



# 給食たより

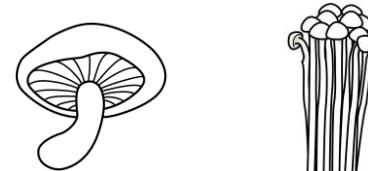
10月号  
大阪市立堀江小学校  
令和7年 10月 1日

あき みかく あじ

## 秋の味覚を味わおう!

### きのこ

1日 (水) ソーキ汁 (えのきたけ)



2日 (木) 鶏肉とさつまいものシチュー (マッシュルーム)

3日 (金) かぼちゃのみぞ汁 (えのきたけ)

8日 (水) 焼き豚のスープ (えのきたけ)

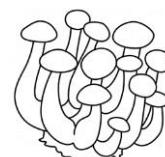
9日 (木) スープ (しめじ)

15日 (水) イタリアンスパゲッティ (マッシュルーム)

20日 (月) トック (しいたけ) 21日 (火) 中華丼 (しいたけ)

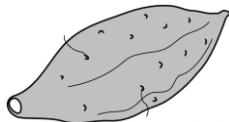
27日 (月) ふきよせ煮 (しめじ) 31日 (金) スープ煮 (しめじ)

低カロリーでビタミン、食物せんいが豊富なきのこ類は、  
えのきたけ、エリンギ、まいたけ、しめじなどたくさんの種類が  
あります。特にしいたけは、干すことでうまみが増し、いいだし  
が出ます。給食にも干しいたけのだしを使った煮ものが出来  
ます。



### さつまいも

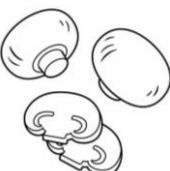
2日 (木) 鶏肉とさつまいものシチュー



7日 (火) 大芋いも

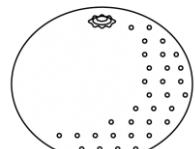
17日 (金) おさつパン・おさつチップス

日本には江戸時代にさつま地方 (鹿児島県)から全国に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物せんいが豊富で、便秘を防いでくれます。ゆっくり加熱すると甘くなるので、じっくり蒸すかオーブンで焼くとおいしくなります。



### みかん

21日 (火)



ビタミンCや食物せんいがたくさん  
ふくまれています。うす皮やすじにも  
栄養があります。できるだけ、とり  
のぞかずに食べるといいですね。

### りんご

2日 (木)・29日 (水)



「りんごが赤くなると医者が青くなる」  
といわれるほど栄養がたっぷりはいつ  
た果物です。かみごたえがあるので、  
歯もじょうぶになりますよ。

### こめ

お米は日本全国で作られていて、夏  
から秋に収穫され、9~10月に最も多く  
収穫されます。新米は、ツヤ、風味、  
ねばねば感、香り、甘みに優れていて、とても  
おいしいです。



### 今月のもくひょう

### ～食事のマナーを守ろう～



食事のマナーは、相手をいやな気持ちにさせないようにすることと、きれいに食べるためには守るべきものです。自身の食事をスムーズにすすめるためにも、みんなで楽しく食事をするためにも、思いやりのあるマナーを身につけましょう。

