

# 平成27年7月分 大阪市中学校給食の献立

月

火

スプーンが  
あると便利  
です。

水

木

金

中学校給食では毎月『かるしお』を参考に  
にした料理が登場します。

『かるしお』とは、独立行政法人国立循  
環器病研究センターが開発した「だし」な  
どを使い、素材のうまみを引き出した料理  
です。

今月の『かるしお』参考料理は、14日  
(火)「豚肉のしゃぶしゃぶおろしじ  
ょうゆかけ」です。

- ・ポークハヤシライス<sup>1</sup>
- ・えびとキャベツのソテー
- ・グリーンアスパラガスのサラダ
- ・アンデスメロン



- ・鶏肉の<sup>2</sup>  
レモンじょうゆかけ
- ・一口がんもと  
野菜の煮もの
- ・ゴーヤのツナ炒め
- ・おかか菜っ葉



手づくりみそ汁

- ・揚げ赤魚の<sup>3</sup>  
おろしじょうゆかけ
- ・干草焼き
- ・こんにゃくの煮もの
- ・キャベツのおひたし
- ・とうがんのカレー汁



ご飯にのせて食べることができます。

- ・マーマレードチキン<sup>6</sup>
- ・なすのカレーソテー
- ・粉ふきいも
- ・アーモンドフィッシュ
- ・トマトスープ



- ・豚肉のから揚げ<sup>7</sup>
- ・中華煮
- ・茎わかめと  
きゅうりのサラダ
- ・もやしの炒めもの



- ・夏野菜の<sup>8</sup>  
カレーライス
- ・ウインナーのソテー
- ・きゅうりのピクルス
- ・オレンジ



- ・鮭の<sup>9</sup>  
野菜ドレッシングかけ
- ・イタリアンスパゲッティ
- ・フロッコリーの  
ごまソースあえ
- ・うずら豆のグラッセ



- ・鶏肉の甘辛<sup>10</sup> 丼
- ・れんこんの磯辺揚げ
- ・あつあげの  
みそだれかけ
- ・ちくわと  
ピーマンの炒めもの
- ・すまし汁



スプーンがあると便利です。

- ・さごしの<sup>13</sup>  
変わり揚げ
- ・さんぴらごぼう
- ・きゅうりと  
わかめの酢のもの
- ・豚肉と  
昆布の佃煮
- ・じゃがいものみそ汁



- ・豚肉のしゃぶしゃぶ<sup>14</sup>
- ・おろしじょうゆかけ
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・ちくわのてんぷら
- ・昆布の佃煮



- ・マーボー<sup>15</sup> 丼
- ・揚げシューマイ
- ・オクラの炒めもの
- ・中華サラダ
- ・フチトマト



- ・鮭の<sup>16</sup>  
柚子じょうゆかけ
- ・干しずいきの炒め煮
- ・フロッコリーのおひたし
- ・金時豆の煮もの



## みんなで食べたらおいしいね ～友だちや家族と『共食』を～

食を共にすることを『共食』といいます。  
一緒に食べるだけでなく、「おいしいね」など会話をす  
ることも含みます。

食を通していろいろな話をするこで、コミュニケーションをとり、お互いの絆を深めることにもつながります。また、はしの持ち方といったマナーや「いただきます」、「ごちそうさま」といったあいさつの習慣も身につきます。

給食の時間に、楽しみながら学びましょう。

### 献立の内容

主食（米飯）、主菜、副菜、  
牛乳などを組み合わせて提供  
します。

「はし」や「スプーン」は、  
各自で準備しましょう。

