

平成28年12月分

# 大阪市中学校給食の献立

月

火

水

木

金

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増しています。風邪などひかず、元気に過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

カレーライスやシチュー、汁ものなどの一部の具材を色鮮やかな状態で提供できるように、塩ゆでしたものを副食容器に入れて届けます。食べる時に各自で加えて食べましょう。

2日 ハヤシライス（枝豆）

7日 冬野菜の和風カレーライス（ほうれん草）

16日 クリームシチュー（ブロッコリー）

「牛肉すき焼き風」は「かろしあ」の料理を参考にしています。

スプーンを忘れないようにしましょう。

- ・豚肉とれんこんの炒めもの
- ・牛肉すき焼き風
- ・揚げポテトもち
- ・キャベツの甘酢あえ



- ・ハヤシライス
- ・枝豆
- ・白身魚のムニエル
- ・カリフラワーのピクルス
- ・みかん



スプーンを忘れないようにしましょう。

- ・マーボー豆腐
- ・いかとチンゲンサイの炒めもの
- ・春巻き
- ・三度豆のピリ辛あえ
- ・みかん缶詰



- ・鶏肉のから揚げ
- ・赤平天とだいこんの煮もの
- ・小松菜のおひたし
- ・れんこんの酢のもの



- ・冬野菜の和風カレーライス
- ・ほうれん草
- ・ちくわの天ぷら
- ・カリフラワーの柚子の香あえ
- ・りんご



- ・赤魚の竜田揚げ
- ・豚肉と野菜の煮もの
- ・だいこんのそぼろ煮
- ・じゃことピーマンの炒めもの



- ・てり焼きハンバーグ
- ・ししゃものから揚げ
- ・水菜のおひたし
- ・りんご缶詰
- ・五目汁



ご飯に混ぜて食べることができます。

- ・鶏肉と野菜のカレーソテー
- ・カップグラタン
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・パインアップル缶詰
- ・スープ



- ・鶏ごぼうご飯
- ・ツナと野菜の炒めもの
- ・いかてんぷら
- ・小松菜とたくあんのごま炒め



- ・鯖のてり煮
- ・鶏肉と野菜の煮もの
- ・さつまいもの甘煮
- ・大福豆の煮もの
- ・みど汁



- ・豚肉の中華みそ焼き
- ・いかと野菜のうま煮
- ・キャベツのオイスターソース炒め
- ・きゅうりの甘酢づけ



- ・クリームシチュー
- ・ブロッコリー
- ・サーモンフライ
- ・だいこんのドレッシングあえ
- ・りんご



- ・豚肉のおろししょうゆ焼き
- ・一口がんもどきとじゃがいもの煮もの
- ・れんこんのてんぷら
- ・みかん缶詰
- ・すまし汁



- ・鶏肉のトマトソース煮
- ・スペイン風オムレツ
- ・ほうれん草ともやしのソテー
- ・きゅうりとコーンのドレッシングあえ



- ・鯖のてり焼き
- ・かぼちゃの煮もの
- ・かぶの柚子の香あえ
- ・りんごゼリー
- ・豚汁



## 献立の内容

主食（米飯）、主菜、副菜、汁もの、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。



## 行事献立

12月21日（水）は、一年の中で一番昼が短く、夜が長いといわれる『冬至』の日です。

寒さが厳しくなる冬を乗り切るために、『冬至』には「かぼちゃ」を食べて無病息災を願うなどの風習があります。

今日の給食には「かぼちゃの煮もの」が登場します。

他に、小豆を食べたり、身体を温めるために柚子湯に入る風習もあります。

## 冬至

## 旬

食材には「旬」があります。旬とはその食材の一番おいしい時期となります。給食でも、旬を取り入れた献立を盛りこんでいます。12月の主な旬の食材を紹介します。

### 魚

鰯、ししゃもなど



鰯



ししゃも

### 野菜

はくさい、だいこん、ほうれん草、れんこんなど



はくさい



だいこん



ほうれん草



れんこん