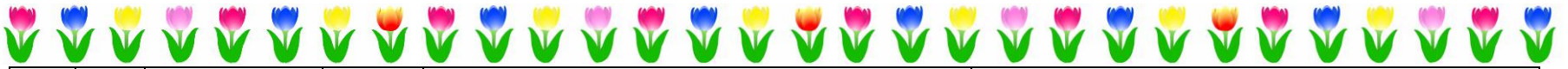


がつぶんこんだてひょう  
4月分献立表

おおさかしりつきたおかしましようがっこう  
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
9	木			マーボー豆腐、 きゅうりの中華あえ、 ツナとチンゲンサイのいためもの	 マーボー豆腐は、中国の四川料理の代表的な料理です。ピリツとからいのが特ちょうです。
10	金	 おさつパン		ビーフシチュー、 ベーコンとさんどまめのソテー、 みかん(缶詰)	 ビーフシチューは、米粉のデミグラスソースでコクを出し、上新粉でとろみをつけています。
13	月			<b>入学祝い献立</b> カツカレーライス(米粉カツ・カレー)、 フルーツゼリー	 入学祝い献立は、1年生の入学のお祝いと2年生から6年生の進級をお祝いする献立です。
14	火			豚肉の甘辛焼き、 とうふのみそ汁、 じゃこピーマン	 ちりめんじゃこは、いわしの子どもです。カルシウムがたくさんふくまれているので、骨や歯をじょうぶにしてくれます。
15	水	 こくとうパン		煮こみハンバーグ、 コーンスープ、 おさつチップス	 おさつチップスは、さつまいもを油で揚げたものです。歯ごたえがあるので、しっかりよくかんで食べましょう。
16	木			鶏肉とじゃがいもの煮もの、 あつあげのしょうゆだれかけ、 紅ざけそば	 紅ざけそばは、紅ざけフレーク、いりごま、あおりの入った手作りのふりかけです。ごはんにかけて食べましょう。
17	金	 コッペパン マーガリン		豚肉のガーリック焼き、 スープ、 ツナとキャベツのソテー	 ガーリックは、にんにくのことです。にんにくには、疲れをとる働きがあるといわれています。
20	月			ビビンバ(肉・野菜)、 トック	 トックは、韓国・朝鮮のおもちが入った料理です。おちはよくかんで食べましょう。
21	火			さごしのおろししょうゆかけ、 みそ汁、 もやしとピーマンのいためもの	 「さごし」は、大きくなると「さわら」という呼び名がかわる出世魚です。
22	水	 ミニコッペパン		焼きそば【小麦】、 きゅうりのしょうがづけ、 あまなつかん	 あまなつかんは、さわやかな香りが特ちょうです。うす皮もかたいので、じょうずにむいて食べましょう。
23	木			鶏肉のたつたあげ、 五目汁、 キャベツの梅風味	 キャベツの梅風味には、梅肉が使われています。梅肉は梅干しの種を除いた部分です。
24	金	 こくとうパン		じゃがいものミートグラタン、 レタスのスープ、 豆こんぶ	 豆こんぶは、かんそうした大豆とこんぶをミックスしたものです。サクサクとした歯ざわりが人気です。
27	月			まぐろのオーロラ煮、 豚肉と野菜の煮もの、 きゅうりのゆず風味	 まぐろの脂質には、血の流れをよくしたり、頭の働きをよくしたりする働きがあります。
28	火			<b>こどもの日の行事献立</b> きんぴらちらし、きざみのり、 五目汁、 ちまき【小麦】	 こどもの日の行事献立です。「ちまき」には、病気や悪いことがおきないようにという願いがこめられています。 ちまきはよくかんで食べましょう。
30	木	 コッペパン いちごジャム		カレースープスパゲッティ【小麦】、 かぼちゃのマリネ焼き、 ミニフィッシュ	 かぼちゃのマリネ焼きに使われているノンエッグドレッシングは、マヨネーズのような味がしますが卵は使われていません。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。