

実習献立



献立1～3の中より
お選びください。

献立 1 給食おすすめメニュー～不足しがちな栄養をとろう～

牛乳も付きます



主食	県産麦ごはん	昔ながらの県産押麦を使用していますが、給食では、この他にビタミン強化麦、白麦、切断無圧パン麦などもあります。
	【アレルギー物質】	
主菜	さばの唐揚げ ネギソース	魚が苦手でも、香ばしく揚げてネギソースをかけることで、さばも食べやすくなります。ネギソースは酢が入っていてさっぱりとしているので、揚げた魚によく合います。
	【アレルギー物質】 さば・大豆・ごま	
副菜	ごぼうサラダ	和食の素材「ごぼう」をマヨネーズで和えます。きんぴらほどしっかりした味ではなく、軽く下味を付けることがポイントです。小学校でも人気のメニューのひとつです。
	【アレルギー物質】 鶏肉・卵・ごま	
汁もの	もずく入り かきたま汁	不足しがちな海藻を取り入れています。もずくのトロッとした食感がとてもおいしいです。溶き卵を入れた後にもずくを入れると見た目もきれいに仕上がります。
	【アレルギー物質】 卵・大豆	
デザート	豆腐みたらし	この団子の特徴は、上新粉やお湯の代わりに白玉粉、豆腐、牛乳を使用したところ。これらを使用すると時間が経過しても柔らかさが持続します。
	【アレルギー物質】 大豆・乳	

献立 2 地産地消～大分の自然を味わおう～

牛乳も付きます



主食	たこめし	国見町の郷土料理「たこめし」です。給食では、たこの他にも具材にひじき、乾し椎茸、切り干し大根を入れて工夫しています。
	【アレルギー物質】	
主菜	すり身お好み天	白身魚を使ったメニューです。キャベツや紅生姜を入れることでお好み焼き風の味付けになり、子どもたちにも人気があります。
	【アレルギー物質】 えび・ごま・小麦・卵・大豆	
副菜	にらともやしの かぼす和え	大分市の特産品にら、もやし、人参をかぼすポン酢で和えたものですが、にらと人参に豊富に含まれているビタミンAの吸収を助けるためにごま油を加えています。
	【アレルギー物質】 ごま	
汁もの	だんご汁	大分県の郷土料理「だんご汁」は、こねただんごを平らに伸ばしたものを使用するのが特徴です。たっぷりの具材を入れて煮込んだだんご汁はおふくろの味がします。
	【アレルギー物質】 小麦・大豆	
デザート	茶豆	砂糖の甘さとお茶のほろ苦さがとてもおいしい1品です。
	【アレルギー物質】 大豆	

献立 3 人気メニュー～子どもの好きな給食を食べよう～

牛乳も付きます



主食	コッペパン 手作りバター	この手作りバターを覚えたら、その美味しさのとりこになります。安心、安全、無添加のバターを味わってください。子どもとつくと楽しさ倍増です。
	【アレルギー物質】 小麦・乳	
主菜	鶏肉の マーマレード焼き	鶏とマーマレードの相性が抜群！手軽なのに本格的な味がするので、ご家庭におすすめしたい一品です。
	【アレルギー物質】 鶏肉・オレンジ・大豆	
副菜	野菜サラダ (セサミドレッシング)	ごまをたっぷりと使い風味豊かなドレッシングを手作りします。野菜もゆでるのでたくさん食べられますよ。
	【アレルギー物質】 豚肉・大豆・ごま	
汁もの	米粉シチュー	市販のルーは使わずに、米粉を使って作るシチューです。米粉を使うとダマにならないので簡単に作れます。米粉は大分県産を使用します。
	【アレルギー物質】 豚肉・大豆・乳・大豆	
デザート	フルーツの ミルク和え	スキムミルクはシチュー等の料理だけでなく、そのまま使うことができます。スキムミルクの甘さで練乳の様な味が手軽に楽しめます。
	【アレルギー物質】 もも・乳	