

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	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
9	金			しょうがつ ぎょうじ こんだて 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 	しょうがつ ぎょうじ こんだて しょうがつ りょうり 正月の行事献立です。正月の料理には いちねん こんこう しあわ ねが た りょうり 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			おや こんぶり 親子丼、  ★除去食：卵 こうはく 紅白なます、 くろまめ 黒豆の煮もの 	りょうり くるまめ おせち料理の黒豆には、「まじめに働けますように」と いう願いがこめられています。
14	水	 こくとうパン		あじのレモンマリネ、 てぼ豆のスープ煮、 はくとう かんづめ 白桃(缶詰) 	あじのしじつ あじの脂質には、脳の働きをよくしたり、 ちのなが 血の流れをよく したりする働きがあります。
15	木			ちくぜん 煮 筑前煮、 ツナとキャベツのごまいため、 まっ茶だいず 	ちくぜん 煮 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。こんにやく、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	 おさつパン		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、 ごもくじろ 五目汁、 きゅうりのあまづけ 	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			けいにく しお 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す。体がぽかぽ かあたたまります。
21	水	 こくとうパン		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	 みかんジャム		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			ぶたにく きんとまめ 豚肉と金時豆のカレーライス、 サワーソテー、 わ かんづめ 和なし(缶詰) 	きんとまめ 金時豆は、赤のグループの食べ物です。 からだをつく 体を作るもとになります。 
27	火			こまつな 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 	がっこうきょうしゅうこんだて 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 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	 こくとうパン		はくさいのとりみ煮、 あつあげのピリ辛じょうゆかけ、 ぶたにく 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 	はくさいのとりみ煮には、小麦粉も牛乳も つかっていません。とりみがあるので、体が ぽかぽかあたたまります。
29	木			ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き、 ごもくじろ 五目汁、 きくなど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	 いちごジャム		けいにく 鶏肉のからあげ、 やさい ちゅうか 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。