

がつぶんこんだてひょう
9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
1	月			鶏肉の塩こうじ焼き、さつまいものみそ汁、 きゅうりの甘酢あえ	今回のさつまいものみそ汁は、にぼしでだしをとっています。
2	火	 こくとうパン		牛肉の香味焼き、トマトのスーパゲッティ、 なし(二十世紀)	二十世紀なしは、鳥取県が 国内生産量1位です。
3	水			酢豚、中華みそスープ、 まっ茶大豆	酢豚は、豚肉を油であげて甘酢あんでからめて作る中 国料理の一つです。
4	木			他人丼、★除去食：卵 ささみとキャベツのいためもの、 オクラの甘酢あえ	鶏肉と卵は親と子なので親子丼、牛肉と豚肉な どと卵は他人なので、他人丼という名前が付いたと いわれています。
5	金	 おさつパン		ウインナーのケチャップソース、スープ、 焼きかぼちゃ ★除去食：大豆	ウインナーは、太さが20ミリメートル 未満のソーセージです。
8	月			さけのしょうゆだれかけ、五目汁、 高野どうふのいり煮	さけは川で生まれ、海で成長し、卵を産むために、また生 まれた川に帰ってきます。
9	火	 コッペパン ブルーベリージャム		カレーマカロニグラタン、豚肉と野菜のスープ、 みかん(缶詰)	今日の「カレーマカロニグラタン」には、クリーム・小 麦粉・牛乳は使われていません。
10	水			鶏肉のてり焼き、とうがンのみそ汁、 なすのそぼろいため	なすは、ハウス栽培で1年中食べることができますが、夏から 秋が旬(たくさんとれて、おいしい時期)の野菜です。
11	木			さごしのおろししょうゆかけ、含め煮、 牛ひじきそぼろ	しそは、緑のグループの食べ物で、体の調子を整える 働きがあります。牛ひじきそぼろに使われています。
12	金	 レーズンパン		牛肉のデミグラスソース煮、ウインナーのスープ、 きゅうりのピクルス	今回のデミグラスソースには、小麦粉が使われていま せん。小麦アレルギーの人も食べることができます。
16	火			チキンカレーライス、キャベツとコーンのサラダ、 ミニフィッシュ	ミニフィッシュは、いわしの赤ちゃんです。 カルシウムをたくさんふくんでいます。
17	水	 コッペパン みかんジャム		とうふローフ、ケチャップ、 洋風煮、棒チーズ	給食のとうふローフには、ツナ・とうふ・大豆・たまねぎ が入っています。
18	木			ヤンニョムチキン、とうふのスープ、 切干しだいこんのナムル	「ヤンニョムチキン」と「ナムル」は、韓国・朝鮮料理 です。
19	金			豚肉の甘辛焼き、みそ汁、 かぼちゃのいとこ煮	あずきは、赤のグループの食べ物です。主に体をつく るもとになる働きがあります。
22	月	 こくとうパン		チキンレバーカツ、ケチャップ煮、 キャベツのバジル風味サラダ	チキンレバーカツには、鶏のレバー(肝臓)が使わ れています。
24	水			ハヤシライス、 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、 洋なし(缶詰)	洋なし(缶詰)は、ラ・フランスという種類のなしです。 ラ・フランスは山形県でたくさん栽培されています。
25	木	 コッペパン いちごジャム		鶏肉のバジル焼き、 ベーコンと野菜のスープ煮、★除去食：大豆 キャベツときゅうりのサラダ	バジルは、パスタやピザなどのイタリア料理で よく使われます。さわやかな香りが特徴です。
26	金			つき見の行事献立 一口がんもとさといものみそ煮、 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご	旧暦の8月15日(今年は10月6日)は、「十五夜」といっ て、月が美しく見える時です。いもやだんごを供えたり、す すきをかざったりしておつき見をします。
29	月			マーボーなす、ツナと野菜のいためもの、 焼きさつまいもの甘みつけ	さつまいもには、食物せんいがたくさんふくまれて いて、おなかの調子を整える働きがあります。
30	火	 ミニコッペパン		オイスターソース焼きそば、もやしの中華あえ、 ぶどう(巨峰)	巨峰は、ぶどうの王様とも呼ばれています。粒が大き く甘みが強いのが特徴です。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。