

2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）	さかな・魚・肉 たまご・卵豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こぎかな 小魚・海そう	りょうおうしょく 緑黄色野菜	その他の やさい・くだもの 野菜・果物	こめ 米・パン・めん いも・砂糖	ゆし・るい 油脂類
1	火	ごはん		かす汁（鯉） さばのみそ煮 五目ひじき	845 36.3	さけ みそ さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん えだまめ	ごはん さとう さといも さけかす	ごまあぶら
2	水	パン		いももちスープ わかどりく 若鶏肉のピカタ パスタサラダ ヤクルト	751 27.5	とりにく たまご まぐろみずに	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん かぼちゃ ほうれんそう こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン こむぎこ パスタ	あぶら ごま ドレッシング
3	木	献立			910 33.5	ぶたにく だいず みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	はくさい だいこん ごぼう	ごはん でんぶん さとう	あぶら
		ごはん		豚汁 いわしのみぞれ煮 揚げ大豆							
4	金	パン		カレーシチュー ウインナー グリーンサラダ	786 27.6	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ドレッシング
7	月	ごはん		なめこ汁 ふたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう	785 30.1	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	なめこ えのき はくさい たまねぎ しょうが ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
8	火	ごはん		いわし団子のすまし汁 大山ハーブ鶏の塩こうじ焼き おかか炒め	823 34.5	いわし とうふ 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	たまねぎ もやし	ごはん くずきり さとう	ごまあぶら
9	水	パン		マカロニスープ エビカツ ごぼうサラダ	750 25.7	とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ こむぎこ	あぶら エッグケア
10	木	ごはん		おでん さけの塩焼き のり酢和え	762 39.2	とりにく ちくわ たまご さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん もやし しめじ	ごはん さといも さとう	あぶら
11	金	建国記念の日									
14	月	バレンタイン献立			810 30.5	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン じゃがいも マカロニ さとう パンこ ミルメーク	あぶら ドレッシング オリーブあぶら
		パン		ミネストローネ ミルメーク（チョコレート） ハートのデミグラスハンバーグ							
15	火	ごはん		かまぼこのすまし汁 さばのとうろマヨ焼き じゃこ炒め	981 38.1	かまぼこ とうふ さば	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ わさび キャベツ	ごはん くずきり ながいも	エッグケア ごまあぶら
16	水	パン		あったかジンジャースープ とりにく 鶏肉の黒こしょう焼き かい 海そうサラダ	748 32.6	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	パン	あぶら ドレッシング
17	木	きりぼしだいこん ひ こんだて 切干大根の日献立			865 35.6	とりにく ぶたにく だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん もやし キャベツ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら
		ごはん		お豆のスープ ハムステーキ きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め							
18	金	パン		ビーフンスープ 春巻き キムチ和え	763 23.2	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 はくさい	パン ビーフン はるまきのかわ	ごまあぶら
21	月	ごはん		はくさい 白菜のみそ汁 さんまの煮付 ごま炒め	805 29.7	あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	はくさい たまねぎ レモン キャベツ	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら
22	火	ごはん		ちゅうか 中華スープ マーボー豆腐 キャベツサラダ	772 29.0	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ごはん はるさめ でんぶん	ごまあぶら ドレッシング
23	水	天皇誕生日									
24	木	ごはん		しろ 白みそ汁 しろみぎかな なんぼんや 白身魚の南蛮焼き にびた 煮浸し	751 34.5	あぶらあげ みそ ホキ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのき はくさい にんにく しょうが レモン もやし	ごはん さとう	あぶら
25	金	ふぞくしょうがっこう ねんせい 附属小学校6年生リクエスト献立			781 32.3	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし ぜんまい	パン めん でんぶん さとう	あぶら ドレッシング
		パン		しょうゆラーメン わかどりく 若鶏肉のからあげ ナムル							
28	月	パン		どうにゅうなべ 豆乳鍋 かぼちゃグラタン だいず 大豆とひじきのサラダ	832 27.3	ぶたにく えび だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ かぼちゃ	はくさい だいこん しめじ もやし キャベツ	パン パンこ	ごま ドレッシング

※エッグケアは乳卵不使のマヨネーズです