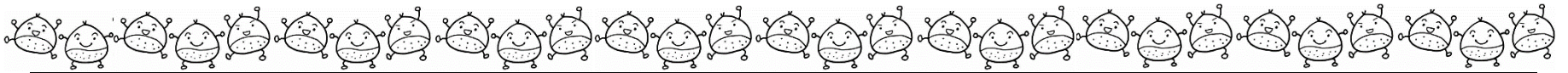


がつぶんこんだてひょう
11月分献立表

大阪市立平尾小学校



ひ 日	よう 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			焼きししゃも、和風カレー汁、 こまつなのいためもの	ししゃもは、まるごと食べることができるので、骨 や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんとることが できます。
4	水	 こくとうパン		まぐろのオーロラ煮、 ★ウインナーとキャベツのスープ、 ブロッコリーとコーンのサラダ ★除去食：大豆	ブロッコリーは涼しい気候でよく育ち、11月～3 月頃が旬です。緑黄色野菜の仲間、かぜを予防 したり、目の健康を守ったりする働きがあります。
5	木	 ミニコッペパン		焼きそば【小麦】、えだまめ、 スライスチーズ【乳】	えだまめは、大豆が熟す前の、やわらかいころに 食べます。
6	金			豚キムチ 丼、とうふのスープ、 だいこんのナムル	豚キムチ 丼 は、新食品のはくさいキムチを使っ た新献立です。
9	月	 コッペパン いちごジャム		あげギョーザ【小麦】、中華みそスープ、 れんこんのオイスターソース焼き	れんこんには、食物せんいがたくさんふくまれて いて、おなかの調子を整える働きがあります。
10	火			ビビンバ(肉・野菜)、わかめスープ、 ミニフィッシュ	ビビンバは、韓国・朝鮮の混ぜごはんです。ごは んの上に肉と野菜をのせて食べましょう。
11	水			いか天ぷら【小麦】、五目汁、 ツナ大豆そばろ	いか天ぷらは、いかに小麦粉とでん粉で作った 衣がついたものを給食室で揚げています。
12	木	 こくとうパン		鶏肉ときのこのシチュー、きゅうりのピクルス、 りんごのコンポート	りんごは、冬の寒さがきびしい地方でよく育つ 果物です。青森県、長野県などが主な産地です。
13	金			豚肉と野菜のいためもの、 いわしのつみれ汁、かぼちゃいろいろ	ういろは、昔から食べられている和菓子です。 上新粉とかぼちゃペースト、砂糖を使って、給食室 で手作りしています。
16	月	 コッペパン ブルーベリージャム		ほうれんそうのグラタン、 鶏肉とカリフラワーのスープ煮、白桃(缶詰)	カリフラワーの旬は 11月～3月です。つぼみの 部分を食べる野菜です。
17	火			さごしのごまじょうゆかけ、みそ汁、 だいず大豆の煮もの	さごしは成長すると、名前が「さわら」に変わります。 成長すると呼び名が変わる魚を出世魚といいます。
18	水			★関東煮【卵】、はくさいの甘酢あえ、 みかん ★除去食：卵	関西では、おでんのことを「関東煮」といいます。 鶏肉、うずら卵、ちくわ、じゃがいも、こんにゃく、あ つあげ、だいこん、にんじんを使用しています。
19	木	 ミニコッペパン		ウインナーときのこの和風スパゲッティ【小麦】、きざみのり、 キャベツときゅうりのサラダ、ソフト黒豆	和風スパゲッティには、しめじとまいたけの2種類 のきのこが使われています。
20	金			鶏肉のゆず塩焼き、なめこのみそ汁、 きんぴらごぼう	なめこは、ぬめりのあるきのこです。おなかの調 子を整える食物せんいをたくさんふくんでいます。
24	火	 コッペパン マーガリン		豚肉と野菜のスープ煮、 変わりピザ【小麦】、洋なし(缶詰)	変わりピザには、「乳なしチーズ」を使っている ので、乳アレルギーの人も食べることができます。
25	水			えびフライカレーライス (えびフライ【小麦・えび】・カレー)、 きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ 	豆こんぶには、大豆とこんぶが入っています。骨 や歯をつくるもとになるカルシウムが多くふくまれて います。
26	木			あかうおのゆずじょうゆかけ、 じゃがいもとあつあげの煮もの、 ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。体の調子 を整えるカロテンやビタミン C がたくさんふくまれ ています。
27	金	 おさつパン		ツナポテトオムレツ【卵】、ケチャップ、 スープ、みかん	オムレツは、卵、ツナ、じゃがいもをこしょうで味 つけし、焼き物機で焼いています。
30	月			豚肉のコチジャンいため、鶏肉と春雨のスープ、 きゅうりのナムル	豚肉のコチジャンのために使われている「コチジ ャン」は、韓国・朝鮮料理の調味料のひとつです。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。★マークのついている献立は、除去食対応献立です。