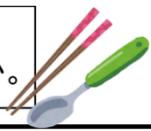


きれいに洗った「はし」と「スプーン」を忘れずにご準備ください。



12月予定献立表

令和6年12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 |
|-----|---|------------------------|---|------------------------------------|---|------------|
| 2月 | 振替休業日(11/30 外国語セミナー) | | | | | |
| 3火 | 米粉パン | | | ★米粉パン | | 570 kcal |
| | 鮭とほうれん草のクリーム煮 | サケ(魚),★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,じゃがいも,★パター | 白ワイン,水,オリーブオイル,コンソメ,塩,こしょう | 32.6 g |
| | 白いんげん豆ペースト入りポテトサラダ | ロースハム(乳・卵なし) | にんじん,きゅうり | じゃがいも,白いんげん,マヨネーズ(卵なし) | 酒,塩,こしょう | |
| 4水 | 麦ごはん | | | 米,押麦 | | 602 kcal |
| | 冬野菜のカレー (ラッキーにんじん入り) | ぎゅうにく | 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,カレーパウダー | 赤ワイン,ナツメグ,水,こいくちしょうゆ,ウスターソース | 22.0 g |
| | 福神漬 | | 福神漬 | | | |
| | 元気ヨーグルト | ★ヨーグルト | | | | |
| 5木 | 歌声発表会 | | | | | |
| 6金 | 弁当日  | | | | | |
| 9月 | 白ごはん | | | 米 | | 635 kcal |
| | 宮崎県のご当地料理「チキン南蛮」 手作りタルタルソース | とりにく,★卵 | たまねぎ,にんじん,きゅうり | サラダ油,さとう,かたくりこ,マヨネーズ(卵なし),さとう | 水,みりん,こいくちしょうゆ,穀物酢,りんご酢,こしょう | 24.8 g |
| | 冬野菜のみそ汁 | だしかつお節,油揚げ,みそ | 干しいたけ,たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ | こんにゃく,さといも | 水 | |
| 10火 | コッペパン | | | ★コッペパン | | 622 kcal |
| | アメリカの料理「チリコンカン」 | ぎゅうにく,ぶたにく,だいず | にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,りんご | サラダ油,さとう,ハヤシライスパウダー | 赤ワイン,塩,こしょう,パプリカ,オリーブオイル,水,デミグラスソース | 24.4 g |
| | れんこんサラダ | ロースハム(乳・卵なし) | れんこん,きゅうり,にんじん | さとう,マヨネーズ(卵なし),白ごま | うすくちしょうゆ,酒,みりん,こしょう | |
| 11水 | 麦ごはん | | | 米,押麦 | | 557 kcal |
| | すき焼き | ぎゅうにく,焼き豆腐 | たまねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,だけ,生しいたけ,はくさい,ねぎ | サラダ油,こんにゃく,さとう,はるさめ | 酒,水,みりん,こいくちしょうゆ | 23.9 g |
| | ハイカラ漬 | | ハイカラ漬(大根,きゅうり,にんじん) | | | |
| 12木 | コッペパン | | | ★コッペパン | | 610 kcal |
| | プレーンオムレツ | ★プレーンオムレツ(卵) | | | | 21.0 g |
| | 冬野菜のカレースープ | ウィンナー(乳・卵なし) | たまねぎ,にんじん,とうもろこし,にんにく,だいこん,トマトケチャップ,はくさい,ブロッコリー | オリーブオイル,じゃがいも,さとう | 白ワイン,水,オリーブオイル,コンソメ,カレー粉,塩,ウスターソース | |
| | りんごのジュレ | | | りんごのジュレ | | |
| 13金 | 弁当日  | | | | | |
| 16月 | 麦ごはん | | | 米,押麦 | | 587 kcal |
| | ビーフストロガノフ | ぎゅうにく,★生クリーム | にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,エリンギ,トマトジュース,トマトピューレ,トマトケチャップ,枝豆 | サラダ油,★エスパニョールソース,★バター | 赤ワイン,塩,こしょう,水,オリーブオイル,コンソメ,デミグラスソース,ウスターソース | 24.0 g |
| | キャベツとコーンのソテー | | とうもろこし,キャベツ | サラダ油 | 白ワイン,塩,こしょう,コンソメ | |
| 17火 | 黒砂糖パン | | | ★黒砂糖パン | | 562 kcal |
| | 野菜いろいろ肉団子 | とりにくだんご(卵,乳なし) | たまねぎ,にんじん,くわい,えだまめ,ねぎ,しょうが,キャベツ,トマトケチャップ | さとう,サラダ油 | 穀物酢,しょうゆ,ウスターソース | 20.6 g |
| | 冬野菜のポトフ | ウィンナー(乳・卵なし) | たまねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,だけ,はくさい,ブロッコリー | じゃがいも | 水,オリーブオイル,コンソメ,塩,こしょう | |
| 18水 | コーンライス | | とうもろこし | 米,★バター | 塩 | 634 kcal |
| | サイコロステーキ | ぎゅうにく | にんにく | サラダ油,かたくり粉 | 赤ワイン,こしょう,塩,ステーキソース | 26.0 g |
| | 具だくさんマカロニスープ | ベーコン(乳・卵なし) | たまねぎ,にんじん,だいこん,しょうが,にんにく,トマト,トマトケチャップ,はくさい,枝豆 | オリーブオイル,さとう,マカロニ | 白ワイン,水,オリーブオイル,コンソメ,塩,こしょう | |
| | クリスマスケーキ(米粉・豆乳・いちご) | | | クリスマスケーキ(米粉と豆乳(いちご)卵乳なし) | | |
| 19木 | 減量ロールパン(卵・バター抜き) | | | ★ロールパン(卵・バター抜き) | | 620 kcal |
| | フライドチキン(骨なし) | フライドチキン(とりにく) | | サラダ油,小麦粉 | 塩,こしょう | 24.6 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 | 穀物酢,うすくちしょうゆ,こしょう,塩 | |
| | かぼちゃのポタージュ | ベーコン(乳・卵なし),★牛乳,★生クリーム | たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,かぼちゃ,枝豆 | サラダ油,★シチューパウダー,★クリームポタージュパウダー,★バター | 白ワイン,水,オリーブオイル,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、飲用牛乳がつかます。
- ・冬休み明けの給食は1月9日(木)より始まります。予定献立表は1月8日(水)授業開始日に配付します。
- ・1月8日(水)授業開始日が弁当日のため、1月10日(金)は給食を実施します。

給食ひとくちメモ 12月号

令和6年12月2日(月)

担当：栄養教諭 後藤

1. 献立について

- ・ 寒い時季でもあるため、体の中から温まる汁物、煮物、麺類を多く取り入れます。
- ・ 冬に旬を迎える野菜（大根、白菜、白ネギ、ほうれん草、ブロッコリー等）を取り入れることで、冬野菜に関心をもてるようにします。
- ・ 12月18日(水)にクリスマス献立を実施します。卵、乳アレルギーの子どもに配慮し、卵、乳不使用のケーキを提供します。
- ・ 12月21日(日)は冬至です。冬至には今年収穫した「かぼちゃ」を食べて、無病息災を祈る風習があります。かぼちゃは、長く保存できるため、野菜の少ないこの時期の栄養補給の目的もあります。冬休みに入っているため、給食では2日早く、『かぼちゃのポターージュ』を提供します。

2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は、アメリカの『チリコンカン』を提供します。誕生には諸説ありますが、冷蔵庫がなかった時代に鮮度が落ちた肉を調理する方法として、臭み消しのハーブや香辛料を加えて煮込んだのがはじまりだといわれています。チリコンカンという料理名は「チリ(唐辛子)とカルネ(牛肉)」を意味する『チリ・コン・カルネ』というスペイン語が語源とされています。給食では香辛料を控えめにし、豆も大豆に変更することで子どもでも食べやすいように工夫します。

日本の料理は、宮崎県延岡市発祥の『チキン南蛮』と『タルタルソース』を提供します。農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」で選ばれた御当地人気料理です。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理としてつくられたのが始まりとされています。当時は『鶏から揚げ甘酢漬け』とも呼ばれる料理だったようですが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える、現在のスタイルになりました。チキン南蛮の『南蛮』とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉です。彼らのもたらした食文化の中に『南蛮漬け』があり、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けて作られるもので、これに鶏肉を使ったことから、『チキン南蛮』と呼ばれるようになりました。今回、手作りの『タルタルソース』も提供します。

| 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」 「カランガ」 | 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 |