

実習献立



献立1～3の中より
お選びください。

献立 1 学校給食の人気メニューを食べてみよう

牛乳も付きます



主食	揚げパン	昭和30年代から平成まで変わることのない息の長い全国の学校給食で人気のメニューです。
	【アレルギー物質】小麦、大豆、乳	
主菜	ポークソテーのバーベキューソース	りんごのすりおろしやレモン果汁の入るフルティなバーベキューソースです。豚肉のほか鶏肉でもおいしく食べられます。子どもたちにも人気のメニューです。
	【アレルギー物質】豚肉、りんご	
副菜	キャベツのセサミドレッシング	黒ゴマとすりごまをたっぷり使ってドレッシングを作ります。甘めの味付けなので子どもたちにも食べやすい味のサラダです。季節によって野菜の種類を変えてもおいしく食べられます。
	【アレルギー物質】ごま	
汁もの	ふわふわ卵スープ	卵に、粉チーズとパン粉を入れることで、ふわふわの卵スープができます。
	【アレルギー物質】鶏肉、卵、乳	
デザート	桃子ちゃん	1粒のイチゴに思わず歓声があがる給食のデザートイメージして考えたもので、桃の缶詰の上にイチゴや季節の果物を乗せたものです。
	【アレルギー物質】桃、キウイ、乳	

献立 2 地産地消、大分の味を楽しもう

牛乳も付きます



主食	県産麦ごはん	学校給食では、不足しがちな食物繊維を摂取するため、県産押麦を使用します。
	【アレルギー物質】なし	
主菜	ブリのカボスソース	大分県産のブリを使った献立で、給食では一口サイズに切ったものを一度から揚げにしてタレとからめます。子どもたちにもとても好評です。
	【アレルギー物質】小麦粉	
副菜	豊っ子あえ	大分の世界一「乾しいたけ」、海からの贈り物「ひじき」をたっぷり使い豆腐で和えた健康給食です。
	【アレルギー物質】大豆、ごま	
汁もの	スタミナみそ汁	野菜たっぷりのみそ汁に、おろしにんにくとごま油を入れています。にんにくとごま油の香りで、肉を入れなくてもコクが出ておいしいです。
	【アレルギー物質】大豆	
デザート	やせうま	大分の郷土食”やせうま”の、こね方・寝かせ方・伸ばし方を体験してみましょう。
	【アレルギー物質】小麦、大豆	

献立 3 かみかみメニューで集中力アップ

牛乳も付きます



主食	さつまいもとキノコのご飯	しめじ、さつまいも、鶏ひき肉（スライス・細切れてもよい）、油揚げを使った炊き込みご飯です。さつまいもは、旬の時期には県産の甘太くんを使っても、甘みがでておいしいと思います。
	【アレルギー物質】鶏肉、大豆	
主菜	根菜のかき揚げ	ごぼうやれんこんなど、歯ごたえのある根菜を使ったかき揚げです。季節の野菜を入れて彩りよく仕上げると見た目もきれいです。子どもたちが苦手な野菜でも、かき揚げにするとよく食べてくれます。
	【アレルギー物質】小麦	
副菜	かみかみ和え	さきいかの入る和え物です。よくかんで食べることを意識してもらうことのできるメニューです。子どもたちにも人気のメニューです。
	【アレルギー物質】なし	
汁もの	すまし汁	「昆布」と「花かつお」でしっかりとっただし汁は、深い味わいがあります。本物の味を子どもたちに伝えてほしいものです。本格的なだしですが、簡単にとれます。
	【アレルギー物質】大豆、小麦	
デザート	りんかけ豆	黒砂糖をりんかけにした手作りの素朴なおやつです。コツを覚えれば、簡単に作れ応用も出来ます。
	【アレルギー物質】大豆	