

# 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 スタミナメニュー

大分のサッカーチームにちなんで考案したスタミナの出るトリニータ丼や、豚肉・キムチ・ごま・にんにく・みかんなどスポーツに必要な栄養が摂れる食材をたっぷり入れました。



【アレルギー物質】  
鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ごま、  
乳、りんご、さけ

主食	県産麦ごはん	大分県産の麦を米に混ぜています。麦には、やる気のビタミンといわれるビタミンB1がたくさん入っていて、体を動かすのに重要なビタミンです。
主菜	トリニータ丼	トリニータ丼は大分県の学校栄養士さんが大分のサッカーチームにちなんで考案しました。皆さんの大好きな「鶏肉」と大分の「にら」を使い、甘い味の丼料理です。
副菜	きゅうりのスタミナ和え	きゅうり、にんじん、にんにく、しょうがをしょうゆやみりんの調味料とごまで和えます。パンチのきいた味でご飯が進みます。
汁もの	ごまキムチ汁	豚肉と根菜などにキムチとごまがたっぷり入ったみそ味のお汁です。
デザート	みかんゼリー	ビタミンCたっぷりのみかんジュースをゼリーにしました。疲労回復にピッタリです。

## 献立 2 おたのしみメニュー

給食で子ども達が楽しみながら食べるメニューです。ポケットパンにチリコンカンをはさんで食べます。かぼちゃスープや手作りドレッシングのサラダなど、バランスが取れた献立です。



【アレルギー物質】  
乳、卵、大豆、小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、  
りんご、もも

主食	ポケットパン (ピタパン)	中が空洞になったパンです。おかずやサラダなどをはさんで食べます。
主菜	チリコンカン	お肉と豆を唐辛子の効いたトマトソースで煮込んだスパイシーな料理です。アメリカでよく食べられています。
副菜	コールスローサラダ	新鮮な野菜を手作りドレッシングで和えて作ります。給食では野菜もすべてゆでて、火を通します。
汁もの	かぼちゃスープ	かぼちゃと玉ねぎを炒めて、牛乳や豆乳でつくるスープです。かぼちゃのオレンジ色がきれいです。
デザート	フルーツゼリー	桃やみかんなどのフルーツがゼリーの中に浮かんで、かわいらしく、すがすがしいゼリーです。

## 献立 3 地場産物メニュー

県内で生産された玄米・しいたけ・豆乳や豊かな海で獲れたぶり・ひじきなど大分県内の産物を使ったメニューです。調味料を少し工夫することで子ども達も食べやすい献立になっています。



【アレルギー物質】  
乳、大豆、小麦

主食	発芽玄米ご飯	発芽玄米とは、県内で生産された玄米を少し発芽させ、乾燥したものです。米に混ぜて炊きます。
主菜	ぶりとカラフル野菜のかぼすソースかけ	ぶりの切身を油で揚げて、野菜とかぼす果汁を入れたソースをかけています。さっぱりとした味が食欲をそそります。
副菜	ひじきの炒め煮	県産ひじきと野菜を炒め、油揚げ、さつま揚げを入れて作りますが、隠し味にケチャップを使用しています。子どもたちが知らない間に思わず食べてしまう味です。
汁もの	大根おろし汁	椎茸や豆腐、野菜が入ったしょうゆ味の汁に大根おろしを入れました。大根おろしが「みぞれ」のようで、材料に味が絡まっておいしくなります。
デザート	豆乳プリン	県産の豆乳をプリンにしました。大豆は、畑の肉といわれ、成長に必要なたんぱく質がたっぷり入っており、毎日摂りたい食品です。