

がつぶんこんだてひょう
1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
9	金			正月の行事献立 れんこんのちらしずし、きざみのり、 ぞう煮、 ごまめ	正月の行事献立です。正月の料理には 一年の健康と幸せを願って食べる料理が たくさんあります。ぞう煮の「もち」はよく かんで食べましょう。
13	火			親子丼、 ★除去食:卵 紅白なます、 黒豆の煮もの	おせち料理の黒豆には、「majime ni tsukete mae yoru ni」と いう願いがこめられています。
14	水			あじのレモンマリネ、 てば豆のスープ煮、 白桃(缶詰)	あじの脂質には、脳の働きをよくしたり、血の流れをよく したりする働きがあります。
15	木			筑前煮、 ツナとキャベツのごまいため、 まつ茶大豆	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。こんにゃく、れん こん、ごぼうなどかみごたえがある食べ物がたくさん 入っているので、よくかんで食べましょう。
16	金			ケチャップ煮、 ★除去食:大豆 ささみと野菜のソテー、 りんご	りんごは、シャキッとした歯ごたえがあるのが特徴で す。よくかんで食べましょう。
19	月			さばのみそ煮、 五目汁、 きゅうりの甘酢づけ	さばのみそ煮は、骨付きのさばを使っています。はして 上手に骨をとって食べましょう。
20	火			鶏肉の塩こうじ焼き、 かす汁、 くりきんとん	かす汁は、酒かすをつかっているので、体がぽかぽ か温まります。
21	水			ミートボールと野菜のカレー煮、 ★除去食:大豆 ツナとほうれんそうのソテー、 パインアップル(缶詰)	ミートボールと肉だんごは、どちらもひき肉を丸めて作り ますが、ミートボールは洋風料理、肉だんごは和食や中 華料理で使われることが多いです。
22	木			さごしのみぞれかけ、 みそ汁、 みずなの煮びたし	みずなは、京都で昔から育てられている野菜です。 シャキシャキした、歯ごたえがあります。
23	金			ビーフシチュー、 ブロッコリーのサラダ、 スライスチーズ	ビーフシチューは、上新粉でとろみをつけています。小 麦アレルギーの人も食べることができます。
26	月			豚肉と金時豆のカレーライス、 サワーソテー、 和なし(缶詰)	金時豆は、赤のグループの食べ物です。 体を作るもとになります。
27	火			こまつなっ葉めし、きざみのり、 さけの和風マリネソースかけ、 じゃがいもとベーコンのみそ汁	学校給食献立コンクール優秀賞に選ばれた献立です。 こまつなっ葉めしは、自分で具を混ぜてきざみのりをかけ て食べましょう。
28	水			はくさいのとろみ煮、 あつあげのピリ辛じょうゆかけ、 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	はくさいのとろみ煮には、小麦粉も牛乳も 使っていません。とろみがあるので、体が ぽかぽか温まります。
29	木			豚肉のスタミナ焼き、 五目汁、 きくなとはくさいのおひたし	スタミナ焼きには、にんにくが入っています。 にんにくを使った料理を食べると元気がでる といわれています。
30	金			鶏肉のからあげ、 ハムと野菜の中華スープ、 もやしとコーンの中華あえ	もやしには、食物せんいがたくさんふくまれていま す。食物せんいには、おなかの調子を整える働きが 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。