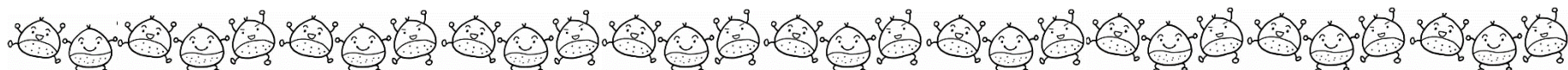


がつぶんこんだてひょう
11月分献立表

大阪市立平尾小学校



日	曜日	ごはん／パン	牛乳	献立名	一口メモ
5	水			えびフライカレーライス(えびフライ・カレー)、 カリフラワーのピクルス、 まめ 豆こんぶ	まめ 豆こんぶは、かみごたえのある食べ物です。 よくかんで食べましょう。
6	木	 ミニコッペパン		ウインナーときのこの和風スパゲッティ、きざみのり、 焼きツナキャベツ、 こけい 固形チーズ	和風スパゲッティには、2種類のきのこが使われています。 きざみのりをかけて食べましょう。
7	金			関東煮、 はくさいの甘酢あえ、 みかん ★除去食：卵	関東煮には、うずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。
10	月	 レーズンパン		白身魚フリッター、ミネストローネ、 ブロッコリーのサラダ 	今日のフリッターは、白身魚の「たら」を使っています。 衣に卵は使用していません。
11	火			ピリ辛 丼、 中華スープ、 白桃(缶詰) ★除去食：大豆	今日のピリ辛 丼 は、中国の四川地方の調味料「トウバンジャン」で辛みをつけています。
12	水			鶏肉のおろししょうゆかけ、うすくず汁、 きんぴらごぼう 	ごぼうは、水分の少ない野菜で、おなかの調子を整える食物せんいを多くふくんでいます。
13	木	 こくとうパン		ほうれんそうのグラタン、てぼ豆のスープ煮、 りんご 	りんごは、冬の寒さがきびしい地方でよく育つ果物です。 青森県、長野県、岩手県が主な産地です。
14	金			豚肉と野菜のいためもの、いわしのつみれ汁、 かぼちゃういろ	ういろは、昔から食べられている和菓子です。もちもちしているので、よくかんで食べましょう。
17	月	 おさつパン		あげギョーザ、中華みそスープ、 れんこんの中華だれかけ 	れんこんには、食物せんいがたくさんふくまれているので、おなかの調子を整える働きがあります。
18	火			さごしのごまじょうゆかけ、五目汁、 大豆の煮もの 	さごしは成長すると、名前が「さわら」に変わります。体を作るたんぱく質を多くふくんでいます。
19	水			ビビンバ(肉・野菜)、わかめスープ、 ミニフィッシュ	ビビンバは、韓国・朝鮮の混ぜごはんです。ごはんの上に肉と野菜をのせて食べましょう。
20	木	 コッペパン ブルーベリージャム		豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、 みかん 	変わりピザには、「乳なしチーズ」を使っているの で、乳アレルギーの人も食べることができます。
21	金			いかてんぷら、五目汁、 おかかなっ葉 	いかてんぷらは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
25	火	 こくとうパン		ツナポテトオムレツ、ケチャップ、 スープ、洋なし(缶詰)	ツナポテトオムレツには、ツナとじゃがいもが入っています。ケチャップをかけて食べましょう。
26	水			焼きししゃも、和風カレー汁、 ささみとこまつなのいためもの 	ししゃもは、まるごと食べることができるので、骨や歯を じょうぶにするカルシウムをたくさんとることができます。
27	木			牛肉の甘辛焼き、なめこのみそ汁、 ほうれんそうのおひたし 	なめこは、ぬめりのある「きのこ」です。おなかの調子を整える食物せんいをたくさんふくんでいます。
28	金	 コッペパン ソフトマーガリン		鶏肉ときのこのシチュー、きゅうりのピクルス、 かき(富有柿) 	かきは、日本昔から食べられている果物です。和歌山県や奈良県でたくさん作られています。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。



出典：少年写真新聞社