

実習献立

実習献立を一つ
選んでください！



全ての献立に
牛乳が付きま

献立 1 給食おすすめメニュー

成長期の子どもたちに食べてもらいたい給食でおすすめのメニューです。
ひと工夫することで栄養もアップし、メニューのバリエーションも広がります。



【アレルギー物質】
鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、卵、
乳、もも、りんご

主食	県産麦ごはん	県産押麦を米に混ぜて使用しています。麦にはお米がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB1がたくさん入っています。
主菜	鶏肉のバーベキューソース	子ども達が大好きな鶏肉を揚げてケチャップやみその入ったソースにからめています。ご飯が進む一品です。
副菜	シャキシャキサラダ	ごぼうとレンコンを炒めて味をつけ、きゅうりやハムなどと利えています。食物せんいもとれてかみごたえもあるサラダです。
汁もの	切干大根と豆乳のみそ汁	切干大根は生の大根に比べカルシウムや食物せんいも多く、水でさっと戻していつでも使える便利な食材です。豆乳が入ることのみその味も利らぎます。
デザート	フルーツ豆腐白玉	白玉粉に豆腐と牛乳を混ぜて団子を作ります。これらを使用すると時間が経過しても柔らかく、カルシウムもたくさん取れます。

献立 2 地場産物メニュー

ブリ、大葉、ちりめん、クロメ、かぼすなど大分県でたくさんとれる産物を使った献立です。
産地の長を知って、大分の味を楽しんでください。ぜひ家庭でも取り入れてほしいメニューです。



【アレルギー物質】
乳、大豆、小麦、ごま

主食	とうもろこしの炊き込みご飯	とうもろこしの黄色や甘みがご飯のアクセントになります。産地は、竹田市の菅生地区のとうもろこしが有名です。
主菜	県産ブリの大葉ソースがけ	大分県産のブリの切り身で作ります。タレは大分市で多く作られる青しそ（別名：大葉）を入れており、さわやかな香りです。
副菜	ちりめんと野菜のごま和え	別府湾でとれるちりめんを使った和え物です。1匹丸ごと食べる小魚はカルシウムの宝庫です。野菜はその時の旬のものを使います。
汁もの	クロメ汁	佐賀県でたくさんとれるクロメを味噌汁に使いました。とろみが出るのが特長です。他の海藻に比べカルシウムや食物繊維も豊富です。
デザート	かぼすゼリー	竹田市や臼杵市が有名なかぼすを使ったゼリーです。自然の酸味や香りがさわやかに食事の後口をさわやかにしてくれます。

献立 3 野菜たっぷりメニュー

子どもたちにも野菜が気軽にとれるメニューです。
1日に必要な野菜は350gですがその半分の約180gがこの1食でとれます。



【アレルギー物質】
牛肉、大豆、小麦、豚肉、りんご、卵
鶏肉、乳

主食	サフランライス	サフランの花のめしべから黄色を取り出してご飯を炊きました。サフランは竹田市が全国の8割の生産量を誇っています。
主菜	キーマカレー	キーマとは、インドで「ひき肉」を意味します。野菜も細かく切って作るため、たっぷりの野菜を簡単にとる事が出来ます。
副菜	コールスローサラダ	給食はサラダの野菜も火をとおして使います。シャキシャキ感を残すように工夫し、手作りドレッシングで利えています。
汁もの	ふわふわ卵スープ	卵とチーズとパン粉を混ぜて最後に汁に入れると、ふわふわと柔らかい卵スープになります。
デザート	ココアムース	ココア、牛乳、生クリームをゼリーで固めてムースにしました。手軽にできるデザートです。