

2月予定献立表

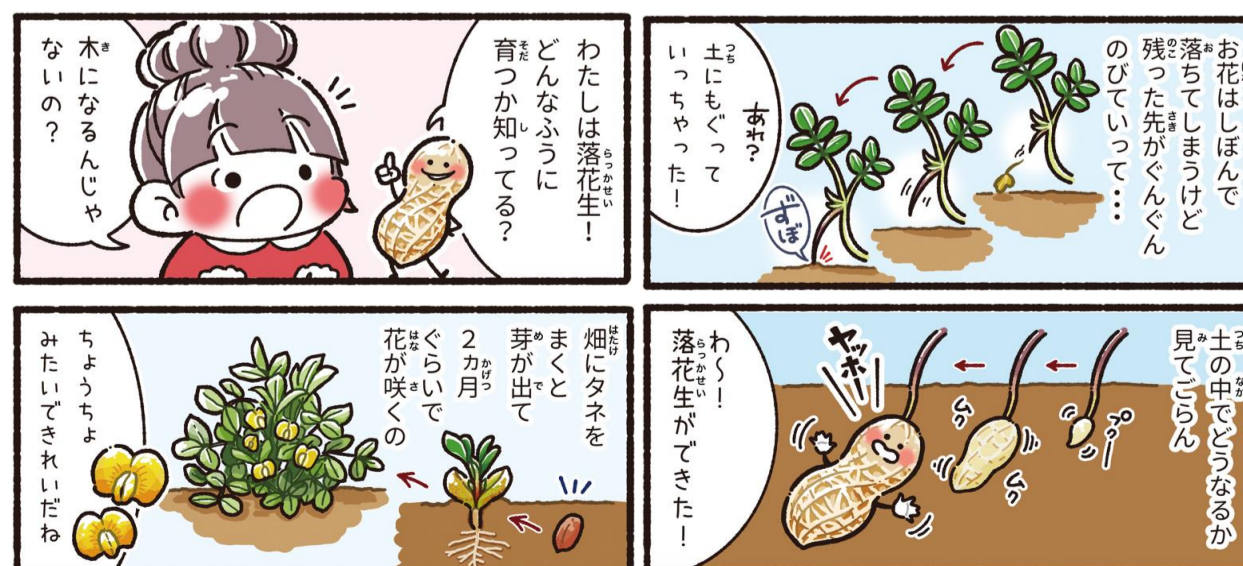
2024年
鳥取大学附属中学校



				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3群		第5群		第6群
				魚・肉・卵・大豆製品		緑黄色野菜		米・パン・めん類		油類
日	曜日	主食	献立名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	たんぱく質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
1	木	ごはん	なめこの赤みそ汁 たらの南蛮焼き 切干大根の焼きそば風	764	35.4	あつあげ あかみそ たら ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん あおねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ だいこん なめこ しろねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら しろごま
2	金	給食はありません								
5	月	食パン	カルボナーラみそ汁(乳) 照焼きチキン フレンチサラダ	916	32.6	ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	パン さとう でんぷん	あぶら バターオイル ドレッシング
6	火	ごはん	海苔の日献立 のっぺい汁 きんぴら包み焼き のり酢和え	750	31.5	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり にんじん こまつな	だいこん ごぼう もやし しめじ	ごはん さとう でんぷん こんにやく	あぶら しろごま
7	水	ロールパン	附属小学校6年生のリクエスト献立 醤油ラーメン さばの塩焼き スタミナ納豆	943	49.4	ぶたにく さば なると とりにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが しろねぎ	パン らーめんめん	あぶら ごまあぶら しろごま
8	木	ごはん	わかめスープ マーボー豆腐 ごま団子	991	32.8	ぶたにく とりにく とうふ あずきまめ	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 たけのこ きくらげ しょうが にんにく	ごはん でんぷん しらたまこ	あぶら ごまあぶら しろごま
9	金	ナン	カレーシチュー ウインナー グリーンサラダ	781	30.9	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー パプリカ りんご レーズン にんにく えだまめ	ナン じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ドレッシング
12	月	振替休日								
13	火	パン	ABCスープ カレーボール さけフレックサラダ	775	23.1	とりにく さけ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら カレールウ ドレッシング
14	水	パン	バレンタイン献立 ミニストローネ ハンバーグ パスタサラダ お米のバレンタインチョコケーキ	876	30.3	とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ ズッキーニ きズッキーニ あかパプリカ にんにく	パン マカロニ じゃがいも スバゲッティ さとう デザート	あぶら ドレッシング
15	木	ごはん	切り干し大根のみそ汁 あじの煮付 きんぴらごぼう	783	35.4	あじ ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ えのき だいこん ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら しろごま
16	金	パン	寒天の日献立 ワンタンスープ イカリングフライ 寒天サラダ	769	30.0	いか かつお とりにく	ぎゅうにゅう かんてん かいそう にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ゆず	パン ワンタンのかわ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング
19	月	ごはん	附属特別支援学校リクエスト献立 みそ汁 わかめ肉のからあげ ポテトサラダ	946	31.9	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん あおねぎ	たまねぎ はくさい えのき にんにく しょうが えだまめ コーン	ごはん でんぷん じゃがいも エッグケア	あぶら エッグケア
20	火	ごはん	附属中学校朝ごはんレシピ献立 納豆チゲ チヂミ チャブチェ	839	29.3	とうふ だいず みそ おから ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ しろねぎ はくさい たけのこ きくらげ にんにく しいたけ しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら しろごま
21	水	パン	チキンヌードルスープ チリコンカン ツナサラダ	751	27.5	とりにく ぶたにく だいず てぼうまめ きんときまめ まぐろみずに	ブレーンジョア にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー コーン えだまめ キャベツ	パン スバゲッティ しろごま	あぶら ドレッシング
22	木	ごはん	おでんの日献立 おでん たまご 玉子焼き じゃこ炒め	711	28.5	とりにく ちくわ ひらてん たまご	ぎゅうにゅう こんにぶ ちりめんじゃこ にんじん こまつな	キャベツ だいこん	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら
23	金	天皇誕生日								
26	月	パン	豆乳鍋 かぼちゃグラタン だいず 大豆とひじきのサラダ	820	27.6	ぶたにく みそ たら イトヨリダイ おから とうにゅう だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき にんじん あおねぎ こまつな かぼちゃ	はくさい だいこん もやし しめじ	パン でんぷん	あぶら しろごま ドレッシング
27	火	ごはん	豚汁 白身魚の長芋マヨ焼き いなか和え	764	32.0	ぶたにく ほき みそ	ぎゅうにゅう にんじん あおねぎ	はくさい だいこん もやし ごぼう ながいも	ごはん エッグケア	あぶら エッグケア
28	水	パン	ビスケットの日献立 チンゲンサイのスープ トマトオムレツ お豆たっぷりカレーサラダ	785	25.1	とうふ たまご だいず てぼうまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう にんじん ちんげんさい トマト	たまねぎ しいたけ えだまめ	パン くずきり じゃがいも ビスケット	あぶら カレールウ
29	木	ごはん	卒業お祝い献立の日 すき焼き煮 さけの塩焼き ごま炒め 米粉のお祝いケーキ	985	25.1	ぶたにく とうふ さけ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	はくさい ごぼう しろねぎ しいたけ キャベツ	ごはん さとう デザート	あぶら ごまあぶら しろごま



落花生の育ち方



お花が落ちて生まれるから「落花生」。
土の中で育つお豆です。

