

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。



# 6月予定 献立表

令和6年6月 大分大学教育学部附属小学校

日	献立名	体をつくる	体を動かす	体を守る	その他	エネルギー たんぱく質
3月	減量わかめごはん	わかめごはんのもと		米		518 kcal
	千草焼	★千草焼(卵・チーズ)				24.0 g
	肉うどん(肉は別配缶)	ぶたにく、だしこんぶ、だしかつお節	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	サラダ油、さとう、うどん	酒、みりん、こいくちしょうゆ、水、うすくちしょうゆ	
4火	減量コッペパン	6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。		★コッペパン		571 kcal
	チキンと根菜のカミカミ揚げ	とりにく、みそ	れんこん、ごぼう	サラダ油、かたくり粉、さとう、ごま	こいくちしょうゆ、水、みりん、酒	20.6 g
	豆乳入りミルクスープ	ベーコン(乳・卵なし)、★牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、枝豆	サラダ油、じゃがいも、★ベ ジャルガス(チーズ入り)、★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	
	歯と口の健康週間レモンゼリー			歯と口の健康週間(レモンゼリー)		
5水	麦ごはん			米、県産押麦		501 kcal
	カミカミ丼	ぶたにく	ごぼう、にんじん、エリンギ、たけのこ	サラダ油、こんにやく、さとう、かたくり粉、ごま、ごま油	酒、水、こいくちしょうゆ、塩、一味とうがらし	21.9 g
	荳わかめ入りみそ汁	だしかつお節、とうふ、みそ、きわかめ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、キャベツ、ねぎ		水	
6木	コッペパン			★コッペパン		581 kcal
	大ニベフライ(骨なし)	ニベ(魚)・パン粉		サラダ油		26.4 g
	コールスローサラダ	ローズハム(乳・卵なし)	にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	★コールスロー用マヨネーズ(卵)	酒	
	厚揚げと野菜の豆乳みそスープ	厚揚げ、豆乳、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも、サラダ油、★バター	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、こしょう	
7金	弁当日					
10月	白ごはん			米		513 kcal
	インド煮	とりにく、厚揚げ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、トマトケチャップ	サラダ油、じゃがいも、さとう	酒、カレー粉、水、みりん、コンソメ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、ウスターソース	21.5 g
	荳わかめの炒め煮	さつまあげ(乳・卵なし)、乾燥荳わかめ	にんじん、いんげん	ごま油、こんにやく、さとう、ごま	酒、水、みりん、こいくちしょうゆ	
11火	学校給食試食会(1年生保護者対象)					578 kcal
	ロールパン(卵なし)			★ロールパン		26.4 g
	大豆ミート入りカレービーンズ	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、トマトケチャップ、りんご、枝豆	サラダ油、カレールウ	赤ワイン、カレー粉、ナツメグ、塩、水、コンソメ、ウスターソース	
	カミカミサラダ	まぐろ油漬け	切干大根、にんじん、きゅうり、もやし	さとう、ごま油、サラダ油、ごま	こいくちしょうゆ、穀物酢	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
12水	白ごはん			米		548 kcal
	切干大根ビーフ丼	ぎゅうにく	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	酒、水、みりん、こいくちしょうゆ、一味とうがらし	23.1 g
	豆腐とふわふわたまごの中華スープ	とりにく、とうふ、★卵	たまねぎ、きくらげ、にんじん、えのきだけ、チンゲン菜、ねぎ	さとう、かたくり粉、ごま油	水、チキンガラスープ、酒、中華あじ、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	
	青うめゼリー			青うめゼリー		
13木	コッペパン			★コッペパン		523 kcal
	秋田県のご当地グルメ「横手やきそば」	ぶたにく	もやし、キャベツ	サラダ油、焼きそばめん	酒、こしょう、中濃ソース	22.2 g
	目玉焼き(十分加熱しています)	★目玉焼き(卵)				
	具だくさんもずくスープ	ベーコン(乳・卵なし)、もずく	たまねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ、えのきだけ	サラダ油	酒、水、中華あじ、塩、うすくちしょうゆ	
14金	弁当日					
17月	白ごはん			米		525 kcal
	手作りサバのウスターソース煮	サバ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、ウスターソース、酒、水	26.0 g
	切干大根入りみそ汁	だしかつお節、油揚げ、とうふ、みそ、わかめ	切干大根、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、こまつな		水	
18火	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		536 kcal
	ドイツの料理「グーラッシュ(牛肉のハッシュポット)」	ぎゅうにく、★生クリーム	たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ピーマン	サラダ油、じゃがいも、さとう	赤ワイン、塩、こしょう、水、チキンガラスープ、パプリカ、コンソメ、デミグラスソース	20.9 g
	ザワークラウト		キャベツ	さとう、オリーブ油	りんご酢、塩、うすくちしょうゆ	
19水	白ごはん			米		518 kcal
	豆腐の中華煮	ぶたにく、かまぼこ(乳・卵なし)、とうふ	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	酒、水、中華あじ、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、オイスターソース	26.2 g
	ばくばくひじき	まぐろ油漬け、ひじき		さとう、ごま油、ごま	みりん、こいくちしょうゆ、水、酒	
20木	コッペパン			★コッペパン		508 kcal
	チキンと大豆のトマト煮(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、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	24.2 g
	リエージュ風サラダ	ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、いんげん	じゃがいも、★バター	白ワイン、塩、こしょう、りんご酢	
21金	弁当日					
24月	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、糸こんにやく、さとう	酒、こいくちしょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ	509 kcal
	イワシのかぼすレモン煮	イワシのかぼすレモン煮				25.2 g
	豆乳入りみそ汁	だしかつお節、油揚げ、とうふ、豆乳、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、だいこん、ねぎ、こまつな		水	
25火	コッペパン			★コッペパン		559 kcal
	ハンバーグのレモンベキューソース	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	りんご、レモン、にんにく	さとう、かたくり粉	こいくちしょうゆ、みりん、穀物酢	23.0 g
	マカロニスープ	ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト、トマトケチャップ、キャベツ、枝豆	オリーブ油、さとう、マカロニ	白ワイン、水、チキンガラスープ、コンソメ、塩、こしょう	
26水	白ごはん			米		544 kcal
	ポークカレー	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	20.5 g
	ハイカラ漬け		だいこん、きゅうり、にんじん			
	元気ヨーグルト	★ヨーグルト				
27木	米粉パン			★米粉パン		565 kcal
	ぶたにくのかりん揚げ	ぶたにく	しょうが	サラダ油、さとう、ごま	水、こいくちしょうゆ、みりん	31.5 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	
	あじさいゼリー			あじさいゼリー		
28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、飲用牛乳が付きまます。

# 給食ひとくちメモ6月号

令和6年5月31日（金）

担当：栄養教諭 後藤

## 1. 献立について

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。この期間を中心に、かみごたえのある食材を取り入れたり（根菜類・切干大根等）、食材を大きく切ったりすることをおして、意識してよくかむことができるようにしたいと思います。かむことのよさについても掲示予定です。2年生に特別活動〈学級活動（2）〉「よくかんで食べよう」の授業も実施します。

1年生保護者対象の「学校給食試食会」を6月11日（火）に実施します。かむことを意識できるような献立はもとより、「かむことのよさ」について講話をする予定です。

## 2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は「ドイツ」の料理「グーラッシュ」と「ザワークラウト」を提供します。「グーラッシュ」は、5月に提供した肉や野菜をパプリカパウダーで煮込んだ、ハンガリーの「グヤーシュ」を起源とする料理です。グヤーシュとグーラッシュ、材料はほとんど同じですが、グヤーシュ＝スープ、グーラッシュ＝シチュー（煮込み料理）という違いがあります。ドイツは植物が育ちにくい土地であったため、厳しい冬でも保存できる食材を使った煮込み料理がよく食べられています。

「ザワークラウト」は、キャベツの漬物のような料理です。ドイツ語で「すっぱいキャベツ」と名付けられるように、乳酸発酵による酸味の強い味わいが特徴です。ドイツでは保存食として親しまれています。

ザワークラウトの酸味は料理をさわやかにし、口直しの存在になってくれるため、ドイツではソーセージやジャガイモの付け合わせとして提供されるそうです。給食では、発酵が難しいため、ワインビネガーを使って酸味を出します。

日本の郷土料理は「秋田県」の「横手やきそば」を提供します。郷土料理と言うより、秋田県で愛されるご当地グルメです。地元で製麺された太くて真っすぐなゆで麺を使用し、具は一般的にはキャベツ、豚ひき肉を使用します。そして、麺の上に半熟の目玉焼きをのせ、福神漬を添えることが定番です。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
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	こぶゆ
3月	ポルトガル	カルドベルデ	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
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