

平成27年7月分 大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

スプーンがあると便利です。

中学校給食では毎月『かるしお』を参考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。

スプーンがあると便利です。

・ポークハヤシライス 1

- ・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
- ・アンティスマロン



・揚げ赤魚のあらじょうゆかけ 3

- ・千草焼き
- ・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 6

- ・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 7

- ・中華煮
- ・茎わかめときゅうりのサラダ
- ・もやしの炒めもの



・夏野菜のカレーライス 8

- ・ウインナーのソテー
- ・きゅうりのピクルス
- ・オレンジ



・鯛の野菜ドレッシングかけ 9

- ・イタリアンスペゲッティ
- ・フロッコリーのごまソースあえ
- ・うずら豆のグラッセ



・鶏肉の甘辛丼 10

- ・れんこんの磯辺揚げ
- ・あつあげのみぞだれかけ
- ・ちくわとピーマンの炒めもの
- ・すまし汁



・さごしの変わり揚げ 13

- ・きんぴらごぼう
- ・きゅうりとわかめの酢のもの
- ・豚肉とじゃがいものみぞ汁



・豚肉のしゃぶしゃぶ 14

- ・おろしじょうゆかけ
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・ちくわのてんぱら
- ・昆布の佃煮



・マーボー丼 15

- ・揚げշューマイ
- ・オクラの炒めもの
- ・中華サラダ
- ・フチトマト



・鰯の柚子しょうゆかけ 16

- ・干しういきの炒め煮
- ・フロッコリーのおひたし
- ・金時豆の煮もの



みんなで食べたうまいしいね ～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。一緒に食べることだけではなく、「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してすることで、コミュニケーションを取り、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。