップ キャベツサラダ	826 28.6	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	はくさい かぶ たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ドレッシング



どんな一年にしたい?



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

- けんさん焼き (新潟県)**
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。
- めはりずし (和歌山県)**
高菜漬けて、大きなおにぎりをくるんだもの。
- ばくだんおにぎり (島根県)**
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

おせち料理は昔から、
いろいろな願いをこめて作られてきました。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

参考：農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)