

きれいに洗った「はし」を
ご準備ください。

5月予定献立表

令和5年5月 大分大学教育学部附属小学校

日	はし	こんだて名	牛乳	体をつくる	体を守る	体を動かす	エネルギーたんぱく質
1月		ごはん	○			米	627 kcal
		鶏肉のお茶目揚げ		とりにく	にんにく、しょうが、緑茶(粉)	かたくり粉、小麦粉、サラダ油	26.9 g
		五目汁		だしこんぶ、だしかつお節、油揚げ、とうふ	ごぼう、えのきだけ、にんじん、だいこん、ねぎ		
		かしわもち				柏もち50g	
8月		ごはん	○			米	493 kcal
		餃子丼		ぶたにく	にんにく、しょうが、キャベツ、にら	サラダ油、ごま、ごま油、かたくり粉	18.5 g
		中華スープ		ベーコン(乳・卵なし)、わかめ	たまねぎ、きくらげ、にんじん、とうもろこし、こまつな、ねぎ	はるさめ、ごま、ごま油	
9火		コッペパン	○			コッペパン	580 kcal
		ポークブラウンシチュー (ラッキーにんじん入り)		ぶたにく、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、トマトピューレ、枝豆	サラダ油、さとう、じゃがいも、ビーフシチュールーウ、バター	23.9 g
		ひじきサラダ		ひじき、ロースハム(乳・卵なし)	きゅうり、とうもろこし	さとう、マヨネーズ(卵なし)、ごま	
10水		ごはん	○			米	551 kcal
		トリニータ丼		とりにく	にんにく、しょうが、にら	サラダ油、さとう、ごま、ごま油、かたくりこ	24.5 g
		たけのこ豆腐のみそ汁		だしかつお節、油揚げ、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、たけのこ、ねぎ		
11木		小さいコッペパン	○			コッペパン	596 kcal
		スパゲッティミートソース		ぎゅうにく、ぶたにく、だいた、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、トマトピューレ、トマトケチャップ、枝豆	オリーブ油、スパゲティ	26.5 g
		コーンサラダ		ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし	サラダ油、さとう	
12金		弁当日(水筒)					
15月		ごはん	○			米	526 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、カレールー	16.4 g
		福神漬け			福神漬け		
		アセロラゼリー				アセロラゼリー	
16火		コッペパン	○			コッペパン	579 kcal
		ハンバーグトマトソース		ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが、にんじん、トマト水煮、トマトケチャップ	パン粉、サラダ油、さとう、かたくり粉	23.8 g
		キャベツとコーンのミルクスープ		ベーコン(乳・卵なし)、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、枝豆	サラダ油、バター	
17水		ごはん	○			米	528 kcal
		かつおの香り揚げ		かつお(魚)	しょうが、たまねぎ、レモン、パセリ	サラダ油、さとう、かたくりこ	29.6 g
		飛鳥汁		だしかつお節、あぶらあげ、とうふ、みそ、牛乳	干しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ	こんにゃく、じゃがいも	
18木		セルフホットドッグ	○				542 kcal
		背割りコッペパン				コッペパン	18.7 g
		ポイルウィンナー		ウィンナー(乳・卵なし)			
		野菜ソテー(カレー粉入り)・1食ケチャップ			キャベツ、にんじん、トマトケチャップ	サラダ油	
		押麦入りスープ		ベーコン(乳・卵なし)	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト水煮、枝豆	オリーブ油、県産押麦	
19金		弁当日(水筒)					
22月		ごはん	○			米	528 kcal
		さば生姜煮		さば(魚)	しょうが	さとう、みりん、かたくりこ	23.4 g
		神奈川県のご郷土料理「けんちん汁」		だしこんぶ、だしかつお節、とうふ、あぶらあげ	干しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ	ごま油、さといも	
		えごまふりかけ		かつお節、かつおエキス、あおさ	しょうが	えごま、さとう	
23火		コッペパン	○			コッペパン	519 kcal
		鶏肉のトマトチーズ煮込み		とりにく、チーズ、だいた	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト水煮、トマトピューレ、トマトケチャップ	オリーブ油、じゃがいも、金時豆、大福豆、さとう	21.3 g
		手作りオレンジゼリー			みかん果汁	ゼリーの素、さとう	
24水		少な目ゆかりごはん	○			ゆかり	507 kcal
		千草焼		卵、チーズ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	サラダ油、さとう	24.7 g
		仲良しうどん		だしかつお節、だしこんぶ、とりにく、あぶらあげ、わかめ	干しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	うどん	
25木		小さいコッペパン	○			コッペパン	600 kcal
		レバーとポテトの揚げ煮		とりにく、とりレバーの竜田揚げ、みそ	枝豆	じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま、かたくりこ	25.1 g
		グリーンピースのポタージュ		ベーコン(乳・卵なし)、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピースペースト、グリーンピース	サラダ油、シチュールーウ、クリームポタージュールウ、バター	
26金		弁当日(水筒)					
29月		たけのこごはん	○	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、干しいたけ、にんじん	米、サラダ油、さとう	503 kcal
		いわし梅煮		いわし(魚)	しそ、梅肉	さとう、みりん	27.0 g
		にら玉みそ汁		だしかつお節、高野どうふ、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら		
30火		小さいコッペパン	○			コッペパン	604 kcal
		春巻き		ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	サラダ油、小麦粉、春雨、かたくりこ、さとう	23.7 g
		ちゃんぽん		ぶたにく、いか	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、にら	サラダ油、パイタン、チャンポンめん	
31水		ごはん	○			米	502 kcal
		韓国の料理「チャプチェ」		ぶたにく	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、きくらげ、たけのこ、朝鮮漬(唐辛子)、にら	サラダ油、さとう、はるさめ、ごま、ごま油	21.5 g
		韓国の料理「トックスープ」		ベーコン(乳・卵なし)、わかめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	トック、ごま、ごま油	

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。

給食ひとくちメモ5月号

令和5年4月25日(火)

内容【令和5年5月の献立について】

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- 1) 立春から数えて88日目を「八十八夜」と言い、2023年は5月2日(火)です。この時季は、稲の種まき準備や茶摘みをすることから、5月1日(月)に「鶏肉のお茶目揚げ」を提供します。鶏肉に付ける衣に粉末状のお茶を混ぜ込みます。また、端午の節句(5月5日:子どもの日)も近いことから、1日(月)に「柏餅」を提供します。端午の節句に「柏餅」を食べるのは、柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないため、子孫繁栄(家系が途切れない)という縁起を担いだものとされています。

「鰹」も旬であるため、17日(水)に「かつおの香り揚げ」を提供します。そのほかに、旬を迎える「たけのこ」「アスパラ」「春キャベツ」「グリンピース」等も取り入れていきます。

- 2) 10日(水)は、「全校身体測定」であることから、配膳しやすく、子どもたちが食べやすい「トリニータ丼」を提供します。
- 3) 2年生(新3年生)が昨年度、外国語活動で「好きな給食のメニュー」について学習しました。集計結果から回答の多かった「カレー」「スパゲッティ」「ハンバーグ」「うどん」「ゆかりごはん」「トリニータ丼」を5月に提供します。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

「チャプチェ(잡채)」は、韓国料理のひとつで、「春雨」や「肉」、「にんじん」、「たけのこ」などの野菜を「ごま油」で炒めて作る韓国の料理です。元々は、野菜だけの炒め物だったが、今では、春雨を入れることが一般的になっています。

韓国で作られる「チャプチェ」は、「さつまいも」のでん粉が原料の太めの「春雨」を使用しますが、給食では、緑豆が原料の「春雨」を使用します。

「トックスープ(トックッ)」とは、韓国語で「トッ」は韓国餅、「クッ」はスープ料理を指すように、うるち米を使ったお餅と野菜を煮たスープ料理です。日本では「トックスープ」などとも呼ばれています。韓国ではお正月に食べる風習があり、韓国版のお雑煮といえるメニューです。白は「純粹」や「始まり」を象徴するといわれ、新年にあたるソルラル(旧正月)では真っ白な餅の入った「トックッ」が各家庭で食べられています。

日本の郷土料理は「神奈川県」の「けんちん汁」を提供します。神奈川県鎌倉市の建長寺が発祥の「建長汁」。これがなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになったとされています。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
4月	ポルトガル	豚肉とアサリのアレンテージョ	大阪府	かしのすき焼き
5月	スウェーデン	ピッティパンナ	奈良県	飛鳥汁
6月	スペイン	「パエリア」「ソパ・デ・アポ」	和歌山県	するっぼ
7月	メキシコ	メキシカンライス	三重県	盆汁
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	カルトッフェル・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

令和5年度