

がつぶんこんだてひょう
12月分献立表

大阪市立平尾小学校



ひ 日	よ う び 曜 日	ご は ん /パン	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
1	月			けいにく やさい に 鶏肉と野菜の煮もの、 じゃこ豆、 かぶのゆず風味	じゃこ豆は、歯ごたえのある食べ物です。 よくかんで食べましょう。
2	火	こくとうパン		さけのマリネ、 にく 肉だんごと押麦のスープ、 りんご	押麦は、大麦をローラーで押しつぶしたもので。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。
3	水			たまご ちくさや てん やさい に 卵の千草焼き、まる天と野菜の煮もの、 のりのつくだ煮	まる天は、魚のすり身から作られています。しっかりよくかんで食べましょう。
4	木			さばのおろしじょうゆかけ、五目汁、 こまつなのはくびたし	さばのおろしじょうゆかけは、焼いたさばにだいこんおろし・みりん・しょうゆで作ったたれをかけています。
5	金	ミニコッペパン		わふう や 和風焼きそば、かつおぶし、 もやしのしょうがづけ、みかん	和風焼きそばは、しょうゆで味をつけています。かつおぶしをかけて食べましょう。
8	月			いわしのしょうが煮、みそ汁、 こうや に 高野どうふの煮もの	いわしには、骨がついています。よくかんで食べましょう。
9	火	コッペパン バター		ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー、スープ、 スイートポテト	スイートポテトは、牛乳も卵も使われていないので、乳アレルギー・卵アレルギーの人も食べることができます。
10	水			ふゆ やさい 冬野菜のカレーライス、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 わなし(缶詰)	カレーライスには、冬野菜のだいこんとれんこんが入っています。
11	木			ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、 きくなとはくさいのごまあえ	きくなは、なべ物によく使われる野菜です。関東では、春菊と呼ばれています。
12	金	おさつパン		や 焼きシューマイ、中華スープ、 ツナとチンゲンサイのいためもの	シューマイは、中華料理の一つです。中国では、蒸して作りますが、今日の給食では焼いています。
15	月			カツ丼(カツ・具)、 きゅうりの赤じそあえ、 ソフト黒豆	カツ丼は、ごはんの上に具をかけて、カツをのせて食べましょう。
16	火	こくとうパン		きのこのドリア、 けいにく やさい 鶏肉と野菜のスープ煮、 みかん	きのこのドリアには、しめじ・エリンギ・マッシュルームが入っています。乳・小麦を使っていないので乳アレルギー、小麦アレルギーの人も食べることができます。
17	水			けいにく 鶏肉の甘辛焼き、 みそ汁、 だいこんの煮もの	だいこんは、主に根の部分を食べる野菜です。根の部分には水分が多く、かぜを防ぐビタミン C などがたくさんふくまれています。
18	木			きびなごてんぷら、豚肉とあつあげの煮もの、 や 焼きかぼちゃの甘みつかけ	きびなごは、丸ごと食べることができる魚です。骨があるのでしっかりよくかんで食べましょう。
19	金	コッペパン いちごジャム		ぶたにく 豚肉のオイスターソース焼き、 ちゅうか 中華スープ、 チンゲンサイともやしの中華あえ	豚肉のオイスターソース焼きに使われている「オイスターソース」は、中華料理でよく使われる調味料です。
22	月			ケチャップライス、 スープ、 れんこんフライ	れんこんフライには、小麦粉は使用されていません。米粉のパン粉が使われているので、小麦アレルギーの人も食べることができます。
23	火	こくとうパン		カレーうどん、はくさいのおひたし、 いもけんぴフイッシュ	カレーうどんは、体がポカポカ温まる、寒い時期にぴったりの献立です。

※ こんだてないよう よてい へんこう 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