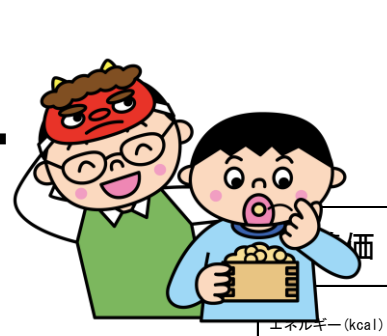


2月予定献立表

2025年
鳥取大学附属中学校

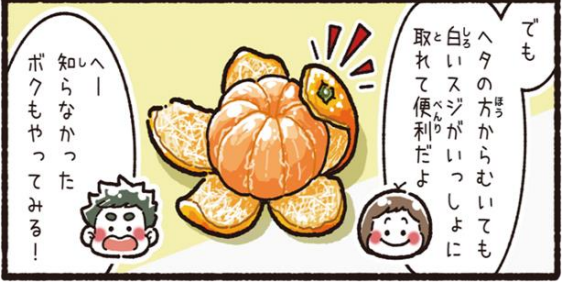


2月予定献立表						食 べ 物 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群					
2025年 鳥取大学附属中学校						主に体（血・筋肉・骨・歯）をつくる食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に熱や力のもとになる食品（黄）	
						たんぱく質	無機質（カルシウムなど）	ビタミン・無機質（ミネラル）		炭水化物	脂質
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質（g）	魚・肉 卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類
3	月	大豆の日献立				あぶらあげ だいず みそ いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん もやし キャベツ ごぼう しょうが れんこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら しろごま ドレッシング
		ごはん		蒸し大豆のみそ汁	765						
				いわしの煮つけ 豆腐サラダ	30. 4						
4	火	ごはん		なめこの赤みそ汁	720	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 だいこん なめこ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
				たらの南蛮焼き 切干大根の焼きそば風	32. 9						
5	水	パン		お豆のスープ	678	とりにく ぶたにく だいず かまぼこ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ もやし コーン さやいんげん	パン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら
				ケチャップハンバーグ いんげんのソテー	31. 9						
6	木	海苔の日献立				とうふ さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな	はくさい たまねぎ もやし しめじ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
		ごはん		わかめのすまし汁	758						
				さばのみそ煮 のり酢和え	29. 5						
7	金	給食はありません									
10	月	ごはん		切干大根のみそ汁	783	とうふ みそ あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき ごぼう だいこん さやいんげん	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら しろごま
				あじの煮つけ	35. 4						
				きんぴらごぼう							
11	火	建国記念日									
12	水	特別支援学校リクエスト献立（テーマ：鳥取県）				ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	もやし しろねぎ たけのこ キャベツ コーン なし らっきょう	パン ラーメン ぎょうざのか わ	あぶら ドレッシング
		ロールパン		牛骨ラーメン	786						
				焼き餃子 らっきょうサラダ	25. 8						
13	木	ごはん		すき焼き煮	828	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 キャベツ しろねぎ ごぼう しいたけ	ごはん さとう	あぶら しろごま ごまあぶら
				さけの塩焼き ごま炒め	37. 3						
14	金	バレンタイン献立				とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ カリフラワー	パン さとう デザート	あぶら ドレッシング
		パン		ジンジャースープ	810						
				照り焼きチキン ちくわの洋風サラダ お米のバ レンタインケーキ	30. 5						
17	月	ごはん		のっぺい汁	773	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ごぼう えだまめ さやいんげん しいたけ	ごはん さと う でんぶん さといも こんにゃく	あぶら しろごま ごまあぶら
				きんぴら包み焼き 五目ひじき	31. 0						
18	火	パン		ABCスープ	789	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 カレーるう マカロニ	あぶら ドレッシング
				カレーボール さけフレークサラダ	23. 0						
19	水	中学校リクエスト献立（テーマ：となりのトトロ）				ぶたにく くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なす さやいんげん コーン カリフラワー	パン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング
		パン		おばあちゃんの野菜スープ	714						
				めいちゃんのコーングラタン トトロの森サラダ	19. 3						
20	木	ごはん		おでん	816	とりにく ちくわ ひらてん さば	ぎゅうにゅう こんぶ じゃこ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら
				さばの塩焼き じゃこ炒め	36. 6						
21	金	パン		ワントンスープ	779	とりにく えび	ぎゅうにゅう かいそう かんてん かつおぶし	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 わんたんのかわ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング
				エビフライ（えび） 寒天サラダ	30. 6						
24	月	天皇誕生日									
25	火	附属中学校”朝ごはんレシピ”献立				みそ たまご だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい えのき えだまめ	ごはん ふ さとう	あぶら しろごま ごまあぶら
		ごはん		わかめのみそ汁	741						
				玉子焼き（卵） 枝豆とひじきの豆腐煮込み	28. 8						
26	水	パン		チキンヌードルスープ	708	とりにく ぶたにく だいず てぼう きんときまめ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	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 スパゲティの めん	あぶら しろごま ドレッシング
				チリコンカン ツナサラダ	32. 5						
27	木	ごはん		カルボナーラみそ汁（乳）	825	ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし	にんじん あおねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ もやし にんにく	ごはん さとう	あぶら バター ごまあぶら
				鶏肉の黒こしょう焼き おかか炒め	32. 9						
28	金	パン		豆乳鍋	745	とりにく ほき とうにゅう だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ バジル	はくさい だいこん もやし しめじ キャベツ	パン パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら しろごま ドレッシング
				ほきの香味揚げ 大豆とひじきのサラダ	34. 3						

※2/25（火）の「附属中学校朝ごはんレシピ献立」は夏休みの自由課題の中で中学校文化祭に掲示され、賞に選ばれた作品を再現した給食です。
・今回は附属中学校2年C組生徒さんの”朝ごはんレシピ”です。献立名は『二日酔いお父さんへのモーニング！』調理時間は30分を想定したレシピとなっています。
・作品の中の献立は「たまご雑炊、キャベツの梅和え、トマトジュース、枝豆とひじきの豆腐煮込み」でした。栄養たっぷりで素晴らしい作品のご応募ありがとうございます。



みかんのむき方



みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。





2月給食だより



＜鳥取大学附属学校給食センター＞

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



おすすめの食材



冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味