

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。

12月予定 献立表

令和5年12月 大分大学教育学部附属小学校

日	こんだて名	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金	弁当日 (水筒)  				
4月	白ごはん			米	560 kcal
	イワンおかか煮	☆イワン(青魚), かつお節		さとう, みりん	22.5 g
	茨城県の郷土料理「煮合い」	だしこんぶ, だしかつお節, あぶらあげ	ごぼう, れんこん, にんじん, 干しいたけ	サラダ油, はるさめ, さとう	
	さつまい	だしかつお節, とうふ, みそ, わかめ	にんじん, だいこん, ねぎ	こんにゃく, さつまいも	
5火	コッペパン			★コッペパン	515 kcal
	白身魚(サケ)と冬野菜のクリーム煮	☆サケ(白身魚), ★牛乳, ★生クリーム	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, さつまいも, ★☆ハッシュメルソー(チーズ・ほたてエキス入り), ★バター	20.6 g
	グリーンサラダ		にんじん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	サラダ油, さとう	
6水	白ごはん			米	519 kcal
	切干大根ポーク丼	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, 切干大根, 枝豆	サラダ油, さとう, かたくり粉, ごま	21.7 g
	豆腐と根菜の具だくさんみそ汁	だしかつお節, 油揚げ, とうふ, みそ	ごぼう, れんこん, にんじん, 干しいたけ, だいこん, ねぎ	こんにゃく, さといも	
7木	コッペパン			★コッペパン	595 kcal
	カレービーンズ	ぶたにく, だいちミート, だいち	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, トマトケチャップ, りんご, 枝豆	サラダ油, ☆カレールウ	28.2 g
	切干大根とツナのサラダ	☆マグロ油漬(青魚)	切干大根, にんじん, きゅうり, もやし	さとう, ごま油, ごま	
8金	弁当日 (水筒)  				
11月	振替休業日<12/9(土) 歌声発表会>				
12火	コッペパン			★コッペパン	538 kcal
	ポテトとお米のささみカツ(卵なし)	△ポテトとお米のささみカツ(とりにく)・・・コンタミ(卵, 乳)		ポテトフレック, サラダ油	25.8 g
	スペインの料理「マルタミコ」	だしかつお節, マグロ(青魚)	たまねぎ, にんにく, トマト, トマトケチャップ, ピーマン, 赤ピーマン	オリーブ油, さとう, じゃがいも	
13水	白ごはん			米	502 kcal
	冬野菜のカレー	ぶたにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, こんにゃく, にんじん, だいこん, れんこん, りんご, トマトケチャップ, ブロッコリー	サラダ油, さといも, じゃがいも, ☆カレールウ	22.0 g
	福神漬		福神漬		
14木	コッペパン			★コッペパン	522 kcal
	大分県産チキン竜田	とりにく	しょうが	パン粉, サラダ油	23.8 g
	冬野菜のミネストローネ	ベーコン(乳・卵なし), だいち	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, だいこん, はくさい, ブロッコリー	オリーブ油, 金時豆 大福豆, さとう, マカロニ	
15金	弁当日 (水筒)  				
18月	白ごはん			米	513 kcal
	ポークハヤシ ラッキーにんじん入り	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, 枝豆	サラダ油, △ハヤシライスルウ	22.8 g
	コールスローサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	にんじん, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	★コールスロードレッシング	
	クリスマス三色デザート(卵・乳なし)			クリスマス三色デザート(いちご・豆乳)	

・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

・給食がある日は必ず、飲用牛乳が付きまます。

・1月の予定献立表は、1月5日(金)授業開始日に配布します。(弁当日です)

1. 献立について

- 1) 汁物、煮物などを取り入れて、体の中から温まるようにします。
- 2) 体を温める大根、白菜、白ネギ、ほうれん草、ブロッコリー等を取り入れていくことで冬野菜のよさについて考えていきます。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は「スペイン」の「マルタミコ (marmitako)」を提供します。スペイン北部カンタブリア海でカツオやマグロ漁の合間に食べる漁師飯が発祥です。ジャガイモに魚の旨味を含ませて食べます。言わば、汁気多めの「魚版肉じゃが」です。給食では「マグロ」を使います。

日本の郷土料理は、茨城県の「煮合い」を提供します。「煮合い」は、水戸市の東部に位置する下市地方に伝わる郷土料理で「れんこん」や「ごぼう」など、茨城県の特産品である食材がたくさん入っています。名前の由来は諸説ありますが、「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったといわれています。

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	新潟県	黄金汁
11月	アルゼンチン	ロクロ	千葉県	イワシのだんご汁
12月	スペイン	マルタミコ	茨城県	煮合い