

きれいに洗った「はし」と「スプーン」を忘れずにご準備ください。



# 1月予定 献立表

令和7年1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	その他	エネルギーたんぱく質	
8水	授業開始日・弁当日  						
9木	減量コッペパン			★コッペパン		610 kcal	
	大豆ミート入りハンゲツミートソース	ぶたにく、だいず、★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、枝豆	オリーブ油、スパゲティ	赤ワイン、塩、こしょう、コンソメ、ウスターソース、デミグラスソース	26.9 g	
	ツナとわかめのサラダ	わかめ、まぐろ油漬け	にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、ごま油	うすくちしょうゆ、こしょう、穀物酢		
10金	麦ごはん			米、県産押麦		575 kcal	
	ポークカレー (ラッキーにんじん入り)	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、じゃがいも、カレールウ	赤ワイン、ナツメグ、水、こいくちしょうゆ、ウスターソース	19.9 g	
	福神漬		福神漬				
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
13月	成人の日						
14火	コッペパン			★コッペパン		580 kcal	
	熊本の郷土料理「太平燕」	ぶたにく、かまぼこ(乳・卵なし)、イカ、★うずら卵	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、きぬさや	ごま油、★パイタン(乳入り)、はるさめ	酒、こしょう、水、チキンガラスープ、うすくちしょうゆ、中華あじ	29.8 g	
	焼きギョーザ	ぎょうざ					
15水	菜めし		菜めしの素	米		582 kcal	
	サバのゆずみそ煮	サバのゆず味噌煮				24.1 g	
	紅白白玉雑煮	だしこんぶ、だしかつお節、とりにく	ごぼう、干しいたけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	白玉もち	水、酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ		
16木	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		634 kcal	
	ボルシチ	ぎゅうにく、豆みそ(八丁みそ)、★生クリーム	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、キャベツ、パセリ	サラダ油、さとう、じゃがいも	赤ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう、ウスターソース	26.2 g	
	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	こいくちしょうゆ、酒		
17金	弁当日  						
20月	麦ごはん			米、県産押麦		591 kcal	
	韓国の料理「ビビンバ」	ぎゅうにく、みそ、★卵	しょうが、にんにく、朝鮮漬、にんじん、もやし、ほうれんそう	ごま油、さとう、白ごま	酒、トウバンジャン、みりん、テンメンジャン、こいくちしょうゆ、塩	24.3 g	
	トックスーフ	ベーコン(乳・卵なし)、わかめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	トック、白ごま、ごま油	水、チキンガラスープ、中華あじ、塩、こしょう、うすくちしょうゆ		
21火	コッペパン			★コッペパン		587 kcal	
	県産サバのから揚げ カレーソース	サバ(切身・米粉付き)	にんにく	サラダ油、さとう	ウスターソース、カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、水	25.6 g	
22水	冬野菜のミネストローネ	ベーコン(乳・卵なし)、だいず	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	赤ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩		
	白ごはん			米		552 kcal	
	肉豆腐	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、干しいたけ、切干大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	サラダ油、こんにやく、さとう	酒、水、みりん、こいくちしょうゆ	26.7 g	
23木	なっとうみそ	ぶたにく、みそ、なっとう	にんにく	サラダ油、さとう	酒、水		
	コッペパン			★コッペパン		542 kcal	
	豚肉とお豆のトマト煮	ぶたにく、だいず	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	サラダ油、じゃがいも、金時豆 大福豆、さとう	赤ワイン、塩、こしょう、水、チキンガラスープ、コンソメ、ウスターソース	25.6 g	
24金	カレーマヨサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじだけ、とうもろこし	マヨネーズ(卵なし)	酒、カレー粉、塩		
	学校給食記念日・弁当日  						
附属小学校 学校給食週間(1月27日~1月30日)							
27月	明治22年の給食再現献立					575 kcal	
	麦ごはん			米、県産押麦		26 g	
	イワシのおかか煮	イワシのおかか煮					
	シーキンとたくあん炒めもの	まぐろ油漬け	だいこん漬	干しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	サラダ油、さとう、白ごま	酒、みりん	
	冬野菜のかす汁	だしかつお節、あぶらあげ、みそ			こんにやく、さといも、酒かす	水	
給食週間フルーツゼリー				フルーツゼリー(りんご・もも)			
28火	1年生のさつまいもを使った献立					636 kcal	
	コッペパン			★コッペパン		21.1 g	
	冬野菜のクリームシチュー	とりにく、★牛乳	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、じゃがいも、★シチュールウ、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう		
1年生ピカニコおいも				さつまいも、サラダ油、★バター、さとう			
29水	大分県の郷土料理					503 kcal	
	鶏めし	とりにく	にんにく、ごぼう、にんじん、いんげん	米、サラダ油、さとう	こいくちしょうゆ、酒、みりん	26.0 g	
	厚焼き玉子	★卵焼き(卵)					
椎茸麩入りみそ汁	だしかつお節、あぶらあげ、とうふ、みそ		干しいたけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	こんにやく、さといも、焼き麩	水		
30木	くじら肉を使った献立					633 kcal	
	米粉パン			★米粉パン		37.9 g	
	くじらとポテトの揚げ煮	とりにく、くじら、みそ		かたくり粉、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま	水、こいくちしょうゆ、みりん、酒		
ほうれん草のポタージュ	ベーコン(乳・卵なし)、★牛乳、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう		サラダ油、★シチュールウ、★パセリ、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう		
31金	弁当日  						

## お知らせ

- ・6品目(そば、卵、乳、落花生、えび、かに)のアレルギー食品には★を表示しています。
- ・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、飲用牛乳がつけます。

## 1. 献立について

- 1月9日（木）の給食開始日の献立は、『スパゲッティミートソース』を提供します。子どもたちが苦手とする大豆を使用しますが、細かく刻むことで、抵抗なくおいしく食べられるようにします。『ツナとワカメのサラダ』のドレッシングは手作りです。
- 1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。今年度の附属小学校の給食週間は1月27日（月）～1月30日（木）です。

この期間は明治22年の給食を再現した献立をはじめ、1年生が収穫した「さつまいも」を使った『キャンディポテト』、大分県の郷土料理『鶏めし』、県産の椎茸の粉末を混ぜ込んだ麩を使った『みそ汁』、昔なつかしい「鯨」を使った献立を提供します。生産者や給食を作る方々へ感謝の気持ちを持って、しっかり食べようとする意欲が高められるような掲示物や動画も作成する予定です。
- 12月に続き、体が温まる冬野菜や料理を取り入れていきます。

## 2. 世界の料理・日本の料理について

世界の料理は、韓国の『ビビンバ』と『トックスープ』提供します。「비빔(ビビン)」は「混ぜる」、「밥(バツ)」は「ご飯」を意味します。ご飯の上に数種類のナムル（野菜のおひたし）と炒めた肉、錦糸卵などをのせ、ゴマ油と唐辛子みそのタレを入れ、混ぜて食べます。給食では肉と野菜、卵を一緒に混ぜて提供します。「みそだれ」のみ別配缶です。

『トックスープ』は野菜や肉が入り、韓国のお雑煮のような料理です。「トック」は韓国の言葉で「もち」を意味しています。日本のおもちは「もち米」で作るので、煮たり焼いたりするととてもよく伸びます。一方、韓国のトックは、「うるち米」という普段食べているお米で作られています。そのため、スープに入れてもそれほど伸びず、形も変わりません。

日本の料理は熊本県の『太平燕』を提供します。『太平燕』の元は中国から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。今では熊本県を代表する郷土料理の一つになっています。『太平燕』にはたくさんの食べ物が使われますが、その中でも「うずらの卵」を「燕の巣」に、「春雨」を「フカヒレ」に見立てているそうです。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
4月	南アフリカ	チャカラカ	宮城県	おくずかけ
5月	ハンガリー	グヤーシュ	岩手県	いもの子汁
6月	ドイツ	「グーラッシュ」 「ザワークラウト」	秋田県	横手やきそば
7月	ガーナ共和国 ケニア	「ジョロフライス」 「カラंगा」	青森県	けの汁
8月・9月	フランス	チキンフリカッセ	北海道	帯広市学校給食 人気メニュー 帯広の肉じゃが
10月	フィンランド	ロヒ・ケイト	沖縄県	タコライス
11月	インドネシア	ナシゴレン	鹿児島県	豚みそ
12月	アメリカ	チリコンカン	宮崎県	チキン南蛮 タルタルソース
令和7年 1月	韓国	ビビンバ トックスープ	熊本県	太平燕