

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。



# 7月予定献立表

令和6年7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月	麦ごはん			米, 県産押麦		513 kcal
	チンジャオロース	ぶたにく	にんにく, たまねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン	サラダ油, さとう, かたくり粉	酒, 塩, こしょう, みりん, こいくちしょうゆ, オイスターソース	23.1 g
	夏野菜のみそ汁	だしかつお節, とうふ, みそ, わかめ	たまねぎ, にんじん, なす, えのきだけ, かぼちゃ, ねぎ		水	
2火	減量コッペパン			★コッペパン		627 kcal
	春巻き	春巻き		サラダ油		22.3 g
	肉みそ汁ビーフン(肉みそは別配缶)	ぶたにく, みそ	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, にんじん, こまつな	ごま油, さとう, ごま, ビーフン	酒, みりん, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 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	
3水	白ごはん			米		525 kcal
	じゃが豚キムチ	ぶたにく, さつまあげ(乳・卵なし)	にんにく, たまねぎ, にんじん, 朝鮮漬け, いら	サラダ油, こんにやく, じゃがいも, さとう, ごま油	酒, 水, みりん, こいくちしょうゆ	20.1 g
	たくあんのおかか炒め	かつお節	だいこん漬	サラダ油, さとう	酒, みりん	
4木	七夕献立					549 kcal
	ロールパン(卵なし)			★ロールパン		19.9 g
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(ぶたにく, だいず)	野菜コロッケ(たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しいたけ)	野菜コロッケ(じゃがいも, さつまいも, パン粉, こむぎこ, さとう), サラダ油	塩, しょうゆ	
	星のミネストローネ ラッキーにんじん入り	とりにく, 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, トマトピューレ, トマトケチャップ, キャベツ, 枝豆	オリーブ油, じゃがいも, さとう, 星のバスターソース(仔科白高きび)	赤ワイン, 水, チキンガラスープ, コンソメ, 塩	
	七夕デザート(星のソーダゼリー)			七夕デザート(星のソーダゼリー/ナゲココ入り)		
5金	弁当日 					
8月	白ごはん			米		536 kcal
	イワシの梅煮	イワシ				23.9 g
	青森県の郷土料理「汁の汁」	だしこんぶ, だしかつお節, 大豆, 高野どうふ, 麦みそ	ごぼう, こんにやく, ぜんまい, たけのこ, にんじん, だいこん		水	
	キュウリのレモン漬		キュウリ, レモン			
9火	減量コッペパン			★コッペパン		605 kcal
	彩り野菜のたまごやき	★彩り野菜のたまごやき(卵, 豚, 人参, 玉, ほうれんそう)				28.5 g
	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	
10水	白ごはん			米		510 kcal
	白身魚とじゃがいものネギソースがけ	タラ	しょうが, ねぎ	じゃがいも, サラダ油, さとう	こいくちしょうゆ, 酒, 水	23.9 g
	キムチ入り豚汁	だしかつお節, ぶたにく, 湯揚げ, みそ	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, だいこん, 朝鮮漬け, こまつな		水, 酒	
11木	減量コッペパン			★コッペパン		619 kcal
	夏野菜のナポリタン	ベーコン(乳・卵なし), ★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, グル野菜(ズッキーナ・なす・ピーマン)	オリーブ油, さとう, 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	21.4 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, たまねぎ, 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	
	シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー		
12金	弁当日 					
16火	黒砂糖パン			★黒砂糖パン		586 kcal
	ぶたにくとにがうりの揚げ煮	★卵, 豚肉	にがうり, しょうが	かたくり粉, 小麦粉, サラダ油, さとう	水, こいくちしょうゆ, みりん, トウバンジャン	23.8 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, こしょう, うすくちしょうゆ	
17水	夏休み前授業終了日					525 kcal
	ガーナ共和国の料理「ジョロフライス」	とりにく	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, とうもろこし, トマトケチャップ	米, サラダ油, さとう	チリペッパー, 赤ワイン, オールスパイス(粉), ナツメグ, 塩, コンソメ, 中濃ソース	22.1 g
	ケニアの料理「カラंगा」	ぶたにく, ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ, トマト, パセリ	サラダ油, じゃがいも	白ワイン, 水, チキンガラスープ, 塩, こしょう, コンソメ	
	冷凍ヨーグルト			★冷凍ヨーグルト		
8/26月	授業開始日					551 kcal
	白ごはん			米		19.3 g
	ポークカレー 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, 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	
	福神漬		福神漬			
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		

・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。

・夏休み明けの給食は8月26日(月)授業開始日より始まります。予定献立表は8月26日(月)に配付します。

## お知らせ

## 1. 献立について

- ・夏が旬の食材（とうもろこし、きゅうり、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト、にがうり等）を取り入れていきます。
- ・気温湿度が高いこの時季は子どもたちの食欲も低下します。少しでも食べる意欲を高めるために、辛さに気をつけながら、カレー粉等の香辛料を使った料理や冷たいデザートを取り入れていきます。
- ・7月は1年生へ「おはしの授業」を実施します。献立もおはしを使う料理を組み合わせています。

## 2. 世界の料理・日本の郷土料理について

世界の料理は、アフリカ大陸 ガーナ共和国の「ジョロフライス」、ケニアの「カランガ」を提供します。「ジョロフライス」の「ジョロフ」とは、西アフリカのセネガルやガンビアの農耕民族である“ウォルフ族の飯”という意味です。鶏や牛の肉と野菜をトマトのスープでピラフのように炊きあげますが、香辛料としてクミンや唐辛子も入るので少し辛みがあります。給食では、食べやすいように辛さをおさえた味付けにします。

「カランガ」は、ケニアで食べられている料理です。主な材料は、玉ねぎ、じゃがいも、牛肉、トマトです。ヨーロッパで言えばビーフシチュー、日本なら肉じゃがに似ています。現地では料理店や家庭でも日常的に食べられているそうです。

日本の郷土料理は「青森県」の「けの汁」を提供します。「けの汁」は、米が貴重だった時代に、野菜類と山菜類、油揚げや凍豆腐などを米に見立てて細かく刻んで煮込み、味噌やしょうゆで味付けした栄養たっぷりの汁物です。主に津軽地方に伝わる郷土料理で、“粥の汁（かゆのしる）”がなまって“けのしる”になるとされています。もともとは、正月に家の仕事に追われた嫁が、1月15日の小正月に里帰りをする際、家族が食べるものに困らないように作り置きしたものでした。

提供月	国	世界の料理	都道府県	日本の郷土料理
令和5年 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	「ゲーラッシュ」 「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