

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。

11月予定献立表

令和5年11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
1水	フックス給食①「給食室のいちにち」より				602 kcal 21.9 g
	白ごはん			米	
	ルウから手作りポークカレー	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, トマトピューレ, トマトケチャップ, チャツネ(リンゴ), 枝豆	薄力粉, サラダ油, バター, じゃがいも	
	パフリカとコーンのサラダ 桃(もも)のゼリー	ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ, きゅうり, ピーマン, 赤ピーマン, とうもろこし, レモン	さとう, オリーブ油 もものゼリー	
2木	コッペパン			コッペパン	619 kcal 27.9 g
	チキンのパーベキューソース	とりにく	にんにく, トマトケチャップ, リンゴ	サラダ油, さとう, かたくりこ	
	豆乳入りミルクスープ	ベーコン(乳・卵なし), ほうたて貝柱, 牛乳, 豆乳	たまねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, ブロッコリー	サラダ油, ベーサルソース(チーズ・ほうたてエキス入り), バター	
3金	文化の日				
6月	フックス給食②「あずきまる」より			米	522 kcal 21.7 g
	お赤飯	あずき		もち米, うるち米	
	さといものそぼろ煮	鶏ひき肉, 厚揚げ	しょうが, たまねぎ, にんじん, いんげん	サラダ油, こんにゃく, さといも, さとう	
	高菜のごま炒め		たかな漬	サラダ油, さとう, ごま	
7火	減量コッペパン			コッペパン	567 kcal 30.4 g
	ポークしゅうまい	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)	
	豆乳入り担々麺	ぶたにく, 豆乳, みそ	しょうが, にんにく, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, もやし, ねぎ, チンゲン菜	サラダ油, さとう, チャンポンめん	
8水	白ごはん			米	517 kcal 22.1 g
	インド煮	とりにく, さつまあげ(乳・卵なし), 厚揚げ, うずら卵	たまねぎ, にんじん, たけのこ, トマトケチャップ, いんげん	サラダ油, じゃがいも, さとう	
	小松菜のツナ和え	まぐろ油漬	にんじん, キャベツ, こまつな, とうもろこし	さとう, ごま油	
9木	減量コッペパン			コッペパン	602 kcal 23.7 g
	ペンのナポリタン	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, トマトピューレ, トマトケチャップ, ピーマン	オリーブ油, さとう, ペンネッテ	
	ささみとお豆のコールスローサラダ(卵入り)	とりにくささみ	とうもろこし, にんじん, キャベツ, きゅうり	金時豆 大福豆, コールスロードレッシング(卵入り)	
10金	弁当日(水筒) 				
13月	さつまいもごはん			米, さつまいも	510 kcal 21.9 g
	白身魚の風味揚げ	タラ(白身魚)	レモン	サラダ油, さとう	
	鶏ごぼう汁	とりにく	ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ	サラダ油, こんにゃく	
14火	コッペパン			コッペパン	565 kcal 24.7 g
	チキンカツレツ(卵なし)・手作りソース	チキンカツ(とりにく)	トマトケチャップ	サラダ油, さとう, かたくり粉, チキンカツ(パン粉, 小麦粉, さとう, かたくりこ)	
	アルゼンチンの料理「ロクロ」	ぶたにく, だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, かぼちゃ	サラダ油, 県産押麦, 金時豆 大福豆	
15水	白ごはん			米	538 kcal 21.3 g
	サンマかぼすレモン煮	サンマ(魚)			
	みそけんちん汁	だしこんぶ, だしかつお節, 油揚げ, とうふ, みそ	干しいたけ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	さといも	
16木	コッペパン			コッペパン	516 kcal 23.8 g
	チキンとお豆のトマト煮込み (ラッキーにんじん入り) 	とりにく, だいず	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト水煮, 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	
	ブロッコリーときのこのパスタ炒め	ベーコン(乳・卵なし)	にんにく, キャベツ, にんじん, しめじだけ, ブロッコリー	オリーブ油	
17金	弁当日(水筒) 				
20月	麦ごはん			米, 県産押麦	501 kcal 25.3 g
	ごぼうと玉ねぎたっぷり!豚すき丼	ぶたにく, だしかつお節	しょうが, ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ	サラダ油, さとう, かたくり粉	
	キムチ入りみそ汁	だしかつお節, 油揚げ, とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, だいこん, 朝鮮漬, こまつな		
21火	コッペパン			コッペパン	580 kcal 26.8 g
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ(香辛料, 牛肉, 豚肉)	ハンバーグ(玉ねぎ), たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, しめじだけ, 干しいたけ, トマト水煮, トマトケチャップ	ハンバーグ(パン粉) サラダ油, さとう, かたくり粉	
	大豆と野菜のスープ	ベーコン(乳・卵なし), だいず	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ブロッコリー		
22水	学校給食1日まるごと大分県				579 kcal 23.8 g
	大分県産麦ごはん			米, 県産押麦	
	とり天・吉良農園のニラごまだれ	とり天(とりにく・卵, 乳なし)	しょうが, ニラ	サラダ油, さとう, ごま	
	佐藤農園の野菜たっぷりみそ汁 安部農園のみかん	だしかつお節, あぶらあげ, とうふ, 県産みそ	だいこん, はくさい みかん		
23木	勤労感謝の日				
24金	弁当日(水筒) 				
27月	振替休業日(11/25(土)外国語セミナー)				
28火	コッペパン			コッペパン	559 kcal 24.9 g
	ポークビーンズ	ぶたにく, ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト水煮, トマトピューレ, トマトケチャップ, 枝豆	サラダ油, 金時豆 大福豆, じゃがいも, さとう	
	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	
29水	きんぴらごはん	ぶたにく	ごぼう, にんじん, いんげん	米, ごま油, 系こんにゃく, さとう	523 kcal 26.9 g
	厚焼き玉子	卵焼き(卵)		さとう, かたくりこ, みりん, サラダ油	
	千葉県産の郷土料理 「イワシのだんご汁」	だしかつお節, イワシボール(魚), みそ	干しいたけ, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	こんにゃく, さといも	
30木	ナン			コッペパン	569 kcal 25.0 g
	大豆ミート入りポークキーマカレー	ぶたにく, 大豆ミート, だいず	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, リンゴ, 枝豆	サラダ油, カレールウ	
	ツナとわかめのサラダ	わかめ, まぐろ油漬	にんじん, キャベツ, きゅうり	さとう, 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。
 ・給食がある日は必ず、飲用牛乳がつきます。

給食ひとくちメモ 11月号

令和5年10月30日(月)

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- 1) 読書週間にあわせて、「ブックス給食」を実施します。今年度は「給食室のいちにち」より「手作りルウのカレー・パプリカとコーンのサラダ・桃ゼリー」、「あずきまる」より「お赤飯」を提供します。
「給食室のいちにち」を読んだ3年生の児童が夏休みに家庭で準備～調理～片付けまでを体験し、そこで感じた思いや作り手への感謝の気持ちを書いた読書感想文を学級担任から見せてもらいました。
- 2) おおいた食育ウィークにあわせ、「学校給食1日まるごと大分県」を実施します。この日使用する食材は全て市内および県内産です。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は「アルゼンチン」の「ロクロ」を提供します。野菜と豆をやわらかく煮込んだ、シチューのような料理です。じゃがいもと押麦が入って、とろりとしています。

日本の郷土料理は、千葉県の「イワシのだんご汁」を提供します。九十九里地域を代表する海の幸であるイワシは、江戸時代から漁獲量が多く、「海の米」と呼ばれています。九十九里地域の食卓でなじみの魚であるイワシのおいしさと栄養を生かした料理は多種多様です。その中でも11月～3月頃に獲れるイワシを使って作られる「イワシのだんご汁」は、家庭でよく作られ、親から子へと継承されています。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
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	千葉県	いわしのつみれ汁
11月	アルゼンチン	ロクロ	千葉県	イワシのだんご汁

令和5年度