

# 9月 きゅうしょくカレンダー



|            |  |  |                                      |            |  |  |                                                         |
|------------|--|--|--------------------------------------|------------|--|--|---------------------------------------------------------|
| 1日<br>(火)  |  |  | 鶏肉のてり焼き、とうがんのみそ汁、なすのそぼろいため           | 15日<br>(火) |  |  | 鶏肉の塩こうじ焼き、さつまいものみそ汁、<br>牛ひじきそば                          |
| 2日<br>(水)  |  |  | とうふローフ(ケチャップ)、洋風煮、きゅうりのサラダ           | 16日<br>(水) |  |  | カレーマカロニグラタン、スープ、黄桃缶                                     |
| 3日<br>(木)  |  |  | ヤンニョムチキン、とうがんのスープ、<br>切干しだいこんのナムル    | 17日<br>(木) |  |  | 一口がんもとさといものみそ煮、<br>牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご<br>【月見の行事献立】     |
| 4日<br>(金)  |  |  | オイスターソース焼きそば、焼きかぼちゃのごまだれかけ、<br>洋なし缶  | 18日<br>(金) |  |  | チキンレバーカツ、ケチャップ煮、<br>キャベツのバジル風味サラダ                       |
| 7日<br>(月)  |  |  | 焼きとり、みそ汁、ひじきのいため煮                    | 24日<br>(木) |  |  | 他人丼、ささみとキャベツのいためもの、<br>大福豆の煮もの ◆卵                       |
| 8日<br>(火)  |  |  | マーボーなす、ツナともやしのいためもの、<br>焼きさつまいもの甘みつけ | 25日<br>(金) |  |  | ハヤシライス、グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、<br>ミニフィッシュ                   |
| 9日<br>(水)  |  |  | 豚肉のカレー風味焼き、鶏肉と野菜のスープ煮、<br>なしのコンポート   | 28日<br>(月) |  |  | 牛肉の香味焼き、トマトのスーパゲッティ、<br>棒チーズ                            |
| 10日<br>(木) |  |  | 酢豚、中華みそスープ、焼きのり                      | 29日<br>(火) |  |  | 栄養たっぷりトマトカレー、ツナマヨ風きゅうりいため、<br>れいとうみかん ◆大豆 【コンクール最優秀賞献立】 |
| 11日<br>(金) |  |  | 牛肉のデミグラスソース煮、ウインナーのスープ、<br>きゅうりのピクルス | 30日<br>(水) |  |  | あかうおのレモンソース、スープ煮、<br>ベーコンとさんどまめのソテー                     |
| 14日<br>(月) |  |  | 豚肉の甘辛焼き、五目汁、かぼちゃのいとし煮                |            |  |  |                                                         |

◆は除去食対応献立です。



# きゅうしょくだより

令和8(2026)年8・9月  
大阪市立桜宮小学校

## すききらいせず<sup>た</sup>に食べよう

みなさんは、すききらいせず<sup>しょくじ</sup>に食事<sup>しょくじ</sup>をしていますか。

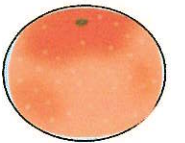
いろいろな食べ<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>をバランスよく食べ<sup>た</sup>ることで、たくさんのよいことがあります。



## 8・9月のこんだてより

8月28日(金)、9月29日(火) 冷<sup>れい</sup>とうみかん

みかんには、ビタミンCが多く含まれており、体の調子を整えるはたらきがあります。



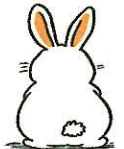
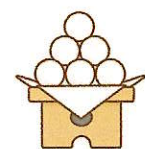
9月17日(木) 月見の行事<sup>つきみ ぎょうじ</sup>こんだて

- 一口<sup>ひとくち</sup>がんとさといものみそ煮<sup>に</sup>
- 牛肉<sup>ぎゅうにく</sup>と野菜<sup>やさい</sup>のいためもの
- みたらしだんご



月<sup>つき</sup>が美しく見える旧暦<sup>きゅうれき</sup>(昔<sup>むかし</sup>のこよみ)の8月15日は「十五夜<sup>じゅうごや</sup>」や「中秋の名月<sup>ちゅうしゅうめいげつ</sup>」といいます。いもやだんごを供<sup>そな</sup>えたり、すすきをかざったりしてお月見<sup>つきみ</sup>をします。

今年の十五夜は9月25日です。

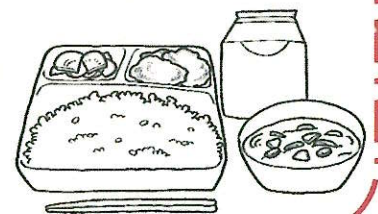


毎日<sup>まいにち</sup>を元氣<sup>げんき</sup>にすごすためには、すききらいをせず<sup>た</sup>に食べることが大切です。

苦手<sup>にがて</sup>な食べ<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>も少しずつ食べられるようにチャレンジしましょう。

給食<sup>きゅうしょく</sup>は、みなさんの健康<sup>けんこう</sup>を考<sup>かんが</sup>え、おいしく、栄養<sup>えいよう</sup>バランスがよくなるよう、いろいろな食べ<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>を使<sup>つか</sup>っています。

給食<sup>きゅうしょく</sup>を通して、いろいろな食べ<sup>た</sup>物<sup>もの</sup>のおいしさを発見<sup>はっけん</sup>してください。





# しよくいく 食育だより

保護者の皆様へ  
令和8(2026)年8・9月  
大阪市立桜宮小学校

## しよくもつ 食物アレルギーについて



食物アレルギーとは、食べたり触れたりした食べ物に対して体が過剰に反応して起こる

症状のことをいいます。その中のひとつである「即時型」についてお知らせします。

### そくじがた 即時型

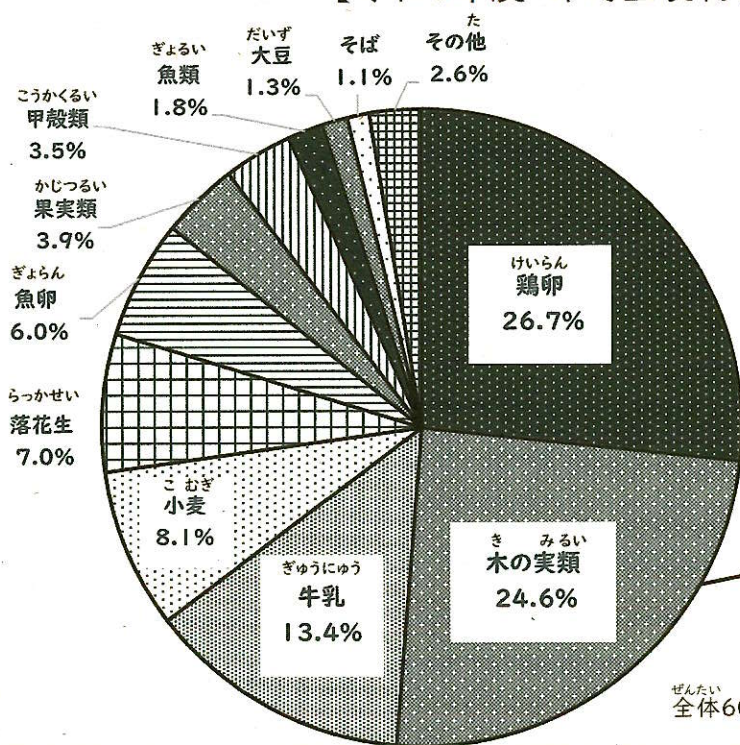
原因となる食べ物を食べてから、多くは2時間以内にアレルギー症状があらわれるのが特徴です。

症状としては、じんましん、腹痛、嘔吐、下痢、喘鳴(ゼーゼーする呼吸)、呼吸困難などがあります。

これらの症状が複数同時かつ急激に現れた状態を「アナフィラキシー」、中でも血圧低下や意識

障害を伴う場合を「アナフィラキシーショック」といい、生命にかかわる重篤な状態を意味します。

【令和6年度 即時型食物アレルギーの原因食物】



### き みるい だいい 木の実類が第2位に!

以前は、「鶏卵、牛乳、小麦」が大部分を占めていましたが、最近では「木の実類」が牛乳を上回っています。「木の実類」の中では最も多い「くるみ」に次いで、「カシューナッツ」が増加しています。



## アレルギー表示の変更点

今年4月に食品表示基準が改正され、「カシューナッツ」を食べたことによりアレルギー症状を引き起こす人が増えたため、表示が義務付けられている食品(特定原材料)に「カシューナッツ」が追加されました。また「ピスタチオ」についても発症数が相当数みられることから、特定原材料に準ずるものに追加されました。

【主なアレルゲン(特定原材料等29品目)※下線9品目は特定原材料】

えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)  
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「カシューナッツ」「ピスタチオ」を含む食品は、令和10年3月31日までの表示移行期間が設けられています。

## 給食での食物アレルギー対応



大阪市の学校給食では、食物アレルギーのある児童生徒も安心して食べられるよう、さまざまな工夫を行っています。例えば、小麦粉の代わりに上新粉を使用したり、アレルゲンフリーのカレールウの素などを取り入れたりするほか、卵や大豆の除去食の提供なども実施しています。

### 8・9月の食物アレルギー対応献立

カレールウの素(米粉)



8月31日(月) ビーフカレーライス

9月16日(水) カレーマカロニグラタン

9月29日(火) 栄養たっぷりトマトカレー

上新粉



9月25日(金) ハヤシライス

除去食: 卵

9月24日(木) 他人丼



除去食: 大豆

9月29日(火) 栄養たっぷりトマトカレー



デミグラスソース(米粉)

9月11日(金) 牛肉のデミグラスソース煮

9月25日(金) ハヤシライス