

1月予定献立表

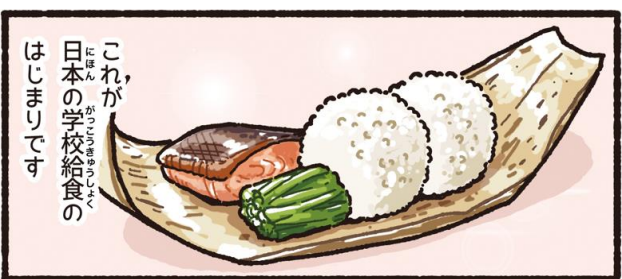
2023年
鳥取大学附属中学校



月予定献立表					食 べ 物 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群							
2023年					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)			
鳥取大学附属中学校					たんぱく質		ビタミン・無機質 (ミネラル)		炭水化物		脂質	
栄養価					第1群		第3群		第5群		第6群	
エネルギー (kcal)					第2群		第4群		第6群		第8群	
献立名					さかな にく 魚・肉		ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品		その他の 野菜・果物		ゆしるい 油脂類	
お正月献立					ささげ しろみそ 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	
かんさいふうしろう 関西風白みそ雑煮					さけの幽庵焼き		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ キャベツ		ごはん こむぎこ でんぷん さといも さとう	
紅白なます					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ キャベツ		あぶら ドレッシング	
豆乳スープ					とうふ とりにく 豆腐と小松菜のゴマスープ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		ごはん じゃがいも	
ラビオリギョウザ					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
マカロニサラダ					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
ロールキャベツ					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
花野菜サラダ					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
呉汁					だいにん かつお あぶらあげ みそ さわら		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
さわらの南部焼き					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
おかか炒め					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
ちくわのすまし汁					ちくわ ぎゅうにゅう とうふ		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
いわしのみぞれ煮					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
茎わかめのきんぴら					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
給食はありません					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
フォースープ					とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
鶏肉のゴマヨーグルト焼き					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
野菜ソテー					まぐろみずに		にんじん こまつな		だいにん マッシュルーム たまねぎ カリフラワー きくらげ キャベツ		あぶら ドレッシング	
わかめのすまし汁					さんま		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
さんまのうめ煮					がんもどき		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
切り干し大根の炊き合わせ					まぐろみずに		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
コンソメスープ					とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
お豆いっぱいドライカレー					ぶたにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
グリーンサラダ					だいにん		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
大根の葉っぱポトフ					とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ポークチャップ					ぶたにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
コールスローサラダ					まぐろみずに		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
しょうゆラーメン					ぶたにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
若鶏肉のからあげ					とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ポテトサラダ ジョア (マスカット)					まぐろみずに		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ご当地献立 (鳥取)					あぶらあげ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
じゃぶ煮					とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
豆腐ちくわの和え物					とうふ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
白バラシュークリーム					まぐろみずに		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
なつかし給食献立					みそ かつお		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
大根のみそ汁					とうふ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
くじらの竜田揚げ					あぶらあげ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
キャベツのお浸し					くじら		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
給食開始当時再現献立					あぶらあげ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
すいとんのみそ汁					さけ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
さけの塩焼き					みそ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
コリコリ和え のり佃煮					まぐろみずに		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ご当地献立 (北海道)					しろさけ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
石狩汁 (鮭)					しろみそ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ししゃもフライ					ししゃも		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ラーメンサラダ 夕張メロンゼリー					とりにく		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
ゆばのすまし汁					ゆば		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
さばのごま衣焼き					かまぼこ		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	
仙台麴の煮物					さば		ぎゅうにゅう		にんじん こまつな		あぶら ドレッシング	



学校給食のはじまり



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。