

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。

10月予定 献立表

令和5年10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
2月	開学記念休業日				
3火	減量コッペパン			コッペパン	617 kcal
	バジルスパゲッティ	ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ,にんにく,にんじん,バジル,グリーンアスパラガス,ブロッコリー	オリーブ油,スパゲッティめん	22.0 g
	元気サラダ	ロースハム(乳・卵なし),かつお節,塩こんぶ	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	サラダ油,さとう	
4水	ごはん			米	519 kcal
	豆腐の中華煮	ぶたにく,かまぼこ(乳・卵なし),いか,とうふ,うずら卵	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	サラダ油,ごま油,かたくり粉	27.7 g
	キュウリのレモン漬		キュウリのレモン漬		
5木	コッペパン			コッペパン	625 kcal
	白身魚(サーモン)フライ(卵なし)	サケ...白身魚		パン粉,小麦粉,サラダ油	23.9 g
	1食ソース・野菜ソテー		とうもろこし,キャベツ,もやし	サラダ油	
	にんじんのポタージュ	ベーコン(乳・卵なし),牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,にんじんペースト,枝豆	サラダ油,シチュールウ(魚介エキス),パセリ,ジャガイモ(チーズ・ほたてエキス),バター	
6金	弁当日(水筒) 				
10火	目の愛護デー				614 kcal
	コッペパン			コッペパン	23.4 g
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
	白身魚(サケ)とほうれん草のクリーム煮	白身魚(サケ),牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,ほうれん草	サラダ油,じゃがいも,パセリ,ジャガイモ(チーズ・ほたてエキス入り),バター	
	メキシカンサラダ(ちくわ入り)	ちくわ(卵なし)(白身魚),ウィンナー(乳・卵なし)	にんじん,きゅうり	じゃがいも,サラダ油,さとう	
11水	麦ごはん			米,県産押麦	594 kcal
	カツカレー(トンカツ・カレー)	トンカツ(ぶたにく・パン粉),ぶたにく	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,サラダ油,じゃがいも,カレールウ	20.1 g
	福神漬		福神漬		
	青りんごゼリー			青りんごゼリー	
12木	減量コッペパン			コッペパン	597 kcal
	和風ペンネ	ぶたにく, だいずミート	にんにく,たまねぎ,にんじん,なす,枝豆,干しいたけ	オリーブ油,さとう,ペンネ	25.8 g
	ハムマリネ	ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,レモン	さとう,オリーブ油	
13金	弁当日(水筒) 				
16月	振替休業日(10/14 秋季大運動会) 				
17火	コッペパン			コッペパン	561 kcal
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ(卵/ぶたにく/とりにく)	トマトミートオムレツ(トマト/たまねぎ/にんじん/ケチャップ)	トマトミートオムレツ(サラダ油/さとう)	20.7 g
	秋野菜のポトフ	ウィンナー(乳・卵なし)	たまねぎ,にんじん,しめじだけ,キャベツ,枝豆	じゃがいも,さつまいも,くり	
18水	野菜たっぷり献立				
	ごはん			米	621 kcal
	レバーと根菜の揚げ煮	とりにく,とりにくレバー竜田揚げ,みそ	れんこん,ごぼう	サラダ油,かたくり粉,さとう,ごま	23.9 g
	白菜のカボスとえ		はくさい,にんじん,かぼす	さとう,ごま	
	ナスと豆腐のみそ汁(ラッキーにんじん入り)	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,なす,キャベツ,ねぎ		
19木	減量コッペパン			コッペパン	536 kcal
	みそラーメン	ぶたにく,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,とうもろこし,もやし,ねぎ,にら,チンゲン菜	サラダ油,さとう,パイタン(乳,かつお),チャンポンめん,ごま,ごま油	23.4 g
	焼きギョーザ	ぎょうざ(ホタテエキス・ぶたにく)	ぎょうざ(キャベツ/にら/にんにく/しょうが)	ぎょうざ(ぎょうざの皮/さとう/ごま油)	
20金	弁当日(水筒) 				
23月	ごはん			米	635 kcal
	ドライカレー	ぶたにく,だいずミート	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,トマト,トマトケチャップ,りんご,干しぶどう,枝豆	サラダ油,カレールウ	26.2 g
	ごぼうサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	ごぼう,きゅうり,にんじん	さとう,マヨネーズ(卵なし),ごま	
	元気ヨーグルト	ヨーグルト			
24火	減量コッペパン			コッペパン	524 kcal
	ソーススパゲッティ	ぶたにく,いか,けずりぶし粉(かつお,さば,ウメツ),あおのり	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,キャベツ	サラダ油,さとう,スパゲティ	23.4 g
	白菜のゆずドレッシングサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	はくさい,にんじん,きゅうり,ゆず	オリーブ油,さとう	
25水	うま塩献立				
	ごはん			米	557 kcal
	塩こうじ焼き肉井	ぶたにく,みそ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ	サラダ油,さとう,ごま,ごま油,かたくり粉	25.2 g
	豆乳ごまみそ汁	だしかつお節,油揚げ,とうふ,豆乳,みそ	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,だいこん,ねぎ,こまつな	さといも	
26木	コッペパン			コッペパン	614 kcal
	オーロラチキン	とりにく,みそ	にんじん,枝豆,しょうが,トマトケチャップ	さつまいも,サラダ油,さとう,かたくり粉	28.8 g
	チリの料理「パイラ・マリナ(白身魚入り)」	いか,白身魚(タラ)	たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン,乾燥パセリ	オリーブ油,じゃがいも	
27金	弁当日(水筒) 				
30月	ひじきごはん	とりにく,ひじき,あぶらあげ	干しいたけ,にんじん,いんげん	米,サラダ油,さとう	538 kcal
	サバの味噌煮	サバの味噌煮(サバ...魚/みそ)		サバの味噌煮(さとう)	27.0 g
	新潟県の郷土料理「黄金汁(こがねじり)」	だしこんぶ,だしかつお節,ちくわ,油揚げ,だいず	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	こんにやく,さといも	
31火	ハロウィン献立				
	コッペパン			コッペパン	614 kcal
	カボチャひき肉フライ(卵なし)	カボチャひき肉フライ(ぶたにく)	カボチャひき肉フライ(かぼちゃ/たまねぎ)	サラダ油,カボチャひき肉フライ(パン粉)	19.8 g
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン(乳・卵なし),牛乳,生クリーム	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,かぼちゃ,枝豆	サラダ油,シチュールウ(魚介エキス),クリームポタージュ,バター	

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、飲用牛乳が付きまます。





給食ひとくちメモ10月号

令和5年9月25日(月)

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

1) 「目の愛護デー」でもある10月10日(火)は、目に良い食材を多く使用します。

<p>ビタミンA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目の働きを助ける。 ● 粘膜を強くする。  <p>にんじん</p>	<p>アントシアニン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目の働きを高める。 ● 目を疲れにくくさせる。  <p>ブルーベリー</p>	<p>タウリン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 目の疲れを回復させる。  <p>鮭</p>	<p>ルテイン</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 有害な青色光(ブルーライト)から目を守る。 ● 白内障などの予防に役立つ。  <p>ほうれん草</p>
---	--	---	--

2) 大分県では健康寿命日本一を実現するため、3つのスローガン「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」「歩数+1500歩」を掲げ、10月を「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間と定めて県民総ぐるみの取組を進めています。附属小では、10月18日(水)を「野菜たっぷり献立」、10月25日(水)を「うま塩献立」として、野菜を150g以上取り入れたり、塩こうじや味噌を上手に使ったりすることで、野菜をしっかり摂取するよさやおいしく上手に塩分を減らす工夫等について知らせていきます。

3) 31日(火)は、ハロウィン献立として、「かぼちゃ」を使用します。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は「チリ」の「パイラ・マリーナ」を提供します。長い海岸線を持つチリは、海の幸にも恵まれています。「マリーナ」は、スペイン語で海という意味で、その名の通り海の恵みがたっぷりと詰まったスープです。「パイラ」と呼ばれるぽってりした素焼きの器で食べるのが名前の由来になります。

日本の郷土料理は、新潟県の「黄金汁(こがねじる)」を提供します。「黄金汁」は、上越市大島区菖蒲東町内会に伝わる行事食です。野菜をお釈迦様の骨に例えることから、さいの目に切るのが特徴ですが、今では各家庭で様々な切り方になっています。各家庭の畑でできた野菜を使って、「豊作祝い」として作ることから、黄金汁の名前が付いたとされています。本来は打豆を使用しますが、蒸し挽き割り大豆で代用しています。

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(こがねじる)

令和5年度