



# 給食だよ！

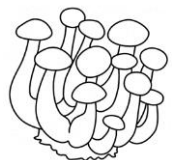
10月号  
大阪市立堀江小学校  
令和7年 10月 1日

## 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）かぼちゃのみそ汁（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）

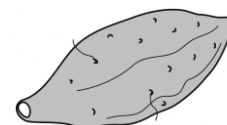
低カロリーでビタミン、食物せんいが豊富なきのこ類は、えのきたけ、エリンギ、まいたけ、しめじなどたくさんの種類があります。特にしいたけは、干すことでうまみが増し、いいだしが出ます。給食にも干しいたけのだしを使った煮ものが出ます。



### さつまいも

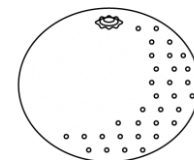
- 2日（木）鶏肉とさつまいものシチュー  
 7日（火）大学いも  
 17日（金）おさつパン・おさつチップス

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」とよ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った果物です。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、粘り、香り、甘みに優れていて、とてもおいしいです。



### こんがっ 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。

