



# 平成30年12月 大分工業高校定時制献立

日	曜	献立名	食材	エネルギー kcal	蛋白 g
3	月	ごはん 五色揚げ 小松菜の磯和え かき玉汁	米・麦 鶏肉・レバー竜田揚げ・さつまいも・人参・枝豆 小松菜・白菜・もやし・のり 白葱・椎茸・わかめ・人参・卵・木綿豆腐	908	42.7
4	火	キーマカレー 大根サラダ 福神漬け	米・麦・合挽きミンチ・玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・ロースハム・きゅうり・コーン 福神漬け	876	29
5	水	ごはん エビとポテトのチリソース煮 みぞれ鍋	米・麦 海老・じゃがいも・玉ねぎ・白葱 とり団子・豚肉・豆腐・人参・白菜・しめじ・葱・マロニー・大根	914	30.8
6	木	ごはん ツナそぼろ丼 ひじきのかみかみサラダ 豚汁	米・麦 ツナ缶・レンズ豆・むき枝豆・卵 人参・きゅうり・コーン・ひじき・さきいか 豚肉・里芋・にんじん・ごぼう・乾椎茸・白菜・揚げ・葱	800	32.5
7	金	ごはん エスニックチキン アーモンド和え ミネストローネ	米・麦 鶏肉 キャベツ・人参・小松菜・アーモンドロースト ベーコン・人参・玉ねぎ・セロリ・じゃが芋・キャベツ	883	40.4
10	月	ごはん 肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ 豆乳のみそ汁	米・麦 肉団子・玉ねぎ・人参・ピーマン じゃがいも・きゅうり・人参・ツナ缶 豆腐・里芋・白菜・しめじ・葱	949	31.2
11	火	ごはん 肉じゃが 小松菜と白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米・麦 豚肉・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・じゃが芋・さつまいも 小松菜・白菜・金糸卵 豆腐・揚げ・椎茸・人参・葱	846	35.7
12	水	ごはん さわらのハーブ焼き 冬野菜のクリームシチュー	米・麦 さわら 鶏肉・じゃがいも・白菜・にんじん・玉ねぎ・大根・しめじ	1052	45.3
13	木	ごはん きんぴらビーフン もやしのみそ汁 ほうれん草のごまドレ	米・麦 豚肉・ごぼう・にんじん・ピーマン・こんにゃく・さつまいも・ピーマン 揚げ・もやし・豆腐・わかめ・ねぎ ほうれん草・キャベツ・にんじん	837	31
14	金	ごはん ハヤシライス 花野菜の温サラダ ヨーグルト	米・麦 玉ねぎ・人参・豚肉・しめじ・グリーンピース・チーズ カリフラワー・ブロッコリー・コーン ヨーグルト	853	27.2
18	火	ごはん おでん ひじきのしそふりかけ	米・麦 大根・人参・さつまいも・板こんにゃく・卵・竹輪・とり手羽元 ひじき	735	34.3
食育の日					
19	水	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 昆布と豚肉の炒め物 県産しいたけのすまし汁	米・麦 厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・椎茸・ニラ 豚肉・人参・刻み昆布 蒲鉾・豆腐・椎茸・人参・ねぎ	940	46
20	木	ごはん ささみフライ コンスープ プチマリンサラダ クリスマスデザート	米・麦 とりささみ ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・コーン プチマリン・キャベツ・人参・コーン クリスマスデザート	944	35
21	金	ごはん 魚のゆずあんかけ ごまよごし 南瓜のみそ汁	米・麦 ホキ・ゆず もやし・小松菜・竹輪 南瓜・豆腐・揚げ・わかめ・ねぎ	806	34.2

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

## 冬至

北半球ではこの日が1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短い。

冬至にかぼちゃを食べるのには、『中風(脳卒中)や風邪を引かない』という意味があるようです。

『かぼちゃ』は、緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪などへの抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。

実際にかぼちゃには、体内でビタミンに変化するカロチンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、肌をツヤツヤにし動脈硬化の予防になるだけでなく、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があるものです。

