

# 5月予定 献立表

令和6年5月 大分大学教育学部附属小学校

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。



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
1 水	八十八夜献立 白ごはん			米		532 kcal 27.5 g
	鶏肉のお茶目揚げ	とりにく	にんにく、しょうが、緑茶	かたくり粉、小麦粉、サラダ油	塩、こしょう、酒、うすくちしょうゆ	
	たけのご豆腐のみそ汁	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、生しいたけ、たけのこ、ねぎ		水	
7 火	ロールパン(卵なし)			★ロールパン		539 kcal
	ビーフンチュー (ラッキーにんじん入り)	ぎゅうにく、★生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、トマトピューレ、枝豆	サラダ油、さとう、じゃがいも、ビーフン、★バター	赤ワイン、こしょう、塩、水、デミグラスソース、ウスターソース	24.6 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	白ワイン、穀物酢、こしょう、こいくちしょうゆ	
8 水	白ごはん			米		562 kcal
	トリニータ丼	とりにく	にんにく、しょうが、にら	サラダ油、さとう、ごま油、かたくりこ	こいくちしょうゆ、酒、水	23.0 g
	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	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	
9 木	コッペパン			★コッペパン		573 kcal
	ぶたにくのバーベキューソース	豚肉	にんにく、トマトケチャップ、りんご	サラダ油、さとう	水、コンソメ、こいくちしょうゆ、白ワイン	24.8 g
	コンソメスープ	ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも	水、チキンガラスープ、コンソメ、白ワイン、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	
10 金	弁当日  					
13 月	菜めし		菜めしの素	米		568 kcal
	サバごま味噌煮	サバごま味噌煮				29.1 g
	若手県産の郷土料理「いもの子汁」	だしかつお節、とりにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、しめじだけ、ねぎ	こんにやく、さといも	水、酒	
14 火	コッペパン			★コッペパン		523 kcal
	ハンガリーの料理「グヤーシュ」	ぎゅうにく	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、赤ピーマン、黄ピーマン	★バター、じゃがいも	赤ワイン、塩、こしょう、水、チキンガラスープ、コンソメ、ローレルパウダー、パプリカ	24.0 g
	ハンガリー風キュウリサラダ		きゅうり、にんにく	サラダ油、さとう	穀物酢、パプリカ、塩、うすくちしょうゆ	
15 水	白ごはん			米		600 kcal
	豆腐のカレー煮	ぎゅうにく、とうふ	にんにく、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、トマトケチャップ、にら、ほうれんそう	サラダ油、カレールウ	酒、水、コンソメ、こいくちしょうゆ	28.0 g
	しっとりお茶ふりかけ	まぐろ油揚げ	しょうが、しそ葉、緑茶	ごま油、さとう	酒、こいくちしょうゆ、みりん	
16 木	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		602 kcal
	トマトミートオムレツ	★トマトミートオムレツ(卵、とりにく)				24.1 g
	チキンとキャベツのクリーム煮	とりにく、★牛乳、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、枝豆	サラダ油、じゃがいも、★ペパロニ、★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	
17 金	弁当日  					
20 月	たけのごごはん	とりにく、あぶらあげ	たけのこ、干しいたけ、にんじん	米、サラダ油、さとう	こいくちしょうゆ、酒、みりん、うすくちしょうゆ	530 kcal
	イワシ生姜煮	イワシ生姜煮				25.9 g
	にら玉みそ汁	だしかつお節、高野とうふ、★卵、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら		水	
21 火	減量米粉パン			★米粉パン		630 kcal
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく、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	35.4 g
	コーンサラダ	ロースハム(乳・卵なし)	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	白ワイン、穀物酢、塩、こしょう、こいくちしょうゆ	
22 水	減量ゆかりごはん		ゆかり	米		563 kcal
	ふんわり野菜揚げ	ふんわり野菜揚げ(白身魚)		サラダ油		23.1 g
	仲良しうどん	だしかつお節、だしこんぶ、とりにく、あぶらあげ、なると(卵なし)、わかめ	干しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	うどん	水、酒、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	
23 木	コッペパン			★コッペパン		583 kcal
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ(牛肉、豚肉)、みそ	たまねぎ	さとう、かたくり粉、パン粉	こいくちしょうゆ、みりん、水	24.2 g
	ポイル野菜 押麦入りスープ	ベーコン(乳・卵なし)	キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、枝豆	オリーブ油、県産押麦	塩、こしょう 白ワイン、水、コンソメ、塩、こしょう	
24 金	弁当日  					
27 月	白ごはん			米		505 kcal
	県産サバのから揚げカレーソース	サバ	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	22.5 g
	若竹汁	だしこんぶ、だしかつお節、とうふ、わかめ	干しいたけ、えのきだけ、たけのこ、にんじん、みつば		水、うすくちしょうゆ、塩、酒	
28 火	コッペパン			★コッペパン		557 kcal
	鶏肉のトマトチーズ煮込み	とりにく、★チーズ、大豆	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	オリーブ油、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	22.8 g
	手作りオレンジゼリー		100%みかん果汁	ゼリーの素、さとう	水	
29 水	麦ごはん			米、県産押麦		542 kcal
	チキンカレー	とりにく	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	18.9 g
	福神漬 元氣ヨーグルト	★ヨーグルト	福神漬			
30 木	コッペパン			★コッペパン		632 kcal
	レバーとポテトのレモンソース	とりにく、とりにくレバー、竜田揚げ	レモン	じゃがいも(フライドポテト)、サラダ油、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、水	26.7 g
	グリーンピースのポターージュ	ベーコン(乳・卵なし)、★牛乳、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピースペースト、グリーンピース	サラダ油、★シチュールウ、★クリームポターージュルウ、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、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、飲用牛乳がつきます。

# 給食ひとくちメモ5月号

令和6年4月30日（火）

担当：栄養教諭 後藤

## 1. 献立について

- 1) 立春から数えて88日目を「八十八夜」と言います。八十八を組み合わせると、「米」という漢字になり、農家ではこの時期に茶摘みや田に粃まきを始めるそうです。また、立夏という夏の始まりを目前としたこの時期は夏に向けての準備をするのに最適な日、縁起の良い日とされています。縁起の良い日、八十八夜。この日に摘んだお茶は格別とされ、不老長寿の縁起物とも言われています。2024年の八十八夜は5月1日（水）です。この日は粉末にした新茶を衣に混ぜた「鶏肉のお茶目揚げ」を提供します。
- 2) この時季に旬を迎える「たけのこ」「アスパラ」「春キャベツ」「グリンピース」等を取り入れていきます。

## 2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は「ハンガリー」の料理「グヤーシュ」を提供します。「グヤーシュ」の「グヤ」は牛の群れを指し、グヤーシュという単語そのものが牛飼いを意味する言葉です。このことから想像できるように、牛飼いが外で農作業などをしながら「ボグラーチ」という金属製の鍋で牛肉やパプリカ、タマネギ、ジャガイモなどを煮込んだ農夫の料理がルーツとされています。

日本の郷土料理は「岩手県」の「いもの子汁」を提供します。ひと口大の大きさに切ったさといも、にんじん、大根、ごぼう、きのこ、こんにゃく、豆腐、鶏肉等を煮込んだ汁物です。一杯で多彩な食材が食べられるので、たんぱく質やビタミン類、食物繊維など、幅広く栄養を摂ることができます。昔は稲刈り後など農作業が一段落した時や人が集まる時のごちそうとして、また、身体を温める料理として振る舞われていました。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
4月	スコットランド	レンティルスープ	山梨県	かつ丼
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
令和6年 1月	イタリア	イタリアンハンバーグ	栃木県	しもつかれ
	チリ	ポジョ・アルベハド		
	メキシコ	タコス		
2月	フランス	コック・オー・ヴァン	福島県	こづゆ
3月	ポルトガル	カルドバルデ	山形県	いも煮
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