

がつぶんこんだてひょう  
6月分献立表

大阪市立北恩加島小学校



日	曜日	ごはん／パン	牛乳	献立名	一口メモ
2	月			豚肉のごまみそ焼き、五目汁、 ツナともやしのいためもの	給食で使っているツナ缶のまぐろは、キハダマグロという種類を使っています。
3	火	コッペパン マーマレード		カレーマカロニグラタン、てぼ豆のスープ、 ぶどうゼリー	てぼ豆は、皮が白色をしていることから「白いんげん」ともよばれています。
4	水			★八宝菜、あつあげの中華みそだれかけ、 もやしの中華あえ ★除去食：卵	八宝菜の「八」は、数が多いことを意味し、よい材料をたくさん使った料理のことをいいます。
5	木			いわしてんぷら、五目汁、 とりなっ葉いため	いわしには、歯をじょうぶにする、カルシウムやたんぱく質がたくさんふくまれています。
6	金	ミニコッペパン		和風焼きそば、きざみのり、オクラのかつお梅風味、 まっ茶大豆	中華めんは黄のグループの食べ物で、主にエネルギーのもとになる働きがあります。
9	月			チンジャオニューロウスー、中華みそスープ、 えだまめ	チンジャオニューロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切っていためた中国の料理です。
10	火	こくとうパン		サーモンフライ、★豆乳スープ、 キャベツのゆずドレッシング	豆乳は、大豆を水に一晩つけてからすりつぶし、水を加えて、煮てしぼったものです。
11	水			鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、 魚ひじきそば	魚ミンチは、白身魚のスケソウダラをミンチ（ひき肉状）にしたものです。
12	木			和風カレー 丼、オクラの甘酢あえ、 和なし（缶詰）	オクラはねばねばしているのが特ちょうで、おなかの調子を整える働きがあります。
13	金	ミニコッペパン		チキントマトスパゲッティ、キャベツのピクルス、 ミニフィッシュ	ミニフィッシュには、カルシウムがたくさんふくまれています。固いのでよくかんでたべましょう。
16	月			さごしのおろししょうゆかけ、みそ汁、 野菜いため	さごしは、成長によって呼び方が変わる出世魚の一つです。70センチメートル以上は「さわら」と呼ばれます。
17	火	コッペパン いちごジャム		いかてんぷら、★フレッシュトマトのスープ煮、 きゅうりのバジル風味サラダ	バジルは、しその仲間です。青じそに似た甘い香りと、ほんの少しのから味があり、食欲を増す働きがあります。
18	水			マーボーはるさめ、 チンゲンサイともやしの甘酢あえ、いり黒豆	給食のはるさめは、じゃがいものでんぷんから作られています。
19	木			豚肉の梅風味焼き、五目汁、 さんどまめのごまあえ	梅肉は、梅干しの種を取りのぞいた果肉で、すっぱい味が特ちょうです。
20	金	おさつパン		鶏肉とかぼちゃのシチュー、 ミックス海そうのサラダ、オレンジ	海そうには、おなかの調子を整える食物せんいがたくさんふくまれています。
23	月			ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、 りんご（缶詰）	給食のハヤシライスは、米を粉にして作られる「米粉（上新粉）」でとろみをつけています。
24	火	こくとうパン		鶏肉のカレー風味焼き、スープ、 ツナとさんどまめのソテー	さんどまめは、1年に3度収穫することができるので「三度豆」とよばれています。
25	水			豚ひき肉とにらのそばろ 丼、みそ汁、 きゅうりのゆず風味	今日のみそ汁は、にぼしからとっただしを使っています。だしには、うま味がふくまれているので和食にはかかせません。
26	木	コッペパン ブルーベリージャム		えびのチリソース、中華スープ、 スライスチーズ	えびは、主に体をつくるもとになる赤のグループの食べ物で、たんぱく質がたくさんふくまれています。
27	金	パンプキンパン		豚肉のバジル焼き、鶏肉とキャベツのスープ、 うずら豆のグラッセ	グラッセは、フランス料理の一つで、バターを加えて煮つめ、つやを出した料理のことです。給食では、「バター」の代わりにオリーブ油でつやを出しています。
30	月			牛肉と野菜のいため煮、 きゅうりともやしのおひたし、焼きのり	牛肉には、筋肉の材料になるたんぱく質がたくさんふくまれています。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。