

きれいに洗った「はし」と「スプーン」を忘れずにお持ちください。

1月予定献立表

令和6年1月 大分大学教育学部附属小学校

日	献立名	体をつくる	体を守る	体を動かす	エネルギーたんぱく質
5金	授業開始日・弁当日(水筒) 				
8月	成人の日				
9火	減量コッペパン			★コッペパン	503 kcal
	ボークシューマイ	しゅうまい(ぶたにく)	しゅうまい(たまねぎ,しょうが)	しゅうまい(さとう,かたくりこ)	29.3 g
	ちゃんぽん	ぶたにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,とうもろこし,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ	サラダ油,★パイタン(乳,かつお入り),チャンポンめん	
10水	白ごはん			米	631 kcal
	トリニータ丼	とりにく	にんにく,しょうが,にら	かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま油	25.8 g
	白玉ぜんざい(1月11日:鏡開き)	あずき(乾)		さとう,白玉もち	
11木	減量コッペパン			★コッペパン	566 kcal
	豚肉とお豆のトマト煮 (ラッキーにんじん入り) 	ぶたにく,だいず	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトピューレ,トマトケチャップ	サラダ油,じゃがいも,金時豆 大福豆,さとう	22.1 g
	大学芋			さつまいも,サラダ油,さとう,水あめ,ごま	
12金	弁当日(水筒) 				
15月	白ごはん			米	546 kcal
	チキンカレー	とりにく	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,トマトケチャップ,枝豆	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	19.1 g
	手作り福神漬け		しょうが,れんこん,だいこん,切干大根,きゅうり	さとう	
	元気ヨーグルト	★ヨーグルト			
16火	セルフホットドッグ				612 kcal
	背割りコッペパン・ポイルウイナー	ウイナー(乳・卵なし)	★コッペパン		21.4 g
	ポイル野菜・1食ケチャップ		キャベツ,にんじん,トマトケチャップ		
具だくさんコーンスープ	ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム	たまねぎ,にんじん,エリンギ,とうもろこし,とうもろこし,枝豆	サラダ油,じゃがいも,★コーンスープのもと(ほたてエキス入り),★シチュール(魚介エキス),★バター		
17水	白ごはん			米	510 kcal
	おでん	だしこんぶ,だしかつお節,とりにく,★うずら卵,厚揚げ,さつまあげ(白身魚:タラ)	こんにゃく,だいこん,にんじん	さといも	24.4 g
	シーキンとたくあんの炒めもの	まぐろ油漬け	たくあん漬け	サラダ油,さとう,ごま	
18木	減量コッペパン			★コッペパン	594 kcal
	白身魚(ホキ)天揚げ(青さ入り)	白身魚(ホキ),青さ		天かす,小麦粉,かたくりこ,サラダ油	27.7 g
	けんちんうどん	だしこんぶ,だしかつお節,とりにく,厚揚げ,つくね(とりにく)	ごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,ねぎ	さといも,うどん	
19金	弁当日(水筒) 				
22月	白ごはん			米	527 kcal
	千草焼(かつお節エキス入り)	★たまご,★チーズ,とりにく	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しいたけ	サラダ油,さとう	24.0 g
	栃木県の郷土料理 「しもつかれ(白身魚:サケ入り)」	白身魚(サケ),だいず,あぶらあげ	だいこん,にんじん	酒かす	
	さといもと豆腐のみそ汁	だしかつお節,とうふ,みそ,わかめ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,生しいたけ,だいこん,ねぎ	さといも	
23火	附属小学校 学校給食週間(1月23日~1月30日まで)				
	コッペパン			★コッペパン	565 kcal
	5年2組提案①イタリアの料理 「イタリアンハンバーグ」	ぎゅうにく,ぶたにく,★チーズ	たまねぎ,トマト,トマトケチャップ	パン粉,オリーブ油,さとう,かたくり粉	24.4 g
マカロニスープ		たまねぎ,にんじん,だいこん,しょうが,にんにく,はくさい,ほうれんそう	さとう,マカロニ		
24水	学校給食記念日				
	麦ごはん			米,県産押麦	532 kcal
	5年2組提案②千りの料理 「ボジョ・アルペアド」	とりにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,グリーンピース	サラダ油,ハヤシライスルウ	24.0 g
カリフラワーとほうれん草のサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ,カリフラワー,ほうれんそう,とうもろこし,レモン	さとう,オリーブ油		
25木	5年2組提案③メキシコの料理 「ピタパンDEタコス」				
	(ピタパン・タコスミート)	ぶたにく	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトケチャップ	ピタパン,サラダ油,さとう	503 kcal
	ひよこ豆のスープ	ベーコン(乳・卵なし),ひよこまめ,だいず	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー		25.2 g
26金	弁当日(水筒) 				
29月	昔なつかしい給食食材献立				
	白ごはん			米,県産押麦	561 kcal
	鯨とポテトの揚げ煮	とりにく(かたくりこ),くじら,みそ		かたくり粉,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま	26.1 g
	冬野菜のかす汁	だしかつお節,あぶらあげ,みそ	干しいたけ,ごぼう,たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ	こんにゃく,さといも,酒かす	
30火	給食が発祥!みんな大好き主食献立				
	きなこ揚げパン	きな粉		★コッペパン,サラダ油,さとう	589 kcal
	野菜いろいろ肉団子	とりにく	たまねぎ,にんじん,えだまめ,くわい,ねぎ,しょうが,キャベツ,トマトケチャップ,りんご	さとう,なたね油	23.4 g
1年生の「さつまいも」たっぷり! ミルクシチュー(ラッキーポテト入り)	ベーコン(乳・卵なし),ほたて貝柱,★牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,だいこん,はくさい,ブロッコリー	さつまいも,サラダ油,★ベシメルソース(チーズ・ほたてエキス入り),★バター		
31水	白ごはん			米	541 kcal
	豆腐のカレー煮	ぶたにく,とうふ	にんにく,たまねぎ,にんじん,干しぶどう,トマトケチャップ,にら,ほうれんそう	サラダ油,カレールウ	25.8 g
	ハイカラ漬け(唐辛子抜き)		だいこん,にんじん,きゅうり		

お知らせ ・材料などの都合により献立を変更する場合があります。
 ・給食がある日は必ず、飲用牛乳がつきます。

給食ひとくちメモ1月号

令和5年12月25日(月)

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- 1月9日(火)の給食開始日の献立は、子どもたちが好きな「ちゃんぽん」を提供します。厳しい寒さが続くと予想されることから、「ちゃんぽん」を食べて、体の中から温まることができればと思います。
少しでもおいしく食べてもらえるよう、ちゃんぽん麺は下茹でしてから釜に入れるようにします。煮込み過ぎて麺が延びるのを防ぐ効果もあります。
- 1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。「全国学校給食週間」とは、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。今年度の附属小学校の給食週間は1日早く、1月23日(火)から始めます。この期間は5年生の児童が総合的な学習の時間で考えた世界の料理をはじめ、昔なつかしい「鯨」を使った献立や給食が発祥とされる「きなこ揚げパン」を提供します。生産者や給食を作る方々へ感謝の気持ちを持って、しっかり食べようとする意欲が高められるような掲示も予定しています。
- 12月に続き、体が温まる冬野菜や料理を取り入れていきます。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

5年生の児童が総合的な学習の時間で考えた3ヶ国(イタリア、チリ、メキシコ)の料理を提供します。

日本の郷土料理は、栃木県の「しもつかれ」を提供します。「しもつかれ」とは、初午の日に、お赤飯と一緒に稲荷神社にお供えする行事食で、大根、にんじんを「鬼おろし」という竹でできた目のあらいおろし器でおろし、鮭の頭と大豆、酒粕を煮込んだ料理です。昔は、「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」といういい伝えもあり、近所の人たちと分け合って食べるが多かったようですが、現在は家庭で食べる機会も少なくなっています。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
9月	ブラジル	「フランゴパッサリーニョ」 「フェジョアータ」	滋賀県	かしのじゅんじゅん
10月	カタール	「マクブース」 「ひよこ豆のハリーススープ」	愛知県	煮みそ
11月	コスタリカ	ピカディージョ	岐阜県	鶏ちゃん
12月	アメリカ	ジャンバラヤ	福井県	こじわり
1月	エクアドル	セコ・デ・チャンチョ	石川県	とり野菜
2月	イタリア	ミルファンティ	富山県	おすわい
3月	ドイツ	カルトツフェル・ズッペ	長野県	大平(おおびら)
4月	スコットランド	レンティルスープ	山梨県	かつ井
5月	韓国	チャプチェ・トックスープ	神奈川県	けんちん汁
6月	ウェールズ	「カウル」	東京都	深川めし
7月	中国	「青椒肉絲」「酸辣湯」	埼玉県	かてめし
8月・9月	タイ	カオマンガイ	群馬県	豆腐めし
10月	チリ	パイラ・マリーナ	新潟県	黄金汁
11月	アルゼンチン	ロクロ	千葉県	イワシのだんご汁
12月	スペイン	マルタミコ	茨城県	煮合い
1月	イタリア	イタリアンハンバーグ	栃木県	しもつかれ
	チリ	ポジョ・アルベハド		
	メキシコ	タコス		

令和5年度