



7月予定 献立表



令和5年7月 大分大学教育学部附属小学校

日	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
3月	麦ごはん	○			米, 県産押麦	544 kcal
	夏野菜のカレー		ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, なす, りんご, トマトケチャップ, ピーマン, かぼちゃ, 枝豆	サラダ油, じゃがいも, カレールウ	21.0 g
	福神漬け			福神漬け		
	元気ヨーグルト		ヨーグルト			
4火	コッペパン	○			コッペパン	504 kcal
	ラタトゥイユ		とりにく, ベーコン(乳・卵なし)	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, なす, かぼちゃ, ズッキーニ, ピーマン	オリーブ油, さとう	20.6 g
	国産レモンムース(乳なし)				レモンムース	
5水	麦ごはん	○			米, 県産押麦	576 kcal
	豚肉の生姜焼き丼		ぶたにく, みそ	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, にんじん, 生しいたけ, キャベツ, にら	サラダ油, さとう, かたくり粉	20.5 g
	フルーツポンチ(月・星ゼリー入り)			みかんシロップ漬け, 黄桃	白玉もち, サイダー, カクテルゼリー(りんご・もも・豆乳), 月型・星型ゼリー(オレンジ・マンゴゼリー)	
6木	七夕献立 ロールパン(卵なし)	○			ロールパン	549 kcal
	スターポークミンチカツ		スターポークミンチカツ(ぶたにく, たまねぎ, パン粉, コショウ)		サラダ油	23.7 g
	星のミネストローネ(ラッキーにんじん入り)		とりにく, ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, トマト, トマトピューレ, トマトケチャップ, キャベツ, 枝豆	オリーブ油, じゃがいも, さとう, 星のパスタ(科白高きび)	
7金	弁当日(水筒) 					
10月	ごはん	○			米	504 kcal
	じゃが豚キムチ		ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, 朝鮮漬け, にら	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, ごま油	22.4 g
	キュウリのレモン漬け			キュウリ, レモン		
11火	減量コッペパン	○			コッペパン	545 kcal
	担々麺		ぶたにく, みそ	しょうが, にんにく, たまねぎ, 干しいたけ, きくらげ, にんじん, もやし, こまつな	サラダ油, さとう, ごま, チャンポンめん, ごま油	22.1 g
	豆乳ムース(乳なし)				豆乳ムース	
12水	ごはん	○			米	511 kcal
	中国の料理「青椒肉絲(チンジャオロース)」		ぶたにく	にんにく, たまねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン	サラダ油, さとう, かたくり粉	29.1 g
	中国の料理「酸辣湯(サンラータン)」		とりにく, とうふ, 卵	たまねぎ, きくらげ, にんじん, えのきだけ, トマト, チンゲン菜	さとう, かたくり粉	
13木	減量コッペパン	○			コッペパン	529 kcal
	チーズソフト		チーズソフト(パンにぬるチーズ)			27.7 g
	五目きつねうどん		あぶらあげ, だしこんぶ, だしかつお節, とりにく	干しいたけ, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	さとう, うどん	
14金	弁当日(水筒) 					
18火	減量コッペパン	○			コッペパン	610 kcal
	肉みそ汁ビーフン(肉みそは別配缶)		ぶたにく, みそ, いか	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, こまつな	ごま油, さとう, ごま, ビーフン	27.5 g
	冷凍ヨーグルト				冷凍ヨーグルト	
19水	埼玉県の郷土料理「かてめし」	○	あぶらあげ	ごぼう, 切干大根, 干しいたけ, にんじん, いんげん	米, サラダ油, こんにゃく, さとう	519 kcal
	いわしおかか煮		いわし(魚), かつお節		さとう, みりん	22.1 g
	夏野菜のみそ汁		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, かぼちゃ, なす, ねぎ		
20木	夏休み前最後の給食	○				586 kcal
	黒砂糖パン				黒砂糖パン	23.8 g
	ぶたにくとゴーヤの揚げ煮		卵, ぶたにく	にがうり, しょうが	かたくり粉, 小麦粉, サラダ油, さとう	
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			
21金	夏季休業前最終日 弁当日(水筒) 					

・材料などの都合により献立を変更する場合があります。

お知らせ

・夏休み明けの給食は8月24日(木)から始まります。予定献立表は8月23日(水)の授業開始日に配布します。

・7月より「おはし」に加え、「スプーン」もご用意ください。

給食ひとくちメモ7月号

令和5年6月6日（火）

内容【令和5年7月の献立について】

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- 1) とうもろこし、なす、きゅうり、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、トマト、にがうり等を使用することで、子どもたちが味わいながら季節を感じられるようにしたいと思います。
- 2) 厳しい暑さで子どもたちの食欲が下がるこの時季は、カレー粉等の香辛料や酢を上手に使用したり、フルーツポンチなどの冷たいデザートを取り入れたりして、少しでも食べやすく食欲が上がるような工夫をしていきたいと思っています。
- 3) 7月7日（金）は七夕ですが、弁当日にあたるため、1日早く、6日（木）に七夕の行事食を提供します。
星のミネストローネには、「ホワイトソルガム（イネ科白高きび）」が原料の星形のマカロニを使用します。「ホワイトソルガム」とは、アメリカでとうもろこし、大豆、小麦に続く「第4の穀物」として話題を集めている穀物です。品種改良により雑穀特有の苦味、えぐみがなく、ほとんど無味無臭で食べ易く、グルテンフリーの新食材としても注目されています。栄養価としても、鉄分やミネラル、難消化性でんぷん等の優れた栄養成分が含まれており、新しい穀物や穀物粉としても利用や健康効果等の研究も進んでいるようです。
（公財）大分県学校給食会「七夕行事食のご案内資料より」

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は「中国」の「青椒肉絲（チンジャオロース）」と「酸辣湯（サンラータン）」を提供します。「青椒肉絲（チンジャオロース）」の「青椒（チンジャオ）」は「ピーマン」、「肉（ロー）」は「豚肉」、「絲（ス）」は「細切り」を意味します。「ピーマン」は2年生の「生活科」で「夏野菜名人」としてお世話になった大分市の佐藤さんが育てた「ピーマン」を使用します。

「酸辣湯（サンラータン）」は酢の酸味と唐辛子やコショウの辛みをきかせたスープです。水溶き片栗粉でとろみを付けたあと、溶き卵を入れてふんわりと仕上げます。子どもたちが食べやすいように唐辛子の使用は控えています。

日本の料理は埼玉県の「かてめし」を提供します。「かてめし」は米の生産量が少ない地域で米の消費を抑えるために考えられた料理です。ご飯を炊くときに具材を加えてカサを増し、日常の食事のほか、来客をもてなす際にも作られました。埼玉県で有名なのは秩父地方の「かてめし」で、白ご飯や味をつけて炊いたご飯に別で煮た具材を汁ごと加え混ぜて作ります。煮汁がご飯にしみ、奥深い味わいになります。

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」 「フェジョアード」	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	けい 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
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

令和5年度