

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



ひ 日	よ び 曜 日	ご は ん /パン	き ゅ う に ゅ う 牛 乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
2	月			ぶたにく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	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」とも呼ばれています。
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			和風焼きそば、きざみのり、オクラのかつお梅風味、まつ茶大豆	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ため中国の料理です。
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 ★除去食:大豆	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、煮てしぶったものです。
11	水			けいにく鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、さかな魚ひじきそぼろ	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ど、おなかの調子を整える働きがあります。
13	金			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			さごしのおろしじょうゆかけ、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ことです。70センチメートル以上は「さわら」と呼ばれます。
17	火	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 ★除去食:大豆	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、じゃがいものでんぶんから作られています。
19	木			ぶたにく豚肉の梅風味焼き、五目汁、さんどまめのごまあえ	豚肉は、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ど。
20	金	おさつパン		けいにく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		けいにく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			ぶたにく豚ひき肉とにらのそぼろ丼、みそ汁、きゅうりのゆず風味	今日のみそ汁は、にぼしからとっだしを使っています。だしには、うま味がふくまれていて和食にはかかせません。
26	木	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		ぶたにく豚肉のバジル焼き、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			ぎゅうにく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。