

10月1日（木）

あげどりのねぎだれかけ、中華スープ、
えだまめ、米飯、牛乳

食品ロス



食べ残しをなくそう

まだ食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。

食べられる食品を捨ててしまうことは、もったいないだけでなく、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源も無駄^{むだ}にしていることになります。

食品ロスの現状について知り、何ができるのか考えてみましょう。

毎年10月は「食品ロス削減^{さくげん}月間」
10月30日は「食品ロス削減^{さくげん}の日」

食品ロスを減らす取り組みを心がけましょう。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、豚肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	しょうが、白ねぎ、白菜、玉ねぎ、 たけのこ、枝豆
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、でんぷん、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油、ごま油

10月2日（金）

豚肉のごまみそ焼き、ふきよせ煮、
焼きのり、米飯、牛乳

ふきよせ煮

「ふきよせ（吹き寄せ）」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた煮物のことを「ふきよせ煮」といいます。
紅葉や松葉をかたどった生ふや、秋が旬のくり、ぎんなん、いも、野菜、きのこなどが使われます。

今日の給食では、さといも、れんこん、しめじを使っています。



「こんにゃく(カット)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、赤みそ、鶏肉、けずりぶし
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、焼きのり
3群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、人参、三度豆
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、れんこん、しめじ
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、里いも
6群	主に脂質を多く含む食品
	ねりごま、ごま

10月5日（月）

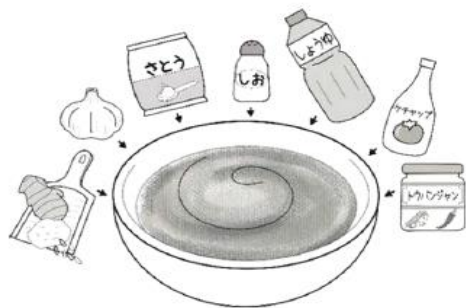
鶏肉のチリソース焼き、焼き豚のスープ、
ツナとさんどまめのいためもの、発酵乳、
おさつパン、牛乳

チリソース



チリソースの「チリ」は中南米原産の唐辛子（チリペッパー）
のことです。唐辛子に塩やスパイスを合わせたソースをチリ
ソースといいます。

給食では、しょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくち



しょうゆ、ケチャップ、トウバン
ジャンを混ぜ合わせて作っ
ています。辛さの中に甘みのある
ソースです。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、焼き豚、ツナ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、発酵乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、にら、三度豆
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	しょうが、にんにく、白菜、 玉ねぎ、えのきたけ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	おさつパン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、油

10月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、牛乳

ジューシー



ジューシーは、沖縄県で昔から食べられてきた料理の一つです。

ジューシーは、炊き込みご飯風の「クファジューシー」と、雑炊風の「ヤファラジューシー」の2種類があります。

今日の給食は、炊き込みご飯風の「クファジューシー」です。

豚ひき肉、にんじん、むきえだまめ、もずく、切りこんぶなどを使用しています。ご飯と具を混ぜて食べましょう。

「もずくと豚ひき肉のジューシー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、鶏肉、赤みそ、白みそ、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、もずく、こんぶ、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、青ねぎ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	枝豆、白菜、もやし、れんこん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

10月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、
黒糖パン、牛乳

コンポート

「コンポート」は、ヨーロッパの伝統的な、果物の保存食です。フランス語で「果物のシロップ煮」という意味があります。

今日の給食では、水と砂糖・酢で作ったシロップでりんごを煮て作った、「りんごのコンポート」が出ます。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、白菜、りんご
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	黒糖パン、さつまいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

10月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）、
米飯、牛乳



ハ丁みそは、愛知県岡崎市ハ^{はっちょうちょう}帖^{めいから}町で生まれた、豆みその
銘柄の一つです。

赤^{せき}褐^{かつしよく}色で色がこく、適度な酸味、旨^{うま}味と苦み、渋^みみ
といった他のみそにはない風味があります。

今日のみそカツには、ハ丁みそを
使ったみそだれをかけています。

「こんにゃく(カット)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	米粉カツ、ハ丁みそ、赤みそ、 鶏肉、かつおぶし、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、三度豆、ほうれん草
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、でんぷん、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

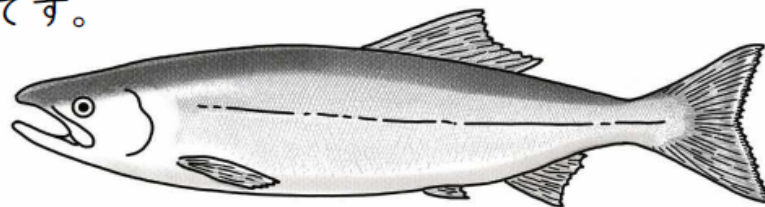
10月9日（金）

さけのゆずじょうゆかけ、みそ汁、
高野豆腐のいり煮、米飯、牛乳

さけ

さけは、体の組織をつくる1群の食品です。筋肉や血液などをつくるもとになるたんぱく質や、ビタミン B₁・B₂、ビタミン D が含まれています。また、さけの脂質には脳の働きを助ける DHA や血液の流れをよくする EPA が多く含まれています。

さけは、赤い身の色をしていますが、白身魚の仲間です。これは、さけがエサとして食べるカニやプランクトンに含まれているアスタキサンチンという色素の色です。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	さけ、赤みそ、白みそ、 豚肉、高野豆腐、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、ひじき だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	青ねぎ、人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	ゆず（果汁）、キャベツ、玉ねぎ、 たけのこ、えのきたけ、グリーンピース
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

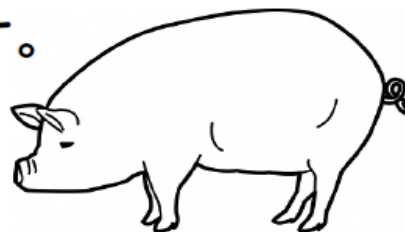
10月13日（火）

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



ベーコンは、豚肉の ^{ぶたにく}塊 ^{かたまり} を塩や水に漬け込み、
低温で保存した後、^{けむり}煙を当て、作られます。

ハムと比べると香ばしさと塩味が強く、^{とくちょう}歯ごたえ
があるのが特徴です。スープやパスタ、サラダ
など、いろいろな料理に使われます。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	いわしフライ、鶏肉、ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、グリーンピース、セロリ、 にんにく、ごぼう、コーン
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、じゃがいも、いちごジャム
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

10月14日（水）

中華丼、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、
黄桃（缶）、牛乳



にらは、緑色の「葉にら」のほかに日光を当てずに育てる「黄にら」、
やわらかい花茎とつぼみを食べる「花にら」があります。

にらは、6つの基礎食品群の3群で、カロテンを多く含む
緑黄色野菜です。ビタミンB₂、ビタミンC、カルシウムやカリウム
なども多く含まれています。

「中華丼」は、「卵」の除去食対応献立です。

「うずら卵」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、うずら卵、あつあげ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	白菜、玉ねぎ、たけのこ、しょうが、 しいたけ、黄桃（缶）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、でんぷん
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

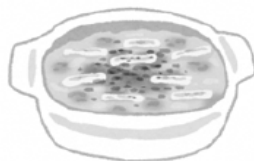
10月15日（木）

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）、黒糖パン、牛乳

ミートグラタン

～給食のミートグラタンの作り方～

- ① 牛ひき肉や豚^{ぶた}ひき肉、たまねぎをいため、湯を^に加えて煮る。
- ② ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースなどで味付けし、
上新粉を加えてさらに^に煮込む。
- ③ 米粉マカロニを加え、焼き物機で焼く。



今日の給食は、なすを使った
「なすのミートグラタン」です。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、豚肉、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	なす、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、ゼリー（みかん）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	黒糖パン、マカロニ（米粉）、上新粉
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

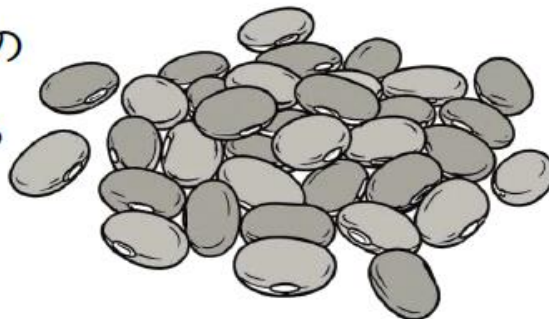
10月16日（金）

和風ハンバーグ、五目汁、金時豆の煮もの、
米飯、牛乳

金時豆

金時豆は、鮮やかな赤むらさき色^{とくちょう}が特徴の豆です。

6つの食品群では、主に体の組織をつくる1群の食品です。
たんぱく質のほか、炭水化物や腸の働きを整える食物繊維^{せんい}などを多く含^{ふく}んでいます。また、貧血を防ぐ鉄や、骨や歯^{じょうぶ}を丈夫にするカルシウムなども含^{ふく}まれ、成長期^{せいしゅ}の体づくりを支える栄養素を摂取^{せつしゅ}することができます。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ハンバーグ、とうふ、うすあげ、 金時豆、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	小松菜、人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	白菜、玉ねぎ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、でんぷん
6 群	主に脂質を多く含む食品

10月19日（月）

鶏肉の甘辛焼き、かぼちゃのみそ汁、
おかかなっ葉、まっ茶大豆、米飯、牛乳

おかかなっ葉

ご飯によく合う一品です。

おかかなっ葉の作り方は、

だいこん葉、かつおぶしを^{いた}炒め、

みりん、こいくちしょうゆで味付けし、

最後にいりごまを加えてさらに^{いた}炒めて作ります。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、赤みそ、白みそ、かつおぶし、 まっ茶大豆、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、わかめ、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	かぼちゃ、人参、だいこん葉
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、大根、えのきたけ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま、油

10月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、
ペパン、バター、牛乳

コッ

協力して 給食の後片付けをしよう

○後片付けは、クラス全員で協力しましょう。

○食器に食べ残しがないように確認し、決められた
場所^{へんきやく}に返却しましょう。

○配膳台^{はいぜん}をきれいにしましょう。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	白身魚フリッター、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、パセリ、三度豆
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、コーン
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油、バター

10月21日（水）

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

げん まい 玄米ご飯

給食の玄米ご飯は、白米と大阪産の玄米を10:1の割合で炊いています。

玄米は、胚芽を残しているため、白米に比べて腸の調子を

整える食物繊維や、貧血を予防する鉄、紫外線など

から肌を守るビタミンEが多く含まれています。

また、エネルギーがゆっくり吸収されるため、授業や部活動で集中力や持久力を保つのに役立ちます。



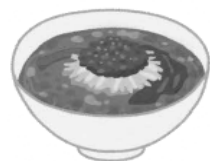
6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、ひじき
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、グリンピース、にんにく、キャベツ、みかん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、玄米、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

10月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、
糖パン、牛乳

黒



タンタンめん

タンタンめんは、^しせん^{から}四川料理の一つです。辛みを効かせたひき肉や
ザーサイなどの具をのせためん料理です。

タンタンは、「担担」と書き、担いで売り歩いていたことから
「担担めん」と呼ばれるようになったといわれています。

給食のタンタンめんは、^{ちゅう か}中華スープにチンゲンサイ、もやし、
^{ちゅう か}にんじん、中華めん、すりごま、ラー油などを加えて作ります。

これに、テンメンジャン、赤みそなどで味付けした肉みそ
をのせて食べます。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、豚肉、赤みそ、いり黒豆
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	チンゲンサイ、人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	白ねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	黒糖パン、砂糖、中華めん
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、ごま、ラー油

10月23日（金）

豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、
パインアップル（缶）、レーズンパン、牛乳

秋に美味しい食べ物



食べ物には、栄養価が高く、たくさんとれて、おいしい
「旬^{しゅん}」の時期があります。

秋に「旬^{しゅん}」をむかえる食べ物には、さんま、さつまいも、
さといも、きのこ、くり、かき、ぶどうなどがあります。



さんま



さといも



きのこ



かき



ぶどう



さつまいも

くり

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、鶏肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、キャベツ、コーン、 パインアップル（缶）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	レーズンパン
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

10月26日（月）

プルコギ、トック、もやしのナムル、
米飯、牛乳



プルコギ



「プルコギ」は、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の料理です。

「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、
合わせて「火で焼いた肉」という意味になります。



プルコギは、しょうゆベースで^{あまくち}甘口の下味を付けた牛肉を、
プルコギ専用の鍋で、^{なべ}野菜と一緒に焼いて作ります。

^{かんこく}「韓国風すき焼き」とも呼ばれています。

「トック」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、チンゲンサイ、人参
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、しょうが、にんにく、 しいたけ、もやし
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、トック
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、ごま

10月27日（火）

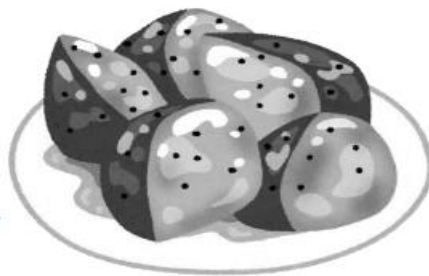
ピリ辛煮、大学いも、きゅうりの中華あえ、
コッペパン、みかんジャム、牛乳

さつまいも

さつまいもは、コロンブスによってアメリカ大陸からヨーロッパへ伝えられ、東南アジア、中国へと広がったといわれています。

日本へは1600年ごろ、中国から琉球（今の沖縄県）へ伝わりました。その後、薩摩（今の鹿児島県）へ広まり、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

今日の給食では、さつまいもを使った「大学いも」が出ます。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、あつあげ、赤みそ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	白菜、玉ねぎ、きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	コッペパン、砂糖、さつまいも、みかんジャム
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油、ごま油

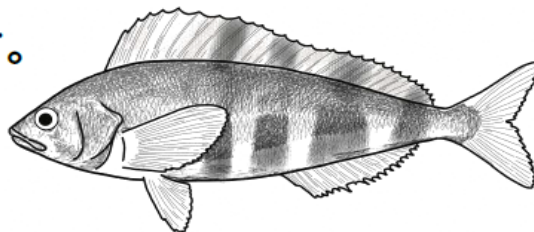
10月28日（水）

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、おさつチップス、
米飯、牛乳

ほっけ

ほっけは、寒冷な水域を好み、水深100m程度の大^だ陸棚^なに生息する魚です。「^{しま}縞ほっけ」と呼ばれる種類が多く出回っています。

体の組織をつくるもとになるたんぱく質や、味覚を正常に保つために必要な^{あえん}亜鉛、貧血を予防する鉄が多く^{ふく}含まれています。給食で、初めて出る魚です。



6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ほっけ、豚肉、うすあげ、 赤みそ、白みそ、 けずりぶし
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、くきわかめ、 だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、みつば
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	大根おろし、玉ねぎ、白菜、 ごぼう
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、砂糖、おさつチップス
6 群	主に脂質を多く含む食品

10月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、
ニコッペパン、牛乳

ミ

スイートポテト

スイートポテトは、秋から冬が旬であるさつまいもに、砂糖やバター、牛乳、クリーム、卵などを使って作られます。

今日の給食のスイートポテトは、牛乳・乳製品、卵を使わず、乳アレルギー・卵アレルギーのある人も食べることができるよう工夫されています。



6つの基礎食品群

1群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、ウィンナー
2群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、ピーマン
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	ミニコッペパン、スパゲッティ、砂糖、スイートポテト
6群	主に脂質を多く含む食品
	油

10月30日（金）

ポークカレーライス、焼きミニハンバーグ、
ほうれんそうのソテー、洋なし（缶）、牛乳

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、ミニハンバーグ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	人参、ほうれん草
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、 コーン、洋なし（缶）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	油

かんづめ 大阪市の学校給食の果物缶詰

果物の缶詰は、旬（食べ物がたくさんとれておいしい時期）に
収穫した果物を加工し、長期保存できるようにした食品です。

季節に関係なくおいしく食べることができます。

給食では、9種類の果物の缶詰が出ます。



今日は、
かん
洋なし缶が
出ます。