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7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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 月	減量ゆかりごはん		ゆかり	米		513 kcal
	千草焼	★千草焼(卵･ﾁｰｽﾞ入り)				24.2 g
	カレーうどん	だしこんぶ,だしかつお節,ぶたにく	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,ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,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	
2 火	コッペパン			★コッペパン		572 kcal
	白身魚フライ(ウスターソースがけ)	白身魚フライ（ホキ･乳･卵なし）		サラダ油	ウスターソース	24.1 g
	スウェーデンの料理 『ピッティパンナ』	ウィンナー(乳･卵なし)	にんじん,グリンピース,たまねぎ,とうもろこし,にんにく	じゃがいも,★バター	白ワイン,塩,こしょう	
	ひよこ豆のスープ	ベーコン(乳･卵なし),ひよこまめ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,トマト,枝豆	さとう	水,ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,ｺﾝｿﾒ,塩,こしょう	
3 水	白ごはん			米		507 kcal
	鶏と厚揚げのみそ煮	とりにく,みそ,厚揚げ	しょうが,ごぼう,にんじん,いんげん	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	酒,水,みりん,こいくちしょうゆ	20.7 g
	ぱくぱくひじき	まぐろ油漬け,ひじき		さとう,ごま,ごま油	みりん,こいくちしょうゆ,水,酒	
4 木	キャラメルきなこ揚げパン	きな粉(大豆)		★コッペパン,サラダ油,ﾐﾙﾒｰｸ(ｷｬﾗﾒﾙ･･乳なし)		580 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）				22.1 g
	肉だんごスープ	肉だんご(ぶたにく、とりにく)	たまねぎ,干ししいたけ,にんじん,とうもろこし,ねぎ,こまつな	はるさめ,ごま,ごま油	水,ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,中華あじ,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	
5 金	弁当日					
8 月	麦ごはん			米,県産押麦		502 kcal
	切干大根ポーク丼	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,切干大根,枝豆	サラダ油,さとう,ごま,かたくり粉	酒,水,みりん,こいくちしょうゆ,一味とうがらし	21.5 g
	茎わかめ入りみそ汁	だしかつお節,とうふ,みそ,くきわかめ	たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきだけ,ねぎ	さといも	水	
9 火	減量コッペパン			★コッペパン		602 kcal
	チキンと根菜のかみかみ揚げ	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	23.4 g
	豆乳入りミルクスープ	ベーコン(乳･卵なし),ｳｨﾝﾅｰ(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,★ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ(ﾁｰｽﾞ入り),★バター	白ワイン,水,ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,ｺﾝｿﾒ,塩,こしょう	
10 水	麦ごはん			米,県産押麦		505 kcal
	かみかみ丼	ぶたにく,麦みそ	ごぼう,にんじん,エリンギ,たけのこ	サラダ油,こんにゃく,さとう,かたくり粉,ごま,ごま油	酒,水,こいくちしょうゆ,塩	24.9 g
	酸辣湯（サンラータン）	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	さとう,かたくり粉	水,ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,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,穀物酢,ﾗｰ油	
11 木	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		594 kcal
	ポークビーンズ	ぶたにく,ベーコン(乳･卵なし)	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,枝豆	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,ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ,ｺﾝｿﾒ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	25.8 g
	ごぼうサラダ	ロースハム(乳･卵なし)	ごぼう,きゅうり,にんじん	さとう,ごま,マヨネーズ（卵なし）	みりん,うすくちしょうゆ,酒,こしょう	
12 金	弁当日					
15 月	麦ごはん			米,県産押麦		546 kcal
	岡山県の郷土料理 『そずり鍋』	だしかつお節,ぎゅうにく,あぶらあげ,焼き豆腐	ごぼう,にんじん,えのきだけ,はくさい,ねぎ	サラダ油,さとう	水,酒,みりん,うすくちしょうゆ	26.4 g
	ハイカラ漬け		ハイカラ漬け（大根, きゅうり, にんじん）			
16 火	減量ロールパン			★減量ロールパン(卵なし)		611 kcal
	骨なしフライドチキン	ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ(乳･卵なし)		サラダ油		24.2 g
	コールスローサラダ	ロースハム(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ｿｰｽ(卵入り)	酒,塩,こしょう	
	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,だいこん,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ほうれんそう	オリーブ油,じゃがいも,さとう,金時豆　大福豆,マカロニ	赤ワイン,水,チキンガラスープ,コンソメ,塩	
	ｻﾝﾀさんの三色ﾃﾞｻﾞｰﾄｾﾞﾘｰ			ｻﾝﾀさんの三色ﾃﾞｻﾞｰﾄ(苺･豆乳）乳/卵なし		
17 水	麦ごはん			米,県産押麦		550 kcal
	冬野菜のカレー **(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,だいこん,りんご,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,枝豆	サラダ油,ｳｰｼﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ,さといも,じゃがいも,ｶﾚｰﾙｳ	赤ワイン,ナツメグ,カレー粉,水,こいくちしょうゆ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	21.3 g
	福神漬け		福神漬け			
	元気ヨーグルト	★ヨーグルト				
19 金	冬休み前授業終了日　弁当日					

お知らせ

- 7品目（そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ）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１２月号

令和７年１２月１日（月）

担当：栄養教諭　後藤

１．献立について

・　温かい汁物や、煮物の登場頻度を高めます。また、提供時の給食温度にも細心の注意を払い、最後まで温かく食べられるよう配慮していきます。

・　冬場に不足しがちなビタミンA･Cを含む食材を意識的に活用することで、かぜに負けない体づくりを支援します。

・　１２月１６日（火）に少し早めのクリスマス献立を実施し、行事食を通じた食文化に親しむ機会を提供します。

２．世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理はスウェーデンの昔ながらの家庭料理である『ピッティパンナ』を提供します。「ピッティ」は「小さいもの」、「パンナ」は「フライパン」という意味を持ち、その名の通り、角切りにしたじゃがいも、たまねぎ、肉などを塩・こしょうでシンプルに炒めた料理です。この料理を通じて、寒冷地スウェーデンで主食として欠かせないじゃがいもの活用法や、異なる食文化に触れる機会を提供します。

日本の郷土料理は岡山県の『そずり鍋』を提供します。「そずり肉」とは、骨の周りの肉をそぎ落として（津山方言で「そずって」）使うことから名付けられた、風味豊かな部位です。地域の食文化と食料資源の活用について学ぶ機会とし、郷土の食に対する理解と感謝の念を深めます。

【日本の郷土料理と世界の料理実施一覧】

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
令和７年 ４月	ドイツ	カルトッフェルズッペ	長崎県	ヒカド
５月	中国	麻婆豆腐	熊本県	だご汁
６月	ベルギー	チキンの ワーテルゾーイ	大分県	鶏めし
７月	フランス	ラタトゥイユ	山口県	チキンチキンごぼう
８月・９月	カナダ	プーティン風	広島県	呉の肉じゃが
１０月	ブラジル	フランゴ　パッサリーニョ ドブラジーニャ	島根県	舞茸ごはん
１１月	オーストリア	ヴュルツェルフライシュ	鳥取県	じゃぶ
１２月	スウェーデン	ピッティパンナ	岡山県	そずり鍋