

9月1日（火）

酢豚、中華みそスープ、
ごはん・焼きのり、牛乳

すぶた 酢豚

すぶた　ぶたにく　あ　あまず
酢豚は、豚肉を油で揚げて甘酢あんで

からめて作る中国料理がもとになっています。

中国では、古老肉（クーラオロウ）や糖醋肉（タンツウロウ）
などと呼ばれています。



今日の給食の酢豚は、豚肉のほかに、たまねぎ、
たけのこ、にんじん、ピーマンを使い、ケチャップや
こい口しょうゆ、酢などで味付けをしています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、鶏肉、赤みそ
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、焼きのり（袋）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	しょうが、たまねぎ、たけのこ（水煮）、 ブラックマッペもやし、コーン（冷）、 しいたけ（乾）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいもでん粉、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

9月 2日 (水)

鶏肉のてり焼き、とうがんのみそ汁、
なすのそぼろいため、いもけんぴフィッシュ、
ごはん、牛乳

栄養バランスのよい食事

成長期は、体の基礎^{きそ}をつくる大切な時期です。より健康な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をとることが重要です。

1日3回の食事で、主食、主菜、副菜をそろえることが大切です。
また、牛乳・乳製品も取り入れて、体に必要なエネルギーや栄養素を
バランスよく補いましょう。

主食



主にエネルギーの
もとになる食品

主菜



主に体の組織をつくる
もとになる食品

副菜



主に体の調子を整える
もとになる食品

乳・ 乳製品



骨をつくるもとになる
カルシウムが多い食品

果物



体の調子を整える
ビタミン類が多い食品

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、うすあげ（冷）、赤みそ、 白みそ、けずりぶし、豚ひき肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、だしこんぶ、 いもけんぴフィッシュ（袋）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	オクラ、にんじん、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	とうがん、えのきたけ、なす、しょうが
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
	綿実油

9月3日（木）

牛乳、オイスターソース焼きそば(小麦)、
焼きかぼちゃのごまだれかけ、洋なし缶、
発酵乳(乳)、ミニコッペパン、牛乳



オイスターソースは、主に貝の「かき」を材料にして作られるため、「かき^{あぶら}油」とも呼ばれます。

独特の風味とコクがある調味料で、中国料理のいためもの^にや煮ものによく使われます。

今日の給食は、オイスターソースを使った^{ちゅう か ふう}中華風の焼きそばです。



6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉
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
	にんじん、にら、かぼちゃ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、しょうが、 にんにく、洋なし缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、中華めん、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、ねりごま

9月4日（金）

他人丼(卵)、ささみとキャベツのいためもの、大福豆の煮もの、牛乳

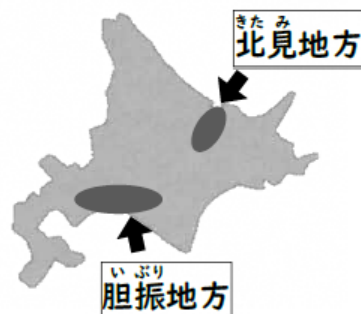


おおふくまめ

大福豆は、いんげん豆の仲間です。

色が真っ白で、粒が大きいのが特徴です。

不足しがちな鉄や食物繊維などを含んでいます。



主に北海道の胆振地方や
北見地方で、栽培されています。

「他人丼」は、「卵」の除去食対応献立です。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、鶏卵（液卵）、けずりぶし、 ささみ油漬け、大福豆（乾）
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
	にんじん、青ねぎ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ
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
	綿実油

9月7日（月）

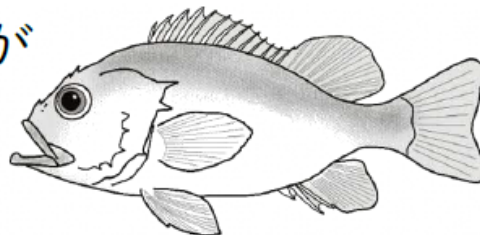
あかうおのレモンソース、スープ煮、
ベーコンとさんどまめのソテー、
おさつパン、牛乳

あかうお

あかうおは、特定の魚の名前ではなく、体の表面が赤い魚をまとめて呼ぶ時に使います。

代表的な「あかうお」は、アラスカメヌケやアコウダイなどです。

6つの食品群において1群に分類され、主に体の組織をつくるたんぱく質が多く^{ふく}含まれています。



6つの食品群

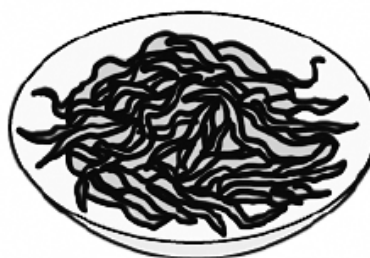
1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	あかうお、鶏肉、ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、さんどまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	レモン（果汁）、たまねぎ、キャベツ、グリンピース（冷）、マッシュルーム水煮、コーン（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖、じゃがいも、
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月8日（火）

焼きとり、みそ汁、ひじきのいため煮、
ごはん、牛乳



ひじき



ひじきは、^{かいそうるい}こんぶやわかめと同じ海藻類です。

^{おうかつしよく}生の時は黄褐色ですが、^{かんそう}乾燥すると黒色になります。

^{かいそう}海藻の中でも、特にカルシウムを多く含みます。また、
^{せんい}食物繊維も豊富に^{ふく}含まれています。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、豚肉、赤みそ、白みそ、 けずりぶし、うすあげ（冷）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、だしこんぶ、ひじき
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	こまつな（冷）、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	白ねぎ、しょうが、たまねぎ、 キャベツ、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、じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月9日（水）

ハヤシライス、
グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、
ミニフィッシュ、牛乳

1・2群の食品

主に体の組織をつくる働きがあります。

1 群

たんぱく質を多く含む食品群



1群の食品は、主に筋肉や臓器、
血液などをつくるもとになります。

2 群

カルシウムを多く含む食品群



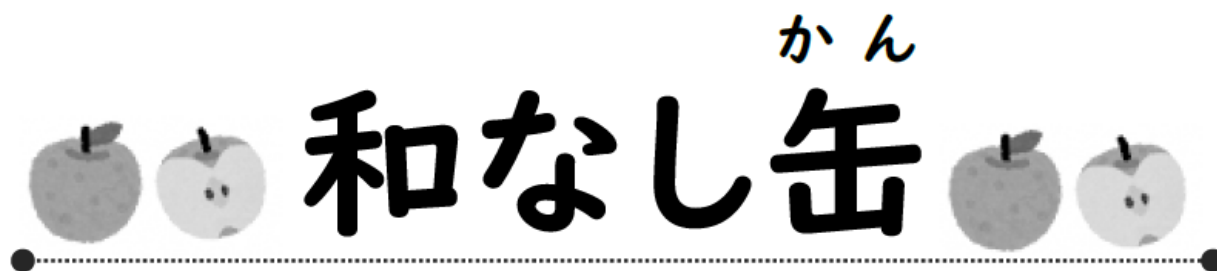
2群の食品は、主に骨や歯を
つくるもとになります。

6つの食品群

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、ミニフィッシュ（袋）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、グリーンアスパラガス（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリーンピース（冷）、 セロリ、マッシュルーム水煮、 コーン（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいも、上新粉、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月10日（木）

豚肉のカレー風味焼き、
鶏肉と野菜のスープ煮、和なし缶、
黒糖パン、牛乳



なしは、日本なし、中国なし、西洋なしに大きく
分けられます。「和なし」は、日本なしの一つです。

給食の「和なし^{かん}缶」は、日本なしの幸水、豊水、
にじっせいき
二十世紀などを使用し、食べやすい
大きさに切って、缶詰^{かんづめ}にしています。



6つの食品群

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
	ピーマン、にんじん、さندまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	キャベツ、たまねぎ、和なし缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月11日（金）

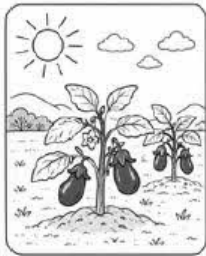
マーボーなす、ツナともやしのいためもの、
焼きさつまいもの甘みつけ、
ごはん、牛乳

なすの栽培

なすは、栽培方法や品種、生産地域を工夫する
ことで、一年中収穫することができます。



露地栽培



太陽の光や雨など
自然環境を利用して
育てる方法。

促進栽培



ビニールハウスなどを
利用し温度を調節し、
本来の旬より早く育てる
方法。

なにわの伝統野菜に「鳥飼なす」があります。



大阪府摂津市鳥飼地区で作られている丸い形のなすです。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ツナ
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
	にんじん、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、なす、しょうが、 ブラックマッペもやし、コーン（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいもでん粉、 さつまいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月14日（月）

とうふローフ・ケチャップ、洋風煮、
きゅうりのサラダ、
コッペパン・ブルーベリージャム、牛乳

とうふローフ

とうふローフは、ツナ、とうふ、細かくカットした大豆、
たまねぎ、でん粉を混ぜ合わせてつくります。こいくちしょうゆ
や砂糖、塩で味付けし、焼き物機で焼いています。



とうふローフは、ミートローフを
イメージして作られた^{こんだて}献立です。
ケチャップ^{ふくろ}（袋）をかけて食べ
ましょう。

6つの食品群

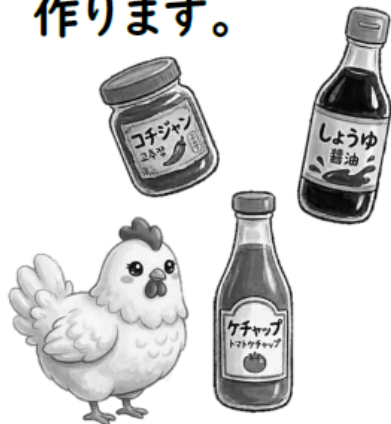
1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ツナ、とうふ、大豆（粒状）、鶏肉、 ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、さんとまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ、きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいもでん粉、砂糖、 じゃがいも、ブルーベリージャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月15日（火）

ヤンニョムチキン、とうがんのスープ、
切干しだいこんのナムル
ごはん、牛乳

ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは、油で
あ 揚げに 鶏肉に『ヤンニョム』
あまから
という甘辛いたれをからめて
作ります。



ヤンニョムとは、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮語で
「合わせ調味料」「味付け」という
意味があります。

今日の給食は、油で揚げに、^あみりん、^{けいにく}こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャンで作った
たれをからめています。

6つの食品群

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
	チンゲンサイ、にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	しょうが、にんにく、とうがん、 きゅうり、切干しだいこん
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、じゃがいもでん粉、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、ごま油、いりごま（白）

9月16日（水）

栄養たっぷりトマトカレー、
ツナマヨ風きゅうりいため、れいとうみかん、
牛乳

令和7年度
こんだて
学校給食献立コンクール
さいゆうしゅうしょうこんだて
最優秀賞献立

よどがわく にいたか
淀川区新高小学校の
給食委員会のみなさんが
考えました。

★栄養たっぷりトマトカレー
★ツナマヨ風きゅうりいため
★れいとうみかん

暑い時期をのりきるための献立です。

「栄養たっぷりトマトカレー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品 牛肉、ツナ
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 にんじん、トマト缶
4 群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、おきえだまめ（冷）、 コーン（冷）、にんにく、 マッシュルーム水煮、きゅうり、 みかん（冷）
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 綿実油、ノンエッグドレッシング

9月17日（木）

牛肉の香味焼き、
トマトのスーpsパゲッティ（小麦）、
棒チーズ（乳）、黒糖パン、牛乳



トマトは、なすやじゃがいもと同じナス科の植物です。

さいばい ふ きゅう
ハウス栽培の普及により、一年中出回っていますが、

しゅん しゅうかく
旬（たくさん収穫できて、おいしい時期）は、夏です。

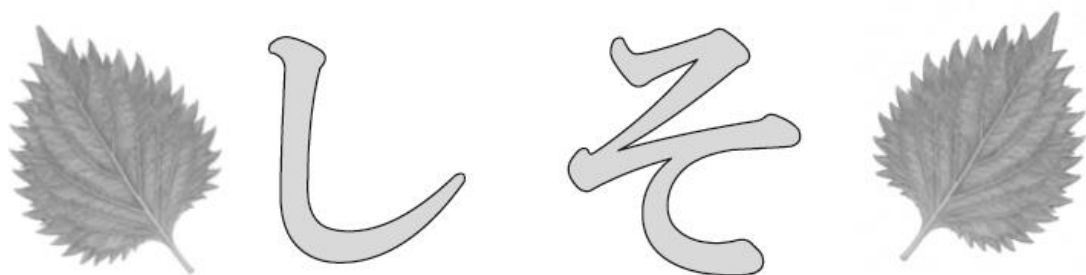
熊本県や北海道、愛知県で多く収穫されます。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、鶏肉、ベーコン
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、棒チーズ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、トマト、にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、にんにく
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、スパゲッティ
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、オリーブ油

9月18日（金）

鶏肉の塩こうじ焼き、さつまいものみそ汁、
牛ひじきそばろ、
ごはん、牛乳



しそは、夏が旬（たくさん採れて、おいしい時期）の野菜で、やわらかい食味と強い香りが特徴です。

しそには、目や皮膚などを丈夫に保ち、免疫力を高めるカロテンが豊富に含まれます。

愛知県で最も多く生産されています。

今日の給食では、青しそが牛ひじきそばろに使われています。

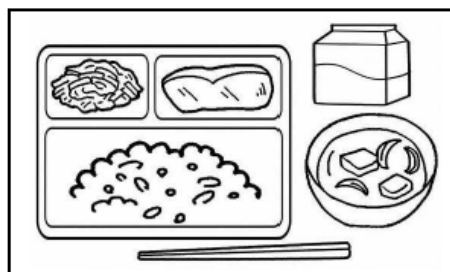
6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、うすあげ（冷）、赤みそ、白みそ、牛ひき肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、にぼし、ひじき
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、青ねぎ、しそ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ、ブラックマッペもやし
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、さつまいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月24日（木）

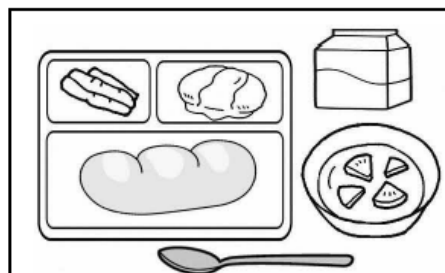
チキンレバーカツ(小麦)、ケチャップ煮、
キャベツのバジル風味サラダ、スライスチーズ(乳)、
コッペパン・いちごジャム、牛乳

食器の並べ方



はしは、そろえて
手前に置きましょう。

牛乳は、こぼさないように
するために、奥おくの方に
置きましょう。



ごはんやパンは左側、汁しるものなどのおわんは右側に置きましょう。

普段ふだんから正しい食器の並べ方を意識することで食事のマナーが身に付きます。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	チキンレバーカツ、豚肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、スライスチーズ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、トマト缶
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリンピース（冷）、 キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも、砂糖、 いちごジャム(袋)
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

9月25日（金）

一口がんもとさといものみそ煮、
牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご、
ごはん・焼きのり、牛乳

月見の行事献立 こん だて

きゅうれき
旧暦の8月15日（今年は9月25日）は、「十五夜」や
「中秋の名月」といって、月が美しく見える時です。

月見をする時は、いもやだんごのほか、すすきを供えて
一年の豊作に感謝します。

きゅうれき こよみ
※旧暦：昔の暦のこと



今日の給食には、
「一口がんもとさといものみそ煮」と
「みたらしだんご」が出ます。

「みたらしだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	鶏肉、一口がんも、赤みそ、 けずりぶし、牛肉
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、焼きのり（袋）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、さんどまめ（冷）、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、しょうが、キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	精白米、さといも、砂糖、白玉だんご、 じゃがいもでん粉
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月28日（月）

牛肉のデミグラスソース煮、
ウインナーのスープ、きゅうりのピクルス
黒糖パン、牛乳

塩のとり方



塩は、生きていくために必要な栄養素の一つですが、とり過ぎると高血圧などの原因となります。

今日の給食では、にんにくなどの香味野菜や、酢^すなどの調味料を生かして、塩の使用量を減らす工夫をしています。

普段^{ふだん}の食事から薄味^{うすあじ}を心がけ、塩のとり過ぎに注意しましょう。

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛肉、ウインナー
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
	にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリンピース（冷）、 にんにく、マッシュルーム水煮、 キャベツ、きゅうり
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月29日（火）

カレーマカロニグラタン、
スープ、黄桃缶、
コッペパン・みかんジャム、牛乳

好ききらいなく食べよう

食品には、いろいろな栄養素が^{ふく}含まれています。

しかし、一つの食品だけで必要な栄養素を全てとることはできません。

成長期は、健康の土台となるしっかりした体をつくる大切な時期です。

さまざまな食品を組み合わせ、
栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



6つの食品群

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
	にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、グリーンピース（冷）、マッシュルーム水煮、キャベツ、黄桃缶
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、マカロニ（米粉）、上新粉、じゃがいも、みかんジャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

9月30日（水）

豚肉の甘辛焼き、五目汁、
かぼちゃのいところ煮、
ごはん、牛乳



かぼちゃのいところ煮^に



いところ煮^には、あずき、いも、かぼちゃなどをしょうゆ、みそで煮た料理のことをいいます。かたくて時間のかかる材料から順に入れて煮ることから「追い追い」煮るを「甥と甥」の語呂に合わせ「いところ煮^に」と呼ばれるようになったといわれています。

また、御事始め^{おこと}に作られる「おこと汁^{じり}」が転じて名前がついたという説もあります。



- 追い追い・・・「順をおって」「だんだんに」という意味
- 御事始め^{おこと}・・・江戸時代^{えど}にすす払い^{はらい}などをして正月の準備を始めること

6つの食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	豚肉、うすあげ（冷）、けずりぶし、あずき（ドライパック）
2 群	主にカルシウムを多く含む食品
	牛乳、わかめ（乾）、だしこんぶ
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	ピーマン、にんじん、かぼちゃ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、キャベツ、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