

がつぶんこんだてひょう
2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 メモ
2	月			せつぶん きょう じこんだて 節分の行事献立 いわしのしょうがじょうゆかけ、ふくに、含め煮、 いり大豆	せつぶん ぎょう じ こんだて せつぶん だいす 節分の行事献立です。節分には、いわしや大豆を食べる風習があります。いり大豆は、よくかんで食べましょう。
3	火			ヤンニョムチキン、とうふのスープ、 きりぼ 切干しだいこんのナムル	ヤンニョムチキンは、韓国・朝鮮の料理です。ピリッと辛いのが特徴です。
4	水			ぶたにく 豚肉のカレー風味焼き、コーンスープ、 カリフラワーのピクルス	カリフラワーは、キャベツのなまめです。最近は、オレンジやむらさき、緑色のカリフラワーも栽培されています。
5	木			にく 肉じゃが、はくさいのゆず風味、 しろはなまめ 白花豆の煮もの	しろはなまめ ほっかいどう さいばい 白花豆は、北海道でたくさん栽培されていて、食物せんいを多くふくんでいます。
6	金			おしむぎ 押麦のグラタン、スープ、 いよかん	いよかんは、外の皮は厚みがありますが、柔らかいのでむきやすいです。うす皮もむいて食べましょう。
9	月			とり 鶏ごぼうご飯、きざみのり、 みそ汁、焼きれんこん	とり ごぼう はん うえ ぐ 鶏ごぼうご飯は、ご飯の上に具をかけて、よく混ぜ合わせ、きざみのりをかけて食べましょう。
10	火			たらフライ、うすくず汁、 こまつなのごまあえ	うすくず汁は、でんぶんでとろみをつけています。とろみがあるので、体をぽかぽか温めてくれます。
12	木	 ブルーベリージャム		けいにく 鶏肉とほうれんそうのシチュー、 キャベツとコーンのサラダ、デコポン	デコポンは、頭の上がぽこんと出ているのが特徴です。うす皮は、やわらかいのでそのまま食べましょう。
13	金			くじらのたつたあげ、 ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮もの、★除去食:大豆 もやしの甘酢あえ	「豚肉とじゃがいもの煮もの」には、つなこんにゃくやたまねぎ、にんじんも入っています。つなこんにゃくはよくかんで食べましょう。
16	月			ポトフ、 ★除去食:大豆 けいにく やさい 鶏肉と野菜のケチャップソテー、 デコポン	ポトフは、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理です。給食では、牛肉、ウインナー、じゃがいもなどをっています
17	火			ハヤシライス、きゅうりのバジル風味サラダ、 いもけんぴフィッシュ	いもけんぴフィッシュは、歯ごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
18	水			あかうおのレモンじょうゆかけ、 みそ汁、牛ひじきそぼろ	牛ひじきそぼろは、牛ひき肉、ひじき、しょうがを香りよくいため、甘辛く味つけした、ごはんによく合う料理です。
19	木	 バター		ぶたにく 豚肉とごぼうの煮もの、 なにわうどん、とろろこんぶ、 こけい 固形チーズ	とろろこんぶは、大阪で昔から作られている伝統的な食べ物です。うどんに入れて食べましょう。
20	金			すき焼き煮、ブロッコリーのしょうがづけ、 いちご	ブロッコリーもカリフラワーと同じキャベツのなまめです。花のつぼみを食べる野菜です。
24	火			しろみざかな 白身魚フリッター、スープ煮、 きゅうりのピクルス	しろみざかな 白身魚フリッターは、たらを使ってます。たらは、くせのない魚で食べやすいです。
25	水			ぶたにく ほしらずいきのみそ煮、 ごもくじる や 五目汁、焼きじゃが	ほしらずいきには、食物せんいがたくさんふくまれています。食物せんいは、おなかのそじをしてくれます。
26	木			チキンレバーかレーライス、 きゅうりとコーンのサラダ、 洋なし(缶詰)	チキンレバーには、血を作るもとになる鉄がたくさんふくまれています。少しくせがありますが、しっかり食べましょう。
27	金			ちゅうか 豪おこわ、 たまご 卵スープ、★除去食:卵 キャベツのオイスターソースいため	おこわは、もち米を使っているので、もちもちしています。よくかんで食べましょう。