

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



日	曜日	ごはん/パン	牛乳	献立名	ひとくち 一口メモ
1	月			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、 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す。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			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			さばのおろししょうゆかけ、五目汁、 こまつなの煮びたし	さばのおろししょうゆかけは、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		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、 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		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			冬野菜のカレーライス、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 和なし(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			豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、 きくなどはくさいのごまあえ	きくなどは、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		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)、 ★除去食: 卵 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、 鶏肉と野菜のスープ煮、 みかん	きのこドリアには、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			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			きびなごでんぷら、豚肉とあつあげの煮もの、 焼きかぼちゃの甘みつけ	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		豚肉のオイスターソース焼き、 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、 ★除去食: 大豆 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、 いもけんぴフィッシュ	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。

※ 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

