

# 1月予定献立表

2025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

エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂質 (g)		炭水化物 (g)		ビタミン・無機質 (ミネラル)		その他の食品群	
たんぱく質 第1群	たんぱく質 第2群	たんぱく質 第3群	たんぱく質 第4群	たんぱく質 第5群	たんぱく質 第6群	たんぱく質 第7群	たんぱく質 第8群	たんぱく質 第9群	たんぱく質 第10群	たんぱく質 第11群	たんぱく質 第12群
お正月献立											
9	木	ごはん	お正月献立	780	しろみそ ぶり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	はくさい しいたけ だいこん	ごはん さといも こむぎこ こめこ でんぶ さとう	あぶら しろこま	
			白みそ雑煮								
			ぶりの照り焼き	31.9							
			紅白なます								
10	金	パン	豆乳スープ 若鶏肉のから揚げ マカロニサラダ	764 29.6	ぶたにく とうにゅう とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん マッシュルーム しょうが にんにく	パン マカロニ じゃがいも おしむぎ でんぶ	あぶら ドレッシング	
成人の日											
13	月	成人の日									
14	火	パン	キャロットポタージュ (乳) ほうれん草オムレツ (卵) 大豆サラダ	850 31.5	ぶたにく たまご だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら ポタージュ しろこま ドレッシング	
15	水	パン	ウイナー (勝者) スープ 春巻き 青パパイヤサラダ	750 22.4	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ もやし レモン しいたけ あおパパイヤ	パン フォー はるまきのかわ さとう	あぶら しろこま こまあぶら	
16	木	給食はありません									
17	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	796 29.9	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ こまつな あかピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく ほしぶどう キャベツ	ごはん	あぶら カレー しろこま ドレッシング	
20	月	ごはん	あかもくのすまし汁 いわしのごまみそ煮 切り干し根の炊き合わせ	821 33.9	いわし みそ がんもどき	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 もやし	ごはん くずきり ふ さとう	あぶら しろこま	
21	火	ごはん	ゆばのすまし汁 ちくわの磯辺揚げ 仙台餃子の煮物	859 29.6	ゆば かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ せんまい さとう	あぶら	
22	水	パン	小松菜のごまスープ ポークチャップ 花野菜サラダ	936 37.6	とうふ とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ レモン きくらげ コーン しょうが にんにく カリフラワー	パン さとう	あぶら しろこま ドレッシング こまあぶら	
23	木	ごはん	異汁 さわらの南部焼き おかか炒め	800 35.3	だいず あぶらあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう はなかつお	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら くろこま こまあぶら	
24	金	星空舞	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 り佃煮	761 32.3	あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう りのりつくだに	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 すいとん	あぶら	
27	月	星空舞	ご当地献立 (山形県) 納豆汁 ますのあんかけ おみ漬け	814 33.6	なつとう あぶらあげ みそ ます	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら こまつな しそ	だいこん たまねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶ	あぶら	
28	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 白パラシュークリーム (乳卵)	761 33.8	あぶらあげ とりにく とうふ 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 しいたけ だいこん キャベツ	おこわ さとう デザート	あぶら しろこま ドレッシング	
29	水	パン	なつかし給食献立 クジラ肉のカレー フルーツサラダ ミルメーク (チョコ)	753 23.4	クジラにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ グリーンピース バナナ にんにく キャベツ みかん	パン じゃがいも さつまいも ミルメーク	あぶら カレー しろこま ドレッシング	
30	木	ロールパン	附属幼稚園リクエスト献立 みそラーメン ぎょうざ モロヘイヤサラダ ブリン (豆乳)	894 27.0	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな モロヘイヤ	たまねぎ メンマ キャベツ コーン	パン ラーメンのめん ぎょうざのかわ デザート	あぶら ドレッシング	
31	金	ごはん	寄せ鍋煮 豆腐田楽 逢わかめのきんぴら	831 31.6	とりにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん	はくさい しろねぎ しめじ にんにく れんこん	ごはん くずきり さとう こんにゃく	あぶら しろこま こまあぶら	



かがみちら  
鏡開き



かがみちら  
鏡もちをおいしく食べて  
今年1年、元気にすごしましょう！





# 1月給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉

新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、  
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願ひ致します。

## 今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみ  
しますが、皆さんは、よくかむこと  
を意識して味わって食べましょう。



## 阪神・淡路大震災から30年

## 災害時の「食」を備えましょう

1月17日

## おむすびの日



1995 (平成7) 年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。  
阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。

\*2018 (平成30) 年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

## 災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる  
非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える  
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の  
持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使いた方を確認しておきましょう。