

がつぶんこんだてひょう
2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 一口メモ
2	月			節分の行事献立 いわしのしょうがじょうゆかけ、 ふく 含め煮、 だいず いり大豆	せつぶん ぎょうし こんだて 節分の行事献立です。節分には、いわしや大豆を食 だいず た べる風習があります。いり大豆は、よくかんで食べましょう。
3	火			ヤンニョムチキン、とうふのスープ、 切りばしだいこんのナムル	ヤンニョムチキンは、 かんこく ちょうせん りょうり 韓国・朝鮮の料理です。ピリッと辛 から いのが特徴です。
4	水	 こくとうパン		ぶたにく 豚肉のカレー風味焼き、コーンスープ、 カリフラワーのピクルス	カリフラワーは、キャベツのなかまです。 さいきん 最近、オレンジ やむらさき、 みどりいろ 緑色のカリフラワーも栽培されています。
5	木			にく 肉じゃが、はくさいのゆず風味、 しろはなまめ 白花豆の煮もの	しろはなまめ 白花豆は、 ほっかいどう 北海道でたくさん栽培されていて、食物 せんいを多くふくんでいます。
6	金	 おさつパン		おしむぎ 押麦のグラタン、スープ、 いよかん	いよかんは、外の皮は厚みがありますが、 やわらかい 柔らかいので むきやすいです。うす皮もむいて食べましょう。
9	月			とり 鶏ごぼうご飯、きざみのり、 みそ みそ汁、焼きれんこん	とり 鶏ごぼうご飯は、ご飯の上に具をかけて、よく混ぜ合わせ、 きざみのりをかけて食べましょう。
10	火			たらフライ、うすくず汁、 こまつなのごまあえ	うすくず汁は、でんぷんでとろみをつけています。と ろみがあるので、 からだ 体をばかばか温めてくれます。
12	木	 ブルーベリージャム		けいにく 鶏肉とほうれんそうのシチュー、 キャベツとコーンのサラダ、デコポン	デコポンは、 あたま 頭の上がぽこんと出ているのが特ちょうで す。うす皮は、やわらかいのでそのまま食べましょう。
13	金			くじらのたつたあげ、 ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮もの、 もやしの甘酢あえ ★除去食：大豆	「豚肉とじゃがいもの煮もの」には、つなこんにやくや たまねぎ、にんじんも入っています。つなこんにやくは よくかんで食べましょう。
16	月	 こくとうパン		ポトフ、 けいにく 鶏肉と野菜のケチャップソテー、 デコポン ★除去食：大豆	ポトフは、肉や野菜をじっくり煮込んだ フランスの家庭料理です。給食では、牛肉、 ウインナー、じゃがいもなどを使っています
17	火			ハヤシライス、きゅうりのバジル風味サラダ、 いもけんぴフィッシュ	いもけんぴフィッシュは、 は 歯ごたえが あるので、よくかんで食べましょう。
18	水			あかうおのレモンじょうゆかけ、 みそ みそ汁、牛ひじきそぼろ	ぎゅう 牛ひじきそぼろは、牛ひき肉、ひじき、しょうがを香りよ くいため、 あまから 甘辛く味つけした、ごはんによく合う料理です。
19	木	 バター		ぶたにく 豚肉とごぼうの煮もの、 なにわうどん、とろろこんぶ、 固形チーズ	とろろこんぶは、大阪で昔から作られている伝統的 な食べ物です。うどんに入れて食べましょう。
20	金			すき焼き煮、ブロッコリーのしょうがづけ、 いちご	ブロッコリーもカリフラワーと同じキャベツのなかま です。花のつぼみを食べる野菜です。
24	火	 こくとうパン		しろ み ざかな 白身魚フリッター、スープ煮、 きゅうりのピクルス	しろ み ざかな 白身魚フリッターは、たらを使っています。たらは、 くせない魚で食べやすいです。
25	水			ぶたにく 豚肉と干しずいきのみそ煮、 ごもくじや 五目汁 、焼きじゃが	干しずいきには、食物せんいがたくさんふくまれていま す。食物せんいは、おなかのそうじをしてくれます。
26	木			チキンレバーカレーライス、 きゅうりとコーンのサラダ、 洋なし(缶詰)	チキンレバーには、 ち 血を作るもとになる鉄がたくさん ふくまれています。少しくせがありますが、しっかり食べ ましょう。
27	金	 レーズンパン		ちゅう か 中華おこわ、 たまご 卵スープ、 キャベツのオイスターソースいため ★除去食：卵	おこわは、もち米を使っているのもちもちしています。 よくかんで食べましょう。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。