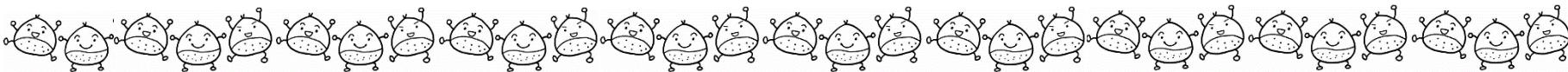


がつぶんこんだてひょう
11月分献立表

大阪市立北恩加島小学校



ひ 日	よ う び	ご は ん/ パン	牛 乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
4	火			ぶたにく豚肉のコチジャンいため、鶏肉とはるさめのスープ、きゅうりのナムル	ぶたにく豚肉のコチジャンのために使われている「コチジャン」は、韓国・朝鮮料理の調味料のひとつです。
5	水			えびフライカレーライス(えびフライ・カレー)、カリフラワーのピクルス、豆こんぶ	まめ豆こんぶは、かみごたえのある食べ物です。よくかんで食べましょう。
6	木			ウインナーときのこの和風スパゲッティ、きざみのり、焼きツナキャベツ、固形チーズ	わふう和風スパゲッティには、2種類のきのこが使われています。きざみのりをかけて食べましょう。
7	金			かんとうに 関東煮、 はくさいの甘酢あえ、 みかん ★除去食:卵	かんとうに 関東煮には、うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。
10	月			しろみさかな 白身魚フリッター、ミネストローネ、 ブロッコリーのサラダ 	きょう 今日のフリッターは、白身魚の「たら」を使っています。 こどもたまごしよう 衣に卵は使用していません。
11	火			ピリ辛丼、 中華スープ、 白桃(缶詰) ★除去食:大豆	きょう 今日のピリ辛丼は、中国の四川地方の調味料「トウバ ンジャン」で辛みをつけています。
12	水			けいにく 鶏肉のおろしじょうゆかけ、うすくず汁、 きんぴらごぼう	ごぼうは、水分の少ない野菜で、おなかの調子を整える食物せんいを多くふくんでいます。
13	木			ほうれんそうのグラタン、てぼ豆のスープ煮、 りんご	りんごは、冬の寒さがきびしい地方でよく育つ果物です。 あおもりけん、ながのけん、いわてけん、おもさんち 青森県、長野県、岩手県が主な産地です。
14	金			ぶたにく 豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、 かぼちゃいろう	ういろうは、昔から食べられている和菓子です。もちもちしているので、よくかんで食べましょう。
17	月			あげギョーザ、中華みそスープ、 れんこんの中華だれかけ	れんこんには、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。
18	火			さごしのごまじょうゆかけ、五目汁、 大豆の煮もの	さごしは成長すると、名前が「さわら」に変わります。体を作るたんぱく質を多くふくんでいます。
19	水			ビビンバ(肉・野菜)、わかめスープ、 ミニフィッシュ	ビビンバは、韓国・朝鮮の混ぜごはんです。ごはんの上に肉と野菜をのせて食べましょう。
20	木	 ブルーベリージャム		ぶたにく 豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、 みかん	か 変わりピザには、「乳なしチーズ」を使っているので、乳アレルギーの人も食べることができます。
21	金			いかてんぶら、五目汁、 おかかなっ葉	いかてんぶらは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
25	火			ツナポテトオムレツ、ケチャップ、 スープ、洋なし(缶詰)	ツナポテトオムレツには、ツナとじゃがいもが入っています。ケチャップをかけて食べましょう。
26	水			焼きししゃも、和風カレー汁、 ささみとこまつのいためもの	ししゃもは、まるごと食べることができるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。
27	木			ぎゅうにく 牛肉の甘辛焼き、なめこのみそ汁、 ほうれんそうのおひたし	なめこは、ぬめりのある「きのこ」です。おなかの調子を整える食物せんいをたくさんふくんでいます。
28	金	 ソフトマーガリン		けいにく 鶏肉ときのこのシチュー、きゅうりのピクルス、 かき(富有柿)	かきは、日本で昔から食べられている果物です。和歌山県や奈良県でたくさん作られています。

※ こんだてないようよていへんこう
献立内容は予定のため、変更されることがあります。

