

1月予定献立表

2024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		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			
		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)	魚・肉 卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類
8	月	給食はありません									
9	火	赤飯		お正月献立 関西風白みそ雑煮 さけの幽庵焼き 紅白なます	819 32.4	あずき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 だいこん ゆず	ごはん	
10	水	パン		豆乳スープ 若鶏肉のからあげ マカロニサラダ	799 30.4		ぎゅうにゅう	にんじんこまつないんげんまめ	たまねぎ コーン だいこん しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ		あぶらドレッシング
11	木	ごはん		呉汁 さわらの南部焼き おおか炒め	800 35.3		ぎゅうにゅうかつおぶし	にんじんこまつな	たまねぎ もやし はくさい しろねぎ しいたけ	ごはんさとう	くろごまあぶら
12	金	大山 おこわ		ちくわのすまし汁 焼きぎょうざ カップもずく	751 26.9		ぎゅうにゅうもずく	にんじんわらびこまつな	ごぼう えのきたけ たけのこ たまねぎ		あぶら
15	月	ごはん		小松菜のごまスープ ポークチャップ 花野菜サラダ	1095 39.9		ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが きくらげ コーン にんにく カリフラワー	ごはんさとう	
16	火	給食はありません									
17	水	パン		フォースープ 鶏肉のゴマヨーグルト焼き 野菜ソテー	750 35.5	とりにく	ぎゅうにゅうヨーグルト	にんじんパセリあかピーマンピーマン	たまねぎ もやし コーン しいたけ レモン しめじ	パンフォーはちみつ	あぶらしろごま
18	木	ごはん		あかもくのすまし汁 さんまの梅煮 切干大根の炊き合わせ	825 27.0	さんまがんとどき	ぎゅうにゅうあかもく	にんじんこまつな	たまねぎ だいこん うめ もやし	ごはん	あぶら
19	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	791 29.9	とりにくぶたにくだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ ほしぶどう	ごはん	あぶら
22	月	ごはん		和風ポトフ 肉団子 五目ひじき	744 27.8	とりにくぶたにくだいず	ぎゅうにゅうひじき	にんじん	はくさい だいこん えだまめ		あぶらごまあぶら
23	火	ごはん		ゆばのすまし汁 さばのみぞれ煮 仙台麩の煮物	776 29.5	ゆばさばかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじんこまつなあおねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい さやいんげん	ごはん	あぶら
24	水	揚げパン		なつかし給食献立 大根のみそ汁 クジラの竜田揚げ フルーツポンチ	978 30.8	とりにくぶたにくだいず	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	だいこん たまねぎ みかん おうとう パインアップル	ごはん	あぶらドレッシング
25	木	ロールパン		幼稚園リクエスト献立 ナポリタンスパゲッティ ハンバーグ コーンサラダ ももゼリー	870 33.3	とりにくぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじんマトピーマン	たまねぎ なす マッシュルーム キャベツ コーン		あぶらドレッシング
26	金	玄米ごはん		給食開始当時再現献立 すいとん汁 さけの塩焼き コリコリ和え のり佃煮	761 32.3	あぶらあげさけみそ	ぎゅうにゅうりつくだに	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	あぶら
29	月	星空舞		ご当地献立（島根県） のりふで ますのオレンジ焼き ねぎなっとう	903 50.4	がんとどきますとりにくなっとう		にんじんあおねぎ	だいこん しろねぎ	ごはん	あぶらドレッシング
30	火	いただき		ご当地献立（鳥取県） じゃぶ煮 豆腐ちくわの和え物 白バラシュークリーム	871 33.8	あぶらあげたりにくなっとう	ぎゅうにゅうひじき	にんじんあおねぎ	ごぼう しいたけ だいこん キャベツ	ごこわさとうシュークリーム	あぶらしろごまドレッシング
31	水	ロールパン		みそラーメン しゅうまい ごぼうサラダ	756 23.1	ぶたにくみそ	ぎゅうにゅう	にんじんこまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ ごぼう コーン		あぶらドレッシング

※31（水）シヨア：パック牛乳停止対応の児童生徒へ代替食の提供はありません



はる ななくさ
春の七草



がつ なのか ひんじつ まつく
1月7日は人日の節句、
この日に七草がゆを食べる習慣が
あります。

