

10月 きゅうしょくカレンダー



1日 (木)			あげどりのねぎだれかけ、中華スープ、えだまめ	19日 (月)			鶏肉の甘辛焼き、かぼちゃのみそ汁、おかかなっ葉
2日 (金)			豚肉のごまみそ焼き、ふきよせ煮、焼きのり	20日 (火)			白身魚フリッター、スープ、さんどまめとコーンのサラダ
5日 (月)	* 代休 *			21日 (水)			大豆入りキーマカレーライス、キャベツのひじきドレッシング、みかん
6日 (火)			もずくと豚ひき肉のジューシー、じゃがいものみそ汁、 焼きれんこん ◆大豆	22日 (木)			タンタンめん(肉みそ・汁めん)、キャベツの中華だれかけ、 いり黒豆
7日 (水)			鶏肉とさつまいものシチュー、はくさいのピクルス、 りんごのコンポート	23日 (金)			豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、ヨーグルト
8日 (木)			みそカツ(米粉カツ)、じゃがいもと野菜の煮もの、 ほうれんそうのおひたし(かつおぶし)	26日 (月)			プルコギ、トック、もやしのナムル
9日 (金)			さけのゆずじょうゆかけ、みそ汁、高野どうふのいり煮	27日 (火)			ピリ辛煮、大学いも、きゅうりの中華あえ
13日 (火)			いわしフライ、カレースープ、ベーコンとごぼうのソテー	28日 (水)			ほっけのおろしじょうゆかけ、豚汁、くきわかめのつくだ煮
14日 (水)			中華丼、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、黄桃ハーフ缶 ◆卵	29日 (木)			イタリアンスパゲッティ、サワーキャベツ、スイートポテト
15日 (木)			なすのミートグラタン、鶏肉とキャベツのスープ、 ダイスゼリー(みかん)	30日 (金)			ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、洋なし缶
16日 (金)			和風ハンバーグ、五目汁、金時豆の煮もの				

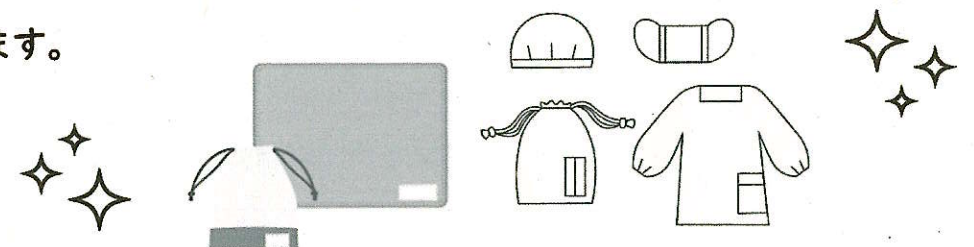
◆は除去食対応献立です。



✿ 保護者の皆様へ ✿ 給食セットの用意のご協力をお願いします。

★ 給食セット 「マスク・ナフキン」

★ エプロンセット 「エプロン・帽子」



きゅうしょくだより

令和 8 (2026) 年 10 月
大阪市立桜宮小学校

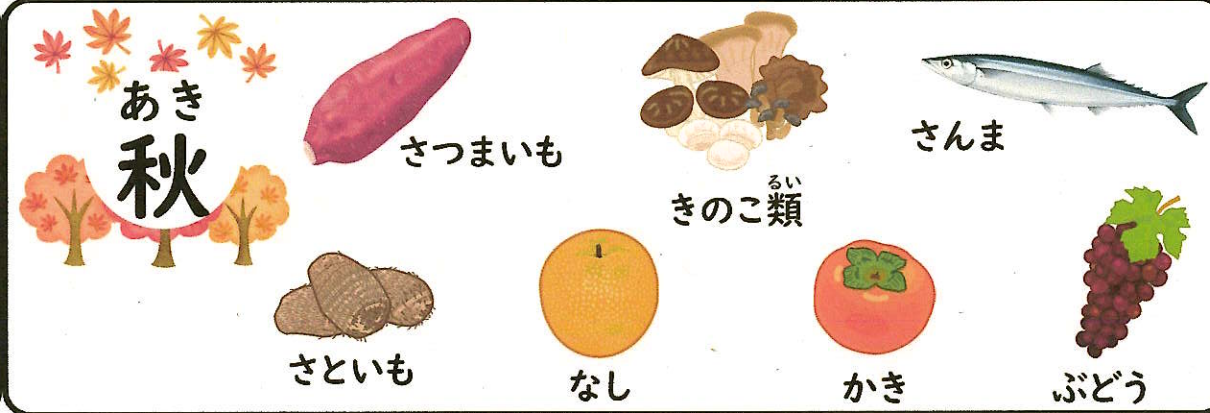
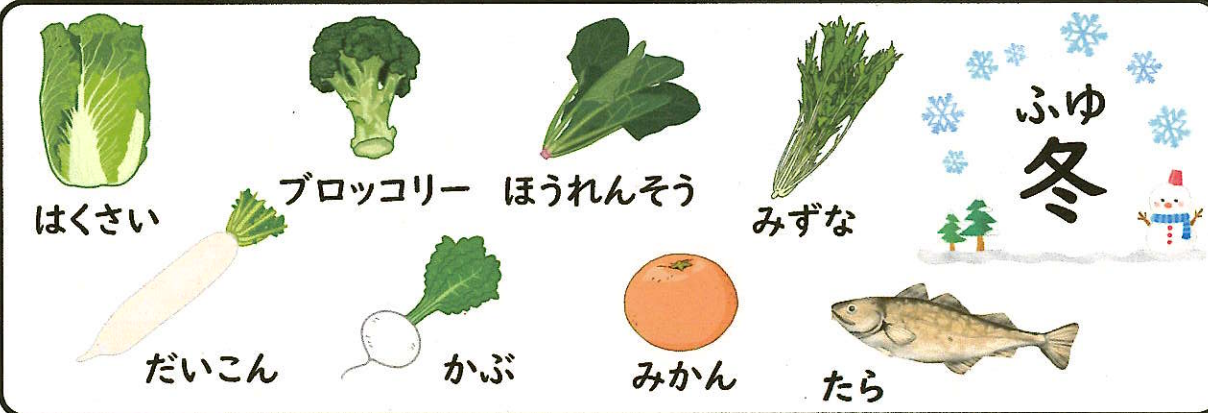
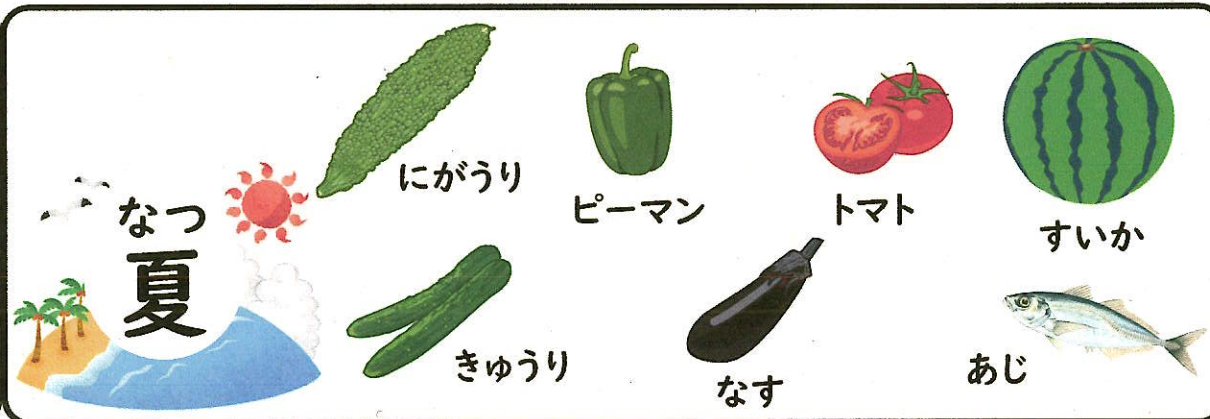
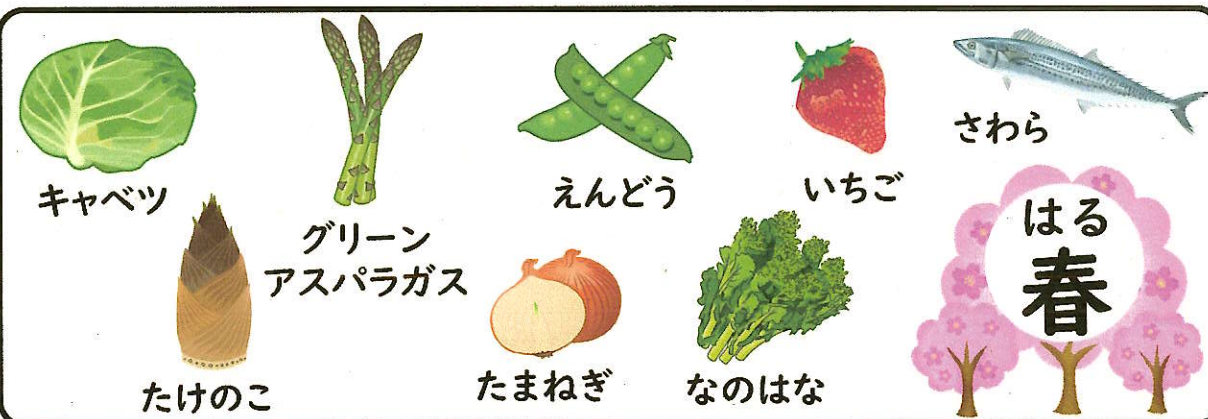
しゅん た し 旬の食べものについて知ろう

いま いちねんじゅう た
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、

た
食べものには、たくさんとれておいしい時期があり、それを「旬」といいます。

につぼん はる なつ あき ふゆ し き
日本には春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の食べものが変わります。

しゅん た あじ し ぜん し き へん か かん
旬の食べものを味わい、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。



がつ 10月のこんだてより

がつふつか きん
10月2日(金) ふきよせ煮



「ふきよせ(ふき寄せ)」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。風にふき寄せられた落ち葉のように、秋の味覚を盛り合わせた煮もののことをいいます。給食では、旬のさといも、れんこん、しめじを使っています。

がつ にち か だいがく
10月27日(火) 大学いも



旬のさつまいもを油であげて、砂糖やこいくちしょうゆなどを合わせたたれをからませて作ります。

さつまいもの主な成分はでんぷんで、主にエネルギーのもとになる黄色のグループの食べものです。

しょくいく

食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年10月
大阪市立桜宮小学校

毎月19日は
食育の日

えいよう ほきゅう しょくじ くふう
【栄養を補給する食事の工夫】

- ① 朝食に足す。(ヨーグルトやチーズ、卵料理など)
- ② おにぎりに具を入れる。(鮭やツナ、そぼろなどを
入れてたんぱく質をアップ)
- ③ 間食を変える。(お菓子ではなく、チーズやゆで卵、
納豆巻きなどを取り入れる)



せいちょう き

成長期にとりたい栄養

バランスよく食べよ



成長期を迎える年齢には個人差があります。一般的に男子は12歳頃、女子は10歳頃といわれています。成長期は身長が大きく伸び、男子は約9cm、女子は約8cmも成長します。また、身長だけでなく、体重も増える時期です。このように、体が大きく成長する時期だからこそ、成長期には栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。特に必要となる栄養素3つを紹介합니다。

わたしたちの体をつくる大切な栄養素

骨や歯をつくり心臓の働きを助ける栄養素

体の隅々まで酸素を運ぶ栄養素

たんぱく質

カルシウム

鉄

筋肉や皮膚、血液、内臓など私たちの体を構成しているものは、すべてたんぱく質からできています。

たんぱく質は、たくさんのアミノ酸からできています。食品によって、含まれるアミノ酸の種類や量が違うため、バランスよくとりましょう。

<多く含まれる食品>

牛乳・乳製品

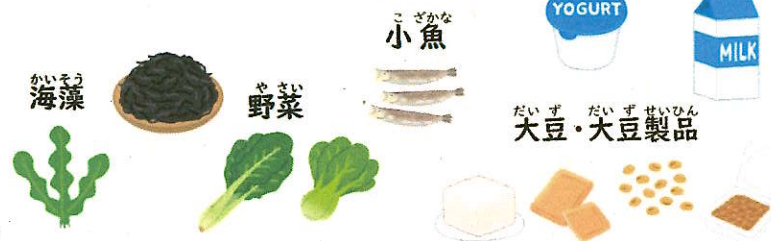
大豆・大豆製品



体内のカルシウムのうち、ほとんどが骨や歯をつくるために使われます。また、心臓を動かすためにはカルシウムが必要です。小学生の時期は、一生の健康を支える「骨の貯金期」です。骨量が増加するこの時期に骨の密度を高め丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

<多く含まれる食品>

牛乳・乳製品



鉄は血液の赤血球をつくっているヘモグロビンの成分で、体の隅々まで酸素を運ぶ役割を担っています。鉄の吸収率は約10%で、他の栄養素に比べて低く、欠乏しやすいミネラルのため、毎日の食事で意識してとる必要があります。

<多く含まれる食品>

かつお・まぐろ

あさり

大豆・大豆製品

レバー

レーズン

ほうれん草

