

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



日	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
2	月			節分の行事献立 いわしのしょうがじょうゆかけ、 <small>ふく</small> 含め煮、 <small>だいず</small> いり大豆	<small>せつぶん</small> 節分の行事献立です。 <small>せつぶん</small> 節分には、 <small>いわし</small> いわしや <small>だいず</small> 大豆を食べる風習があります。 <small>だいず</small> 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、 切り干しだいこんのナムル	ヤンニョムチキンは、 <small>かんこく</small> 韓国・ <small>ちやうせん</small> 朝鮮の料理です。 <small>かりつ</small> ピリッと辛いのが特徴です。
4	水	 こくとうパン		<small>ぶたにく</small> 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、キャベツのなかまです。 <small>さいきん</small> 最近、オレンジやむらさき、 <small>みどりいろ</small> 緑色のカリフラワーも栽培されています。
5	木			<small>にく</small> 肉じゃが、はくさいのゆず風味、 <small>しろはなまめ</small> 白花豆の煮もの	<small>しろはなまめ</small> 白花豆は、 <small>ほっかいどう</small> 北海道でたくさん栽培されていて、 <small>しょくもつ</small> 食物せんいを多くふくんでいます。
6	金	 おさつパン		<small>おしむぎ</small> 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、 <small>やわらかい</small> 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			<small>とり</small> 鶏ごぼうご飯、きざみのり、 <small>みそ</small> みそ汁、 <small>やき</small> 焼きれんこん	<small>とり</small> 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、でんぷんでとろみをつけています。とろみがあるので、 <small>からだ</small> 体をばかばか <small>あたため</small> 温めてくれます。
12	木	 コッペパン ブルーベリージャム		<small>けいにく</small> 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、 <small>あたま</small> 頭の上がぽこんと出ているのが特ちょうです。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、 <small>ぶたにく</small> 豚肉とじゃがいもの煮もの、 もやしの甘酢あえ <small>★除去食：大豆</small>	「豚肉とじゃがいもの煮もの」には、つなこんにやくやたまねぎ、にんじんも入っています。つなこんにやくはよくかんで食べましょう。
16	月	 こくとうパン		ポトフ、 <small>けいにく</small> 鶏肉と野菜のケチャップソテー、 デコポン <small>★除去食：大豆</small>	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。 <small>きやうしやく</small> 給食では、牛肉、ウインナー、じゃがいもなどを使っています
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、 <small>は</small> 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、 <small>みそ</small> みそ汁、 <small>ぎゅう</small> 牛ひじきそば	<small>ぎゅう</small> 牛ひじきそばは、牛ひき肉、ひじき、しょうがを香りよくいため、 <small>あまから</small> 甘辛く味つけた、ごはんによく合う料理です。
19	木	 コッペパン バター		<small>ぶたにく</small> 豚肉とごぼうの煮もの、 なにわうどん、とろろこんぶ、 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かまです。 <small>はな</small> 花のつぼみを食べる野菜です。
24	火	 こくとうパン		<small>しろみ</small> 白身魚フリッター、スープ煮、 きゅうりのピクルス	<small>しろみ</small> 白身魚フリッターは、たらを使っています。たらは、くせない魚で食べやすいです。
25	水			<small>ぶたにく</small> 豚肉と干しずいきのみそ煮、 <small>ごもくじや</small> 五目汁、焼きじゃが	干しずいきには、 <small>しょくもつ</small> 食物せんいがたくさんふくまれています。 <small>しょくもつ</small> 食物せんいは、おなかのそうじをしてくれます。
26	木			チキンレバーカレーライス、 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、 <small>ち</small> 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	 レーズンパン		<small>ちゅうか</small> 中華おこわ、 <small>たまご</small> 卵スープ、 キャベツのオイスターソースいため <small>★除去食：卵</small>	おこわは、もち米を使っているのもちもちしています。よくかんで食べましょう。

※ 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