

がつぶんこんでてひょう  
6月分献立表

おおさかしりつきたお かじましようがっこう  
大阪市立北恩加島小学校



日	曜日	ごはん/パン	ぎゅうにゅう 牛乳	こんでてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
1	月			豚肉のごまみそ焼き、すまし汁、 切り干しだいこんのいため煮	切り干しだいこんは、生のだいこんを乾燥させて作られます。食物せんいを多く含む食べ物です。
2	火	コッペパン いちごジャム		えびのチリソース【えび】、中華スープ、 ミニフィッシュ	えびのチリソースは、揚げたえびにケチャップやトウバンジャンなどで作った少し辛みのあるソースをからめています。
3	水			豚ひき肉とにらのそぼろ 丼、みそ汁、 さんどまめのごまあえ	今日のみそ汁は、にぼしからとっただしを使っています。だしには、うま味がふくまれているので和食にはかかせません。
4	木	こくとうパン		チキンレバーカツ【小麦】、スープ煮、 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	チキンレバーカツには、食べやすいように、ほんのりカレー味がついています。血液を作るもとになる鉄を多く含む食べ物です。
5	金			和風カレー 丼、 オクラの甘酢あえ、和なし(缶詰)	和風カレー 丼 は、けずりぶしてとっただしの風味をきかせた和風のカレーをごはんにかけて食べます。
8	月			いわし天ぷら【小麦】、五目汁、 きゅうりの酢のもの	いわしには、歯をじょうぶにする、カルシウムやたんぱく質がたくさんふくまれています。
9	火	パンPKパン		鶏肉とかぼちゃのシチュー、 ミックス海そうのサラダ、オレンジ	海そうには、おなかの調子を整える食物せんいがたくさんふくまれています。
10	水			★八宝菜【卵】、あつあげの中華みそだれかけ、 もやしの中華あえ <b>★除去食：卵</b>	八宝菜の「八」は、数が多いことを意味し、よい材料をたくさん使った料理のことをいいます。
11	木	こくとうパン		豚肉のレモンじょうゆ焼き、 鶏肉とキャベツのスープ、うずら豆のグラッセ	新献立の豚肉のレモンじょうゆ焼きは、風味付けにレモン(果汁)を使用しています。
12	金			鶏肉とあつあげの煮もの、 牛肉とキャベツのいためもの、きゅうりのしょうがづけ	鶏肉とあつあげの煮ものは鶏肉・あつあげを主材に、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・さんどまめを使用した煮ものです。
15	月			ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ りんご(缶詰)	給食のハヤシライスは、米を粉にして作られる「米粉(上新粉)」でとろみをつけています。
16	火	ミニコッペパン		和風焼きそば【小麦】、きざみのり、 オクラのごま酢あえ、まっ茶大豆	中華めんは黄のグループの食べ物で、主にエネルギーのもとになる働きがあります。
17	水			鶏肉の塩こうじ焼き、みそ汁、 魚ひじきそぼろ	塩こうじは、米こうじと塩、水をもとにつくられる発酵調味料です。甘みやうま味が増えて、おいしくなります。
18	木	コッペパン ブルーベリージャム		サーモンフライ【小麦】、カレースープ、 キャベツのサラダ	カレースープは、牛肉を主材にじゃがいも・たまねぎ・にんじん・グリーンピースを使ったカレー味のスープです。
19	金			マーボー春雨、 チンゲンサイともやしの甘酢あえ、いり黒豆	マーボーはるさめは、牛ひき肉、豚ひき肉、はるさめを主材に、トウバンジャンで少し辛みをきかせた献立です。
22	月			鶏肉のおろしじょうゆかけ、みそ汁、 ツナともやしのいためもの	給食で使っているツナ缶のまぐろは、キハダマグロという種類を使っています。
23	火	おさつパン		カレードリア、スープ、 ぶどうゼリー	ドリアは、ライスグラタンとも呼ばれます。今日は、カレー味の素(米粉)を使って、カレー味にしています。
24	水			チンジャオニューロウスー、 中華みそスープ、えだまめ	チンジャオニューロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切っていためた中国の料理です。
25	木	ミニコッペパン		チキントマトスパゲッティ【小麦】、 キャベツのピクルス、棒チーズ【乳】	スパゲッティは、鶏肉、ウインナーを主材に、たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、にんにく、バジルを使い、トマト味にしています。
26	金			豚肉の梅風味焼き、五目汁、 ツナとさんどまめのいためもの	梅肉は、梅干しの種を取りのぞいた果肉で、すっぱい味が特徴です。
29	月			肉じゃが、オクラのおかかいため、 きゅうりの赤じそあえ	赤じそは梅酢や食塩を加えて熟成させ、乾燥させたものです。ふりかけとしても市販されています。
30	火	コッペパン みかんジャム		いか天ぷら【小麦】、★フレッシュトマトのスープ煮、 キャベツのバジル風味サラダ <b>★除去食：大豆</b>	フレッシュトマトのスープ煮は、旬の生のトマトを使用したあっさりしたスープ煮です。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。★マークのついている献立は、除去食対応献立です。