



平成31年1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	蛋白質 g
8	火	せりじょごはん 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 紅白なます とろろ昆布のお吸い物	米・いりこなめし・せり 豆腐・椎茸・人参・三つ葉 大根・人参・ごま とろろ昆布・豆腐・かまぼこ・ネギ	711	25.8
9	水	コッペパン・ジャム スパゲティナポリタン ツナサラダ	コッペパン・マーブルジャム ウインナー・しめじ・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース コーン・キャベツ・人参・ツナ缶	950	33
10	木	ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい	米 牛ひき肉・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・椎茸・にら・豆腐 肉しゅうまい	877	39.2
11	金	ごはん ぶりどれんこんのみぞれ煮 小松菜ソテー 味噌汁 白玉ぜんざい	米 ぶり・れんこん・さといも・大根・ネギ 小松菜・もやし・ちりめん・白ネギ 揚げ・豆腐・白菜・玉ねぎ・ねぎ 小豆・白玉	1150	44.1
15	火	ごはん 豚肉の生姜煮 もやしの和え物 中華スープ	米 豚肉・人参・玉ねぎ・こんにゃく もやし・キャベツ・ハム かまぼこ・人参・チンゲンサイ・白ネギ・しめじ	681	30
16	水	ごはん サバの味噌煮 スパゲティサラダ かしわ汁	米 サバ・白ネギ 人参・きゅうり・ハム・コーン 鶏肉・ごぼう・人参・こんにゃく・豆腐	1016	37.4
17	木	ごはん 鶏のから揚げ ふるふき大根 かきたま汁	米 鶏肉 大根・ゆず 卵・豆腐・しいたけ・玉ねぎ・小松菜・ねぎ	784	45.8
18	金	中華風まぜごはん スコッチエッグ 大根ともやしのナムル わかめスープ	米・豚肉・小松菜・人参・こんにゃく スコッチエッグ 大根・人参・もやし わかめ・白葱・椎茸・かまぼこ	620	21.5
21	月	ごはん きつねうどん ブロッコリーのおかか和え しそひじき	米 うどん・壽司あげ・かまぼこ・鶏肉・椎茸・人参・ネギ もやし・ブロッコリー ひじき・ゆかり	833	30.2
22	火	かつ丼 金平ごぼう 里芋の味噌汁	米・とんかつ・玉ねぎ・みつば・人参・卵 ごぼう・人参・いんげん・こんにゃく えのき・里芋・わかめ・ねぎ	953	34.2
ラグビー給食					
23	水	フィッシュ&チーズバーガー 南瓜スープ キウイ入りフルーツジュレ	パン・チーズ・フィッシュ・ポテト 人参・南瓜・玉ねぎ・しめじ・パセリ もも・みかん・リン・キウイ・ライチジュレ	872	23.9
学校給食週間					
24	木	まごはん 県産しいたけカレー ちりめんサラダ 福神漬	米・ま 生しいたけ・豚ひき肉・しゃががいも・玉ねぎ・人参 大根・水菜・ハム・ちりめん 福神漬	900	29.5
25	金	ごはん 県産さばフライ 千草和え キムチ豚汁	米 サバ ほうれん草・キャベツ・錦糸卵・人参 豚肉・里芋・人参・ごぼう・椎茸・キムチ	845	34.4
28	月	ごはん くしらの竜田揚げ ポイロ野菜 白菜のクリームスープ	米 くしら キャベツ・人参 ベーコン・玉ねぎ・白菜・人参	771	18.5
29	火	とりめし 厚焼きたまご かぶとキャベツのカボス和え 銚団子の味噌汁	米・鶏肉・ごぼう・人参 出し巻き卵 キャベツ・かまぼこ 銚子ボール・豆腐・大根・白菜・人参・小松菜・ねぎ・しいたけ	620	22.2
30	水	ごはん 荳わかめの炒め煮 ちゃんこ汁 やせうま	米 荳わかめ・にんじん・ちくわ・いんげん 厚揚げ・里芋・人参・白菜・しいたけ・白ネギ やせうま	790	26.8
31	木	ごはん 味噌ラーメン 春巻き 高菜炒め	米 中華麺・豚肉・もやし・コーン・キャベツ・人参・にら 春巻き 高菜漬	834	29.9

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

1月24日から30日は全国学校給食週間で、

校給食について考え「感謝して食べる」週間です。

学校給食は、明治22年山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で経済的に恵まれない子供たちのために昼食を出したのが始まりと言われていいます。明治時代の給食は、シンプルなものでした。昭和時代の思い出の給食として話題に上がる鯨肉は、昭和50年代くらいまで牛肉や豚肉より比較的安価で手に入りやすく、栄養価の高い食材として給食で使われていました。現在では、栄養バランスだけでなく食育の一環として地産地消や郷土料理などを取り入れた給食が実施されています。

16日…かしわ汁は、玖珠九重地方の郷土料理
28日…昭和27年の給食
24・29・30日…地産地消

