

きれいに洗った「はし」を  
ご準備ください。

# 6月予定献立表

令和5年6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		減量コッペパン アスパラとベーコンのクリームパスタ かみかみサラダ	○	ベーコン(乳・卵なし),牛乳,チーズ,生クリーム まぐろ油漬け	にんにく,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,エリンギ,グリーンアスパラガス 切干大根,にんじん,きゅうり,もやし	コッペパン オリーブ油,パルメザンチーズ,ほたてエキス入り,スパゲティ さとう,ごま油,サラダ油,ごま	535 kcal 20.3 g
2	金	<b>弁当日(水筒)</b> 					
5	月	学校給食試食会(1年生保護者対象) 麦ごはん かみかみ丼 豆乳入りみそ汁 青うめゼリー	○	ぶたにく,みそ だしかつお節,あぶらあげ,とうふ,豆乳,みそ,わかめ	ごぼう,にんじん,干しいたけ,切干大根 たまねぎ,にんじん,えのきだけ,だいこん,ねぎ,こまつな	米,押麦 ごま油,こんにゃく,さとう,かたくり粉,ごま 青うめゼリー	550 kcal 23.0 g 23.0 g
6	火	ロールパン(卵なし) チキンと根菜のかみかみ揚げ マカロニスープ	○	とりにく,麦みそ ベーコン(乳・卵なし)	れんこん,ごぼう たまねぎ,にんじん,だいこん,しょうが,にんにく,トマト水煮,トマトケチャップ,枝豆	ロールパン サラダ油,かたくり粉,さとう,ごま オリーブ油,さとう,マカロニ	557 kcal 21.6 g
7	水	きんぴらごはん 厚焼き玉子 かむかむ豚汁	○	ぎゅうにく 卵 だしかつお節,ぶたにく,油揚げ,とうふ,くきわかめ,みそ	ごぼう,にんじん,いんげん れんこん,にんじん,干しいたけ,だいこん,しょうが,ねぎ	米,ごま油,系こんにゃく,さとう こんにゃく	567 kcal 28.0 g
8	木	コッペパン 豚肉のかりん揚げ コンソメスープ	○	豚肉 ベーコン(乳・卵なし)	しょうが たまねぎ,にんじん,こまつな	コッペパン サラダ油,さとう,ごま,かたくり粉 じゃがいも	534 kcal 22.6 g
9	金	<b>弁当日(水筒)</b> 					
12	月	ごはん かみかみカレー 福神漬け 元気ヨーグルト	○	ぶたにく ヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ごぼう,れんこん,りんご,トマトケチャップ,枝豆 福神漬け	米 サラダ油,じゃがいも,カレールウ	579 kcal 21.2 g
13	火	減量コッペパン スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	○	ロースハム(乳・卵なし),ベーコン(乳・卵なし),チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ピーマン にんじん,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	コッペパン オリーブ油,さとう,スパゲティ サラダ油,さとう	565 kcal 21.3 g
14	水	ごはん 豆腐の中華煮 ばくばくひじき	○	ぶたにく,とうふ,かまぼこ,いか,うずら卵 まぐろ油漬け,ひじき	しょうが,にんにく,たまねぎ,干しいたけ,にんじん,きくらげ,にら	米 サラダ油,ごま油,かたくり粉 さとう,ごま油,ごま	535 kcal 28.8 g
15	木	黒砂糖パン チキンとお豆のトマト煮(ラッキーにんじん入り) リエージュ風サラダ	○	とりにく,だいず 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,トマトピューレ,トマトケチャップ たまねぎ,いんげん	黒砂糖パン サラダ油,金時豆 大福豆,さとう じゃがいも,バター	530 kcal 23.7 g
16	金	<b>弁当日(水筒)</b> 					
19	月	東京都の郷土料理「深川めし」 いわしおかか煮 切干大根入りみそ汁	○	あさり(貝) いわし,かつお節 だしかつお節,油揚げ,とうふ,みそ,わかめ	ごぼう,にんじん,いんげん 切干大根,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ねぎ,こまつな	米,サラダ油,さとう さとう,みりん	510 kcal 23.0 g
20	火	コッペパン いちごジャム ウェールズの料理「ウェールズシチュー」 元気サラダ	○	ぶたにく ロースハム(乳・卵なし),かつお節(魚)塩こんぶ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	コッペパン いちごジャム サラダ油,じゃがいも サラダ油,さとう	520 kcal 22.3 g
21	水	麦ごはん さばのから揚げカレーソース 具だくさんわかめスープ	○	さば ベーコン(乳・卵なし),わかめ	にんにく たまねぎ,たけのこ,にんじん,しめじだけ,えのきだけ,とうもろこし	米,押麦 サラダ油,さとう,米粉 サラダ油	513 kcal 19.6 g
22	木	減量コッペパン ポークシューマイ <small>たいひんぜん</small> 太平燕 さくらんぼゼリー	○	ぶたにく, ぶたにく,☆かまぼこ,いか,うずら卵	たまねぎ,しょうが にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,きくらげ,にんじん,たけのこ,キャベツ,いんげん	コッペパン こむぎ,てんぷん,さとう ごま油,パイタン(乳,カサネ入り),はるさめ 国産さくらんぼゼリー	541 kcal 28.3 g
23	金	<b>弁当日(水筒)</b> 					
26	月	とうもろこしごはん いわし生姜煮 茎わかめ入りみそ汁	○	ぶたにく いわし だしかつお節,油揚げ,とうふ,みそ,くきわかめ	とうもろこし,しょうが しょうが たまねぎ,にんじん,えのきだけ,キャベツ,ねぎ	米,サラダ油,さとう,ごま さとう,みりん,でんぷん	520 kcal 23.1 g
27	火	コッペパン チキンカツ トマトソース じゃがたまスープ	○	とりにく ベーコン(乳・卵なし),卵	たまねぎ,にんじん,トマト水煮,トマトケチャップ たまねぎ,にんじん,とうもろこし,枝豆	コッペパン パン粉,サラダ油,さとう,かたくり粉 じゃがいも,かたくり粉	574 kcal 24.8 g
28	水	減量ゆかりごはん ふんわり野菜揚げ 肉ごぼううどん	○	ふんわり野菜揚げ(白身魚,とうふ,豆乳) ぶたにく,だしこんぶ,だしかつお節	ゆかり たまねぎ,にんじん,えだまめ,とうもろこし, ごぼう,たまねぎ,干しいたけ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	米 サラダ油,さとう,でんぷん サラダ油,さとう,うどん	592 kcal 24.1 g
29	木	コッペパン カレービーンズ 切干大根とひじきのマヨネーズサラダ	○	ぎゅうにく,ぶたにく,だいず ひじき,ロースハム(乳・卵なし)	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,トマト水煮,トマトケチャップ,りんご,枝豆 切干大根,きゅうり,こまつな,にんじん	コッペパン サラダ油,カレールウ さとう,マヨネーズ(卵なし),ごま	620 kcal 28.6 g
30	金	<b>弁当日(水筒)</b> 					

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です



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6月号

令和5年5月25日（木）

内容【令和5年6月の献立について】

担当：栄養教諭 後藤

## 1. 献立について

- 1) 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」であることから、1ヶ月を通してかみごたえのある食材を取り入れたり（根菜類・切干大根・等）、切り方を工夫したりして、かむことに意識を向けるようにしていきます。掲示でも、よくかむことの効果について知らせていきます。
- 2) 5日（月）は学校給食試食会を実施します。かみごたえのある食材を使った献立を提供します。

## 2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は、「ウェールズ」の「カウル」を提供します。かつてカウルは、家族が農場で働いている間にじっくり煮込んで調理されています。まず、最初にスープ、次にシチュー、と2つの別の料理として食されていたようです。ウェールズの郷土料理には国花・国章であるリーキを使用されていることが多く、今回は「リーキ」が手に入りやすいことから、長ねぎを代用します。

日本の郷土料理は、東京都の「深川めし」を提供します。昔、深川地域（現在の東京都江東区）<sup>ふかがわ</sup> 1帯が海であった頃、あさがりとくさんとれていました。深川は、あさりの本場だったため、あさを「深川」とも呼んだといわれています。「深川めし」とは、そのあさりのむき身を炊き込んだごはんのことを指します。また、あさりのむき身とねぎをみそで煮た汁を貝とともにごはんの上からかけることもあり、一膳飯（いちぜんめし）で庶民的な食べ物とされてきました。給食では、具を炒め煮にし、下味をつけた「ごはん」に混ぜて作ります。

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	かしわのすき焼き
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	すろっぽ
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	かしわのじゅんじゅん
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 <sup>けい</sup>
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	けんちゃん汁
6月	ウェールズ	「カウル」	東京都	深川めし

令和5年度