



# 平成30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 g
9	火	せりじゃごぼん 揚げ出し豆腐きのおあんかけ 紅白なます とろろ昆布のお吸い物	米・いりごめめし・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	762	26.6
10	水	ごはん 牛肉と大豆の煮物 石狩汁 大根菜のふりかけ	米・麦 牛肉・厚揚げ・じゃがいも・大豆・人参・インゲン・こんにやく・れんこん 鮭・焼き豆腐・大根・白菜・人参・小松菜・白ネギ・干し椎茸 大根菜・チリメン・胡麻	804	35.8
11	木	ごはん 鰯と大根のみぞれ煮 チキンナゲット なめこの味噌汁 白玉ぜんざい	米・麦 鰯・蓮根・里芋・大根・葱 チキンナゲット 油揚げ・豆腐・なめこ・玉ねぎ・ねぎ 小豆・白玉団子	1094	39.1
12	金	カレーピラフ 春雨サラダ 野菜スープ	米・麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・コーン・枝豆 春雨・キャベツ・ハム ベーコン・白菜・人参・パセリ	603	19.5
15	月	ごはん 鮭の塩焼き ふるふき大根 かしわ汁	米・麦 鮭 だいこん・ゆず 鶏肉・牛蒡・人参・こんにやく・豆腐	792	37.6
16	火	ごはん きつねうどん おかか和え のり佃煮	米・麦 油揚げ・うどん・かまぼこ・鶏肉・干し椎茸・人参・葱 もやし・ブロッコリー のりの佃煮	911	35.8
17	水	ごはん エスニックチキン 水菜と大根のサラダ 白菜のクリームスープ	米・麦 鶏肉 大根・水菜・ハム・チリメン ベーコン・玉葱・人参・白菜・牛乳	857	35.1
18	木	親子丼 きんぴらごぼう ちゃんこ汁 ソフトクリームヨーグルト	米・麦・鶏肉・玉ねぎ・三つ葉 牛蒡・人参・インゲン 厚揚げ・菜根・里芋・人参・白菜・干し椎茸・白ネギ ヨーグルト	849	37.4
食育の日					
19	金	ごはん ウインナー 荻わかめの炒め煮 豚汁 やせうま	米・麦 ウインナー 荻わかめ・人参・竹輪・インゲン 豚肉・里芋・人参・白菜・椎茸・油揚げ・葱 やせうま・きなこ	828	27.3
22	月	パン スパゲティミートソース ツナサラダ ジャム オニオンスープ	パン スパゲティ・牛ひき肉・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・しめじ・粉チーズ コーン・ツナ・キャベツ・人参 イチゴジャム ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ	837	30.5
23	火	中華おこわ スコッチエッグ 大根ともやしのナムル 水餃子スープ	米・餅米・豚肉・人参・干し椎茸・筍・小松菜 スコッチエッグ 大根・人参・もやし 水餃子・葱	692	27.9
35.1					
24	水	ごはん うるめ丸干し 白菜漬け 味噌汁 ぼんかん	米・麦 うるめ丸干し 白菜漬け 豆腐・玉ねぎ・サツマイモ・油揚げ・人参・葱 ぼんかん	765	35.1
25	木	とりめし 玉子焼き つくね キャベツとかぶのカボスと和え はんぺん汁	米・麦・鶏肉・牛蒡・人参 玉子焼き つくね キャベツ・カボス・枝・松葉昆布・ごま 干し椎茸・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ・はんぺん	813	36.3
26	金	ごはん 県産鯖の竜田揚げ 干草和え 団子汁	米・麦 さば ほうれん草・キャベツ・錦糸卵・人参・胡麻 やせうま・豚肉・里芋・人参・大根・白菜・ごぼう・揚げ・ネギ	883	42.2
29	月	ごはん カツカレー 福神漬け エビマヨサラダ 大分子ヨーグルト	米・麦 トンカツ・ジャガイモ・玉ねぎ・人参 福神漬け エビ・胡瓜・キャベツ・コーン ヨーグルト	1123	33.6
30	火	ごはん クジラのオーロラソース 白菜とニラの塩昆布和え かき玉汁	米・麦 クジラ もやし・白菜・椎茸・塩昆布 卵・豆腐・椎茸・玉ねぎ・小松菜・葱	854	38.1
31	水	ごはん 手作りぎょうつゆ 小松菜のソーテー フルーツのミルク和え 味噌汁	米・麦 エソミシチ・玉ねぎ・牛蒡・人参・ひじき 小松菜・もやし・チリメン・白ネギ 黄桃官・ミカン缶・パイン缶・バナナ・スキムミルク さつま芋・大根・人参・もやし・葱	897	35.1

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

## 新年あけましておめでとうございます

今年もみなさんの健康を考え、献立作成・調理をしていきますので、よろしくお願い致します

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愛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年費で手に入りやすく、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。

24日…明治20年頃の給食、少し物足りないかもしれませんが、時代を感じて下さい。

