

がつぶんこんだてひょう  
10月分献立表

大阪市立北恩加島小学校



日	曜日	ごはん／パン	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
1	水			鶏肉のゆず塩焼き、ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ	ツナ大豆そぼろには、ツナ・ひきわり大豆・だいこん葉が入っています。
2	木	 こくとうパン		鶏肉とさつまいものシチュー、 はくさいのピクルス、りんご	さつまいもには、食物せんいゆたくさんふくまれている、 おなかのそうじをしてくれます。
3	金			さごしのみぞれかけ、かぼちゃのみそ汁、 えだまめ	さごしのみぞれかけの「みぞれ」は、だいこんおろし のことです。
6	月			和風ハンバーグ、五目汁、 金時豆の煮もの	金時豆は、赤むらさき色の豆です。食物せんいや鉄を たくさんふくんでいます。
7	火	 みかんジャム		中華煮、大学いも、 あっさりきゅうり	さつまいもは、主にエネルギーになる、黄のグループの食 べ物です。
8	水			鶏肉のチリソース焼き、焼き豚のスープ、 ツナとさんどまめのいためもの	チリソースの「チリ」とは「とうがらし」のことです。 給食ではトウバンジャンでからみをつけています。
9	木	 こくとうパン		まぐろのオーロラ煮、スープ、 さんどまめとコーンのサラダ	大阪市の給食のオーロラ煮は、ケチャップと赤みそ、砂 糖を混ぜて作ったたれをからませています。
10	金			大豆入りキーマカレーライス、 キャベツのひじきドレッシング、和なし(缶詰)	今日のカレーに入っている「豚レバー」には、血をつ くるもとなる鉄が多くふくまれています。
14	火			みそカツ、じゃがいもと野菜の煮もの、 焼きのり	みそカツは、名古屋の郷土料理です。給食のみそだれ は、八丁みそ、赤みそなどを使っています。
15	水	 ミニコッペパン		イタリアンスパゲッティ、サワーキャベツ、 カレーフィッシュ	カレーフィッシュは、歯ごたえがあるので、しっかりよ くかんで食べましょう。
16	木			ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、 黄桃(缶詰)	大阪市の学校給食で、カレーライスが出るようになった のは、1981年に米飯給食が始まってからです。
17	金	 おさつパン		タンタンめん(肉みそ・汁めん)、 キャベツの甘酢づけ、おさつチップス	タンタンめんは、中国の四川料理です。汁めんの上 に肉みそをかけて食べましょう。
20	月			プルコギ、トック、 もやしのナムル	トックは、韓国・朝鮮のもちと野菜が入ったスープです。 しっかりよくかんで食べましょう。
21	火			中華丼、 ★除去食：卵 あつあげの中華だれかけ、みかん	みかんは、寒さに弱いので、雪が降らない暖かい地 域で育てられています。
22	水	 ブルーベリージャム		豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、 きゅうりのバジル風味サラダ	たまねぎは、日本では明治時代から育てられていたとい われています。
23	木			とり天、どさんこ汁、 抹茶団子、きな粉(袋・抹茶団子)	今日の献立は、学校給食献立コンクール優秀賞献立です。 「抹茶団子」は、しっかりよくかんで食べましょう。
24	金	 パンペキンパン		かつおのガーリックソースかけ、 ウインナーとじゃがいものスープ、キャベツのサラダ	かつおのガーリックソースかけには、卵を使用して いない「ノンエッグドレッシング」が使われています。
27	月			豚肉の梅風味焼き、ふきよせ煮、 くきわかめのつくだ煮	くきわかめは、わかめの葉の真ん中の部分です。歯ごたえの あるコリコリした食感が特徴です。
28	火			あかうおのしょうゆだれかけ、豚汁、 きゅうりのゆず風味	あかうおは、魚の名前でなく、皮の色が赤い魚の ことです。くせがなく食べやすい魚です。
29	水	 こくとうパン		なすのミートグラタン、 鶏肉とキャベツのスープ、りんご	なすのミートグラタンは、小麦粉と乳を使っていま せん。なす、米粉のマカロニなどを使っています。
30	木			もずくと豚ひき肉のジューシー、 ★除去食：大豆 じゃがいものみそ汁、焼きれんこん	ジューシーは、沖縄県で昔から食べられてきた料理の ひとつです。ごはんといれを混ぜて食べましょう。
31	金	 いちごジャム		鶏肉のカレー風味焼き、スープ煮、 野菜ソテー	今日の鶏肉のカレー風味焼きには、カレー粉が使われてい ます。カレー粉には、食欲を増す働きがあります。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。