

がつぶんこんでてひょう  
7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	牛乳	献立名	一口メモ
1	水			夏野菜のカレーライス、 サワーソテー、洋なし(缶詰)	夏野菜のカレーライスには、かぼちゃ、なす、ピーマンなどが入っています。
2	木	こくとうパン		鶏肉のからあげ、中華煮、 もやしのピリ辛あえ	もやしは、ブラックマツペや緑豆、大豆などの豆から作られます。給食では、ブラックマツペから作られるもやしを使っています。
3	金			ゴーヤチャンプルー、かつおぶし、 シブイ汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ	シブイ汁は、とうがんを使ったすまし汁のことで、沖縄県では、とうがんのことを「シブイ」とよぶことがあります。
6	月			★ピリ辛 丼、中華スープ、 きゅうりの甘酢づけ	きゅうりにはたくさん水分がふくまれているので、水分補給に役立ちます。
7	火	ミニコッペパン		カレースープスパゲッティ【小麦】、 グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ、 発酵乳【乳】	アスパラガスには、グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガス、パープルアスパラガスの3種類があります。
8	水			ロモ・サルタード(肉・じゃがいも)、 ロクロ	令和6年度学校給食献立コンクール最優秀賞作品です。ロモ・サルタードは、ペルーの代表的な料理です。給食では、いためた肉や野菜と揚げたじゃがいもをごはんの上に盛りつけて食べます。ロクロは、南米で広く食べられている煮こみ料理のひとつです。
9	木	コッペパン ブルーベリージャム		かぼちゃのミートグラタン、スープ、 みかんゼリー	かぼちゃは、夏にたくさんとれる野菜です。給食では、西洋かぼちゃを使っています。
10	金			鶏肉と一口がんもの煮もの、 オクラの梅風味、ツナ葉いため	だいこん葉には、皮ふやのど、鼻のねんまくを健康に保つカロテンなどの栄養素が多くふくまれています。
13	月			さけのしょうゆだれかけ、みそ汁、 とうがんの煮もの	とうがんは、夏にとれたものを、冬まで保存することができるので、冬の瓜と書いて冬瓜という名前が付きましました。
14	火	おさつパン		★鶏肉と野菜のスープ煮、ジャーマンポテト、 きゅうりとコーンのサラダ	じゃがいもは、世界のたくさんの国で作られています。日本では、北海道、鹿児島県、長崎県などで作られています。
15	水			豚肉と野菜の煮もの、ひじき豆、 ささみとキャベツのごまみそ焼き	ひじき豆は、かみごたえのある料理です。よくかんで食べましょう。
16	木	コッペパン みかんジャム		チキンパエリア、 ウインナーとキャベツのスープ、黄桃(缶詰)	パエリアは、スペインのバレンシア地方の代表的な料理です。

がつぶんこんでてひょう  
8月分献立表

日	曜日	ごはん/パン	牛乳	献立名	一口メモ
26	水			マーボーあつあげ 丼、 きゅうりの中華あえ、おさつチップス	おさつチップスは、さつまいもをうすく切って油でカリッと揚げたものです。よくかんで食べましょう。
27	木	コッペパン いちごジャム		焼きシューマイ【小麦】、 中華スープ、ぶどうゼリー	シューマイは、うすい皮で豚ひき肉や野菜などの具材を包み、蒸して作る料理です。
28	金			ビーフカレーライス、 野菜のピクルス、りんご(缶詰)	今日の野菜のピクルスは、キャベツとさんどまめを使用しています。
31	月	こくとうパン		焼きハンバーグ、 スープ、冷とうみかん	今日のスープは、じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじんが入った具だくさんのスープです。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。