

平成28年12月分 大阪市中学校給食の献立

月

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くりましょう。

火

カレーライスやシチュー、汁ものなどの一部の食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）

水

「牛丼」と「牛丼ごはん」は「かるしゃー」の料理を参考にしたもののです。

- 1・豚肉とれんこんの炒めもの
- 2・牛丼
- 3・揚げポテトもち
- 4・キャベツの甘酢あえ

木



スプーンを忘れないようにしましょう。

金

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



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



- 10・鶏肉と野菜のカレーそー
- 11・カップグラタン
- 12・フロッコリーのサラダ
- 13・パインアップル缶詰
- 14・スープ



- 15・豚肉のおろしじょうゆ焼き
- 16・一口がんもどじゅがいもの煮もの
- 17・れんこんのてんぷら
- 18・みかん缶詰
- 19・すまし汁



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



- 20・鶏ごぼうご飯
- 21・ツナと野菜の炒めもの
- 22・いかてんぶら
- 23・小松菜とたくあんのごま炒め



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



スプーンを忘れないようにしましょう。

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



- 12・鰯のてり煮
- 13・鶏肉と野菜の煮もの
- 14・さつまいもの甘煮
- 15・大福豆の煮もの
- 16・みそ汁



- 17・鰯のてり焼き
- 18・かぼちゃの煮もの
- 19・かぶの柚子の香あえ
- 20・りんごゼリー
- 21・豚汁



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



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



- 26・スプーンがあると便利です。
- 27・クリームシチュー
- 28・フロッコリー
- 29・サーモンフライ
- 30・だいこんのドレッシングあえ
- 31・りんご



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 ぶり 鮭、ししゃもなど



ぶり

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

「はし」や「スプーン」は、各自で準備しましょう。

