

きゅうしょくだより

10月号

令和8(2026)年 10月
大阪市立東中浜小学校
城東区栄養教職員

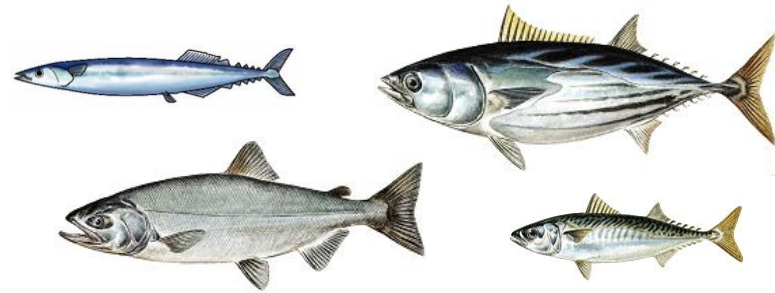
あき み かく あじ 秋の味覚を味わおう！



暑い夏がすぎ、夏バテぎみだった人も、もりもり食欲が増えてきていませんか？秋は実りの季節です。「海の幸」や「山の幸」などのおいしい食材がたくさん出回ります。

うみ さち ・海の幸

さんま、さけ、かつお、さばなど、脂がのってうまみが増します。



やま さち ・山の幸

きのこ（まつたけなど）
木の実（くり、ぎんなんなど）
いも（さつまいも、さといもなど）
くだもの（なし、かき、ぶどうなど）
など、風味豊かで栄養がたっぷりです。



★煮る、むす、あげる、焼くなど調理の仕方を工夫して、いろいろな食べ方を楽しみましょう。



10月のこんだて紹介

10/6（火）もずくと豚ひき肉のジュシー…沖縄料理
（ジュシーとは沖縄のたきこみごはんのことです。
給食では自分のお皿でまぜて食べます。）



10/27（火）大学いも…給食室で手作りしています。
（油であげたさつまいもに、さとうで作ったみつをからめた料理です。）



しょくひん

食品ロスについて考えよう

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。



◎こんなことはありませんか？

- ・おなかがいっぱいで、ごはんを残して捨ててしまった。
- ・買ったことを忘れていて、冷蔵庫の中で悪くなった。
- ・野菜やくだものの皮を厚くむきすぎた。

ほんとう
本当はおいしいはずなのに

もったいない



◎今日からできる、「食品ロス」を減らす方法

- ・食べられるぶんだけお皿にのせる。
- ・にがてなものも、まずは一口食べてみる。
- ・買い物に行く前に、何があるかを確認する。
- ・食べられる部分を捨てないように調理する。

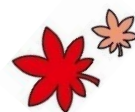


★食べ物に「いただきます」「ありがとう」の気持ちを持つことが大切です。

10月分のこんだて

10月1日（木）～30日（金）

※予定ですのでかわることがあります。



5日

- おさつパン
- 牛乳
- 鶏肉のチリソース焼き
- 焼き豚のスープ
- ツナとさんどまめのいためもの

6日

- もずくと豚ひき肉のジューシー
- 牛乳
- じゃがいものみそ汁
- 焼きれんこん



7日

- 黒糖パン
- 牛乳
- 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



1日

- ごはん
- 牛乳
- あげどりのねぎだれかけ
- 中華スープ
- えだまめ



2日

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉のごまみそ焼き
- ふきよせ煮
- 焼きのり

9日

- ごはん
- 牛乳
- さけのゆずしょうゆかけ
- みそ汁
- 高野豆腐のいり煮

8日

- ごはん
- 牛乳
- みそカツ
- じゃがいもと野菜の煮もの
- ほうれんそうのおひたし

12日

スポーツの日

13日

- コッペパン・いちごジャム・牛乳
- いわしフライ
- カレースープ
- ベーコンとごぼうのソテー

14日

- 中華丼
- 牛乳
- あつあげのピリ辛しょうゆかけ
- 黄桃ハーフ缶



15日

- 黒糖パン
- 牛乳
- 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）

16日

- ごはん
- 牛乳
- 和風ハンバーグ
- 五目汁
- 金時豆の煮もの



19日

- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉の甘辛焼き
- かぼちゃのみそ汁
- おかかなっ葉



20日

- コッペパン
- バター
- 牛乳
- 白身魚フリッター
- スープ
- さんどまめとコーンのサラダ

21日

- 大豆入りキーマカレーライス
- 牛乳
- キャベツのひじきドレッシング
- みかん



22日

- 黒糖パン
- 牛乳
- タンタンめん
- キャベツの中華だれかけ
- いり黒豆

23日

- レーズンパン
- 牛乳
- 豚肉のガーリック焼き
- コーンスープ
- ヨーグルト



26日

- ごはん
- 牛乳
- プルコギ
- トック
- もやしのナムル

27日

- コッペパン・みかんジャム・牛乳
- ピリ辛煮
- 大学いも
- きゅうりの中華あえ



28日

- ごはん
- 牛乳
- ほっけのおろししょうゆかけ
- 豚汁
- くきわかめのつくだ煮

29日

- ミニコッペパン
- 牛乳
- 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



30日

- ポークカレーライス
- 牛乳
- ほうれんそうのソテー
- 洋なし缶

