

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。

11月予定 献立表

令和6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	その他	エネルギーたんぱく質
1金	弁当日 					
5火	ロールパン(卵・バター抜き)			★ロールパン(卵・バター抜き)		540 kcal
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ(卵、乳なし...ぎゅうにく・ぶたにく)	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, トマトケチャップ	サラダ油, さとう, かたくり粉	赤ワイン, 水, デミグラスソース, ウスターソース	22.5 g
6水	麦ごはん			米, 県産押麦		576 kcal
	野菜たっぷり豚丼	ぶたにく	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ねぎ	サラダ油, さとう, 白ごま, ごま油, かたくり粉	酒, 塩, こしょう, みりん, こいくちしょうゆ, テンメンジャン	26.4 g
7木	減量コッペパン			★コッペパン		634 kcal
	フックス給食①おおきなかぶ「かぶのスープ」	ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ, にんじん, かぶ, にんにく, キャベツ, 枝豆	オリーブ油	白ワイン, 水, チキンガラスープ, コンソメ, 塩, こしょう	
8金	弁当日 					
	白ごはん			米		578 kcal
11月	マーボー豆腐	ぶたにく, 豆みそ(八丁みそ), とうふ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, にら	サラダ油, さとう, かたくり粉, ごま油	酒, トウバンジャン, 塩, こしょう, 水, こいくちしょうゆ, テンメンジャン, オイスターソース	24.2 g
	高菜のごま炒め		たかな漬	サラダ油, さとう, 白ごま	酒, みりん	
12火	コッペパン			★コッペパン		581 kcal
	白身魚とじゃがいものレモンソース	タラ(白身魚)	レモン	じゃがいも, サラダ油, さとう, かたくり粉	こいくちしょうゆ, 水	25.4 g
13水	小松菜とベーコンのミルクスープ	ベーコン(乳・卵なし), ★牛乳, ★チーズ, ★生クリーム	たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな	サラダ油, ★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	
	白ごはん			米		587 kcal
14木	とりにくの塩かぼすから揚げ	とりにく	にんにく, しょうが, かぼす	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	30.8 g
	県産野菜のみそけんちん汁	かたくちいわし(煮干し), あぶらあげ, とうふ, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	さといも	水	
15金	弁当日 					
	コッペパン			★コッペパン		580 kcal
18月	ポークビーンズ	ぶたにく, ベーコン(乳・卵なし), だいず	たまねぎ, にんじん, なす, トマト, トマトケチャップ, 枝豆	オリーブ油, じゃがいも, さとう	赤ワイン, 塩, こしょう, 水, コンソメ, ウスターソース	26.3 g
	切干大根とひじきのマヨネーズサラダ	ひじき, ロースハム(乳・卵なし)	切干大根, きゅうり, こまつな, にんじん	さとう, マヨネーズ(卵なし), ごま	こいくちしょうゆ, みりん, 酒	
19火	弁当日 					
	白ごはん			米		612 kcal
20水	かつおだし香る おから入り肉じゃが	ぎゅうにく, だしかつお節, おから	たまねぎ, にんじん, いんげん	サラダ油, こんにやく, じゃがいも, さとう	酒, 水, みりん, こいくちしょうゆ	25.8 g
	切干大根とツナのごま和え	まぐろ油漬	切干大根, にんじん, きゅうり	ごまドレッシング(たまごなし)		
21木	コッペパン			★コッペパン		565 kcal
	ほうれん草オムレツ	★ほうれん草オムレツ(卵・ほうれん草)				25.7 g
22金	大分県産豆腐とおおいたの恵みボールのスープ煮	おおいたの恵みボール(とりにく...卵, 乳なし), とうふ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな, にら	サラダ油, かたくり粉, ごま	白ワイン, 水, チキンガラスープ, コンソメ, 塩, うすくちしょうゆ	
	学校給食1日まるごと大分県					600 kcal
25月	県産押麦入りごはん			米, 県産押麦		26.9 g
	おおいた冠地どりのおろしぞ甘酢だれ	とりにく(おおいた冠地どり)	だいこん, しょうが, かぼす, しそ葉	サラダ油, さとう, かたくり粉	こいくちしょうゆ	
26火	まるいファームのしいたけとにらのみぞ汁	県産あまみそ, かたくちいわし(煮干し)	にんじん, 生しいたけ, はくさい, なす, ねぎ, にら	さといも	水	
	安部さんのみかん		みかん			
27水	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		621 kcal
	ビーフシチュー(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, ビーフシチュールー, ★バター	赤ワイン, こしょう, 水, デミグラスソース, ウスターソース	24.6 g
28木	キャベツとハムのマリネ	ロースハム(乳・卵なし)	キャベツ, きゅうり, レモン	さとう, オリーブ油	酒, 酢, バジル(乾燥), 塩, うすくちしょうゆ, こしょう	
	弁当日 					
29金	白ごはん			米		588 kcal
	サンマ梅煮	さんま梅煮				32.8 g
29月	鹿児島県の郷土料理「豚みそ」	ぶたにく, だいず, みそ, かつお節	しょうが, ねぎ, 干しいたけ	サラダ油, さとう, 黒砂糖, 白ごま	酒, みりん	
	具だくさんかきたま汁	だしこんぶ, だしかつお節, ★卵, 高野どうふ	たまねぎ, にんじん, だいこん, ほうれんそう		水, うすくちしょうゆ, 塩	
26火	減量コッペパン			★コッペパン		618 kcal
	春巻き	春巻き		サラダ油		24.7 g
27水	カレーうどん	だしこんぶ, だしかつお節, ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	サラダ油, うどん, かたくり粉	水, 酒, チキンガラスープ, みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, カレー粉, ウスターソース	
	インドネシアの料理「ナシゴレン」	イカ, ★卵, とりにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, チンゲン菜	米, サラダ油, 黒砂糖	酒, 塩, オイスターソース, こいくちしょうゆ, ナンプラー	584 kcal
28木	スープフォー	鶏ひき肉	しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, ねぎ, チンゲン菜	サラダ油, 平麺(7分), ごま油	酒, 塩, 水, チキンガラスープ, 中華あじ, うすくちしょうゆ, こしょう, ナンプラー	24.3 g
	ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー		
29金	減量コッペパン			★コッペパン		616 kcal
	国産タチウオフライ(骨なし・卵、乳なし)	タチウオフライ(魚・パン粉・小麦粉・塩)		サラダ油		27.1 g
29月	1食クッキングたれ				1食たれ	
	ほうれん草とベーコンのクリーム煮	とりにく, ベーコン(乳・卵なし), ★牛乳, ★生クリーム	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	サラダ油, ★ベシメルソース, ★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	

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 11月号

令和6年11月1日(金)

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- ・10月27日から11月9日は「読書週間」です。この期間中、附属小学校では絵本や物語に登場する食べ物や料理を給食に取り入れています。10月5日(火)は「おおきな かぶ」に登場する「かぶ」を使ってスープを作ります。10月7日(木)は「やさいのおにたいじ」に登場する「なす」「にんじん」を使って「ミートソーススパゲッティ」と「サラダ」を作ります。給食を通して、本を読むだけでなく、食にも興味・関心を持ってもらいたいと思います。
- ・大分県内の小・中学校では「おおいた食育ウィーク」のある11月に「学校給食1日まるごと大分県」を実施しています。「学校給食1日まるごと大分県」とは、学校給食に地元産または県内産の食べ物を活用し、その活用率を100%とする取組です。今年度、附属小学校では、11月20日(水)に実施します。この日は、学校近隣で生産された食べ物を中心に取り入れます。附属小学校の近くで、どんな野菜や果物が栽培されているかを知ったり、生産者のみなさんの思いを考えたりしながら、味わって食べてもらいたいと思います。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は、インドネシアの「ナシゴレン」を提供します。「ナシゴレン」の「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」の意味で、辛みの効いた焼きめしです。給食では、食物アレルギーに配慮し、「エビ」の代わりに「イカ」を使用します。また、辛みを抑えた味付けにします。

日本の料理は、鹿児島県の「豚みそ」を提供します。「豚みそ」は、主に豚肉、味噌、砂糖を合わせて作られる、鹿児島県を代表する郷土料理です。地域によってその特徴に違いがあり、鹿児島本土では豚ひき肉としいたけ、ごぼう、しょうがなど野菜のみじん切りを炒め、砂糖や味噌を合わせて炒めながら練り上げて作ることが多いようです。

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