

# 実習献立

下記の1～3の中からお選び下さい。

## 献立1 学校給食で人気のメニューを食べてみよう



主食	パン	学校に納めるものと同じパンです。
主菜	タンドリーチキン	インド料理のひとつで、「タンドリー」とは、タンドールというインドのパンや肉を焼く、たこ壺の形をした焼き釜のことです。ヨーグルトを使って鶏肉をジューシーに仕上げています。
副菜	ひじきサラダ	ひじきには鉄分が多く含まれていますが、たんぱく質やビタミンCと一緒に食べることで吸収効率がアップします。
汁もの	パンプキンスープ	子どもたちにとっても人気のあるスープで、家庭でも簡単にできる一品です。かぼちゃを代表とした緑黄色野菜には、免疫力を高め体の調子を整える効果があります。
デザート	きな粉クッキー	オープンでもフライパンでも作れるクッキーです。きな粉をたっぷり使用したクッキーはおやつとしても最適です。親子で挑戦してみましょう。

## 献立2 食物繊維たっぷり、お腹スッキリ！！



主食	雑穀ごはん	緑米、黒米、赤米(もち米・うるち米)、押麦、胚芽押麦、米粒麦、きび、ハト麦、あわ、押玄米、キヌア、ひえ、大豆、白胡麻、トウモロコシが入った16穀ごはんです。
主菜	麻婆豆腐	子どもの好きな豆腐料理です。中国料理ですが、給食用にアレンジしたものです。家にある材料ばかりですので作ってみてください。
副菜	バンサンスー(中華風春雨)	食材を千切りにして、ごま油の香りが食欲をそそる和え物です。今回は春雨ですが、マロニーで作ってもおいしいです。
汁もの	大根と昆布のスープ	野菜やきのこ、昆布を使い中華風に仕上げたスープです。アクセントとしてうずらの卵が入っています。
デザート	ナタデココとミルク寒天	ナタデココはコナツツから作られた発酵食品です。学校ではナタデココ独特の食感が子どもたちに好評でヨーグルト和えやフルーツポンチに使われています。

## 献立3 地産地消、大分でとれる食材を知ろう



主食	とりめし	大分市産のごぼうをたっぷり使用した「とりめし」です吉野の鶏飯を人参といんげんを少し加えて色どりを加えました親から子へと受け継がれたどこか懐かしい郷土の味です。
主菜	県産さばの塩糍漬け焼き	こうじが作りだす酵素は、蛋白質を分解する作用があるためさばがやわらかくなりうま味を増しおいしくなります。焦げやすくなるため、火加減に注意しましょう。
副菜	和風サラダ	給食では、給食費の関係で蛋白源に冷凍のすり身製品をよく使います。冷凍のちくわには添加物などを使用していないので安心です。
汁もの	かきたま汁	「昆布」と「花かつお」でしっかり取っただしは、深い味わいがあります。本物の味を子ども達に伝えてほしいものです。かきたま汁をふっくら仕上げするには、片栗粉でとろみをつけるとふっくら仕上がります。
デザート	キャンディーポテト	いも類の摂取にこのキャンディーポテトは、子どもに好評です。大学芋風に醤油を少し加えてもおいしく出来上がります。