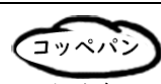
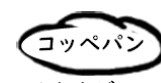


がつぶんこんだてひょう
9月分献立表

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
1	火			酢豚、中華みそスープ、 焼きのり 	酢豚は、豚肉を油であげて、甘酢あんでからめて作る中国料理の一つです。
2	水			鶏肉のてり焼き、とうがンのみそ汁、 なすのそぼろいため 	なすは、1年中食べることができますが、夏から秋が旬（たくさんとれて、おいしい時期）の野菜です。
3	木			オイスターソース焼きそば【小麦】、 焼きかぼちゃのごまだれかけ、洋なし（缶詰）	オイスターソースは、主に貝の「かき」を材料にして作られる調味料で、「かき油」とも呼ばれます。
4	金			★他人丼【卵】、ささみとキャベツのいためもの、 おおふくまめ  ★除去食：卵	他人丼は、牛肉とたまねぎなどを甘辛く煮て、卵でとじ、青ねぎで彩りよく仕上げた具をごはんにかけて食べます。
7	月			あかうおのレモンソース、スープ煮、 ベーコンとさんどまめのソテー	あかうおは、皮は赤いですが、白身魚でクセが少なく食べやすい魚です。今日は、レモン（果汁）を使用したソースをかけています。
8	火			焼きとり、みそ汁、 ひじきのいため煮 	ひじきは、食物せんい、カルシウムを多く含む、すすんで食べてほしい食材です。
9	水			ハヤシライス、 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、 ミニフィッシュ	給食のハヤシライスは、ルウの代わりに、米粉のデミグラスソースや米を粉にして作られる上新粉を使用しています。
10	木			豚肉のカレー風味焼き、 鶏肉と野菜のスープ煮、なしのコンポート 	なしのコンポートは、いちよう切りにしたなし（豊水）を水と砂糖、米酢を合わせて作ったシロップで煮ています。
11	金			マーボーなす、ツナともやしのいためもの、 焼きさつまいもの甘みつけ 	マーボーなすは旬のなすを使い、トウバンジャンで少し辛みをつけています。
14	月	 ブルーベリージャム		とうふローフ、ケチャップ、 洋風煮、きゅうりのサラダ 	給食のとうふローフには、ツナ・とうふ・大豆・たまねぎが入っています。
15	火			ヤンニョムチキン、とうがんのスープ、 切り干しだいこんのナムル	ヤンニョムチキンは韓国・朝鮮の料理で、みりん、しょうゆ、ケチャップ、コチジャンなどで作った甘辛いたれをからめています。
16	水			★栄養たっぷりトマトカレー、 ツナマヨ風きゅうりいため、れいとうみかん  ★除去食：大豆	令和7年度学校給食献立コンクール最優秀賞献立です。ねらいは「暑い時期をのりきるための献立」です。
17	木			牛肉の香味焼き、 トマトのスーパゲッティ【小麦】、棒チーズ【乳】	牛肉の香味焼きは、牛肉に料理用白ワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつけて、ピーマンと一緒に焼いています。
18	金			鶏肉の塩こうじ焼き、さつまいものみそ汁、 牛ひじきそぼろ 	今回のさつまいものみそ汁は、にぼしでだしをとっています。
24	木	 いちごジャム		チキンレバーカツ【小麦】、ケチャップ煮、 キャベツのバジル風味サラダ	チキンレバーカツは、ほんのりカレー味がついて食べやすく、不足しがちな鉄をとることができます。
25	金			月見の行事献立 一口がんもとさといものみそ煮、 牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご 	旧暦の8月15日（今年は9月25日）は、「十五夜」といって、月が美しく見える時です。いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりしてお月見をします。
28	月			牛肉のデミグラスソース煮、 ウインナーのスープ、きゅうりのピクルス 	きゅうりは95%が水分で、水分補給によい野菜です。カリウムやカロテンも多く含みます。
29	火	 みかんジャム		カレーマカロニグラタン、スープ、 黄桃（缶詰）	今日の「カレーマカロニグラタン」には、クリーム・小麦粉・牛乳は使われていません。
30	水			豚肉の甘辛焼き、五目汁、 かぼちゃのいとこ煮  	給食の「いとこ煮」は、かぼちゃとあずきを使用しています。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。