

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



日	曜日	ごはん/パン	牛乳	献立名	一口メモ
4	火			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	豚肉のコチジャンい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	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	ミニコッペパン		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	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			関東煮、はくさいの甘酢あえ、みかん ★除去食：卵	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	レーズンパン		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	今日のフリッターは、白身魚の「たら」を使っています。衣に卵は使用していません。
11	火			ピリ辛 井、中華スープ、白桃(缶詰) ★除去食：大豆	今日のピリ辛 井 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			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	こくとうパン		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。青森県、長野県、岩手県が主な産地です。
14	金			豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、かぼちゃういろ	ういろは、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	おさつパン		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るので、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	コッペパン ブルーベリージャム		豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、みかん	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			いかてんぷら、五目汁、おかなっ葉	いかてんぷらは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
25	火	こくとうパン		ツナポテオムレツ、ケチャップ、スープ、洋なし(缶詰)	ツナポテオムレツには、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、ささみとこまつなのいためもの	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			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	コッペパン ソフトマーガリン		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。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。

