

# 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	こんだてめい 献立名	ひとくち メモ
1	月			けいにく 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			牛肉の香味焼き、トマトのスープスパゲッティ、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、まつ茶大豆	酢豚は、豚肉を油であげて甘酢あんでからめて作る中國料理の一つです。
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			ウインナーのケチャップソース、スープ、焼きかぼちゃ	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			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			けいにく 鶏肉のてり焼き、とうがんのみそ汁、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			さごしのおろしじょうゆかけ、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			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			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、切干したいこんのナムル	「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	あづきは、あかのグループの食べ物です。主に体をつくるものになる働きがあります。
22	月			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だす。ラ・フランスは山形県でたくさん栽培されています。
25	木			けいにく 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			月見の行事献立 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、すきをかざったりしてお月見をします。
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			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。