

10月1日（木）

イタリアンスパゲッティ（小麦）、サワーキャベツ、
スイートポテト、ミニコッペパン、牛乳

スイートポテト

スイートポテトは、秋から冬が旬^{しゅん}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、ピーマン
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、マッシュルーム水煮、キャベツ
5 群	
	パン、スパゲッティ、砂糖、スイートポテト（冷）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

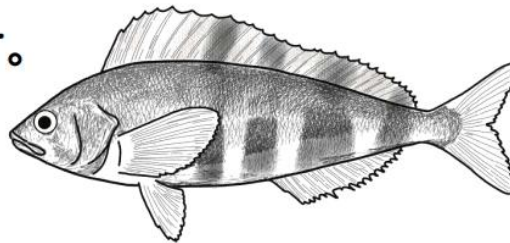
10月2日（金）

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、ごはん、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（冷）、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、だしこんぶ、くきわかめ（冷）
3 群	主にカロテンを多く含む食品
	にんじん、みつば
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	だいこんおろし（冷）、たまねぎ、はくさい、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（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品

10月5日（月）

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、ごはん、牛乳



八丁みそは、愛知県岡崎市八帖町^{はっちょうちょう}で生まれた、豆みその
銘柄^{めいがら}の一つです。

赤褐色^{せきかっしょく}で色がこく、適度な酸味、旨味^{うまみ}と苦み、渋み
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、八丁みそを
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、八丁みそ、赤みそ、鶏肉、 けずりぶし、かつおぶし（袋）
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）、 ほうれんそう
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ
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、 じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油

10月6日（火）

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 にんじん
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、はくさい、りんご
5群	主に炭水化物を多く含む食品 パン、さつまいも、砂糖
6群	主に脂質を多く含む食品 綿実油

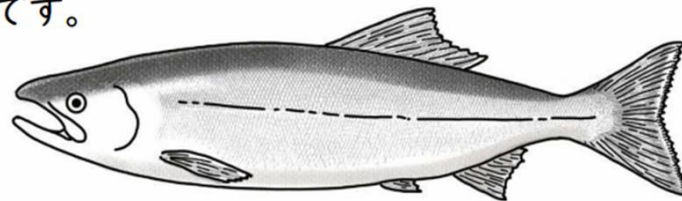
10月7日（水）

さけのゆずじょうゆかけ、みそ汁、
高野どうふのいり煮、ごはん、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（角）、赤みそ、白みそ、けずりぶし、豚ひき肉、高野どうふ（粉末）
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
	青ねぎ、にんじん
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	ゆず（果汁）、キャベツ、たまねぎ、たけのこ（水煮）、えのきたけ、グリーンピース（冷）
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

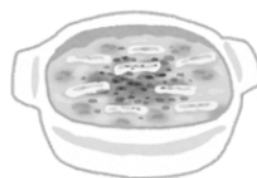
10月8日（木）

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）、コッペパン・いちごジャム、
牛乳

ミートグラタン

～給食のミートグラタンの作り方～

- ① 牛ひき肉や豚ひき肉、たまねぎ^{ぶた}をいため、湯^にを加えて煮る。
- 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煮込^{にこ}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
	牛ひき肉、豚ひき肉、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
	にんじん、パセリ
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	なす、たまねぎ、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
	パン、マカロニ（米粉）、上新粉、 いちごジャム
6 群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油

10月9日（金）

あげどりのねぎだれかけ、中華スープ、
えだまめ、ごはん、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
	にんじん、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、はくさい、 たまねぎ、たけのこ（水煮）、 えだまめ（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、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、ごま油

10月13日（火）

中華丼（卵）、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、
黄桃ハーフ缶、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。

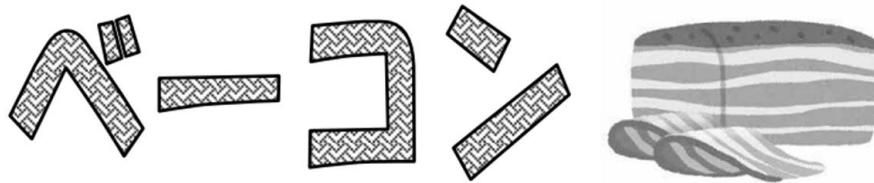
「うずら卵」は、しっかりよくかんで食べましょう。

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、うずら卵水煮、 あつあげ（冷）
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、にら
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	はくさい、たまねぎ、 たけのこ（水煮）、しょうが、 しいたけ（乾）、黄桃ハーフ缶
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

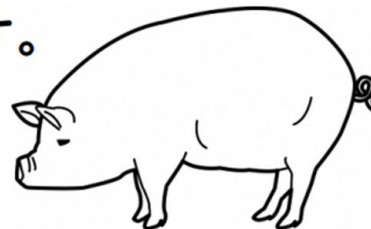
10月14日（水）

いわしフライ（小麦）、カレースープ、
ベーコンとごぼうのソテー、コッペパン・バター、
牛乳



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

ハムと比べると香ばしさ^{とくちょう}と塩味が強く、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
	にんじん
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、にんにく、ごぼう、 コーン（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、じゃがいも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油、バター

10月15日（木）

豚肉のごまみそ焼き、ふきよせ煮、
焼きのり、ごはん、牛乳

ふきよせ煮^に



「ふきよせ（吹^ふき寄せ）」は、秋から冬の初めにかけて
使われる料理の名前です。

風^{かぜ}に吹^ふ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^{にもの}のことを「ふきよせ煮^に」といいます。

紅葉^{もみじ}や松葉^{なま}をかたどった生^{なま}ふや、秋^{しゅん}が旬^{しゅん}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（袋）
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
	たまねぎ、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、さといも
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ねりごま、いりごま（白）

10月16日（金）

タンタンめん（肉みそ・汁めん（小麦））、
キャベツの中華だれかけ、いり黒豆、黒糖パン、牛乳



タンタンめん

タンタンめんは、^{しせん}四川料理の一つです。^{から}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
	牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、 いり黒豆（袋）
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
	白ねぎ、しょうが、にんにく、 ブラックマッペもやし、キャベツ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖、中華めん（棒めん）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、すりごま（白）、ラー油

10月19日（月）

プルコギ、トック、もやしのナムル、
ごはん、牛乳



「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、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 にんじん
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	たまねぎ、しょうが、にんにく、 しいたけ（生）、 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、砂糖、トック
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、いりごま（白）、 すりごま（白）

10月20日（火）

もずくと豚ひき肉のジューシー（具）、
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 豚ひき肉、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（冷）、 切りこんぶ（細）、だしこんぶ
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 むきえだまめ（冷）、はくさい、 ブラックマッペもやし、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 綿実油

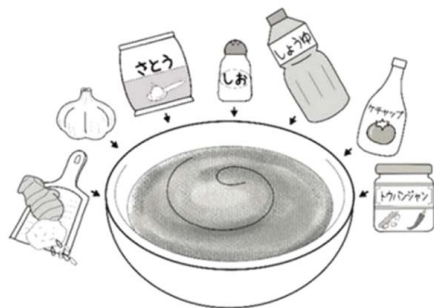
10月21日（水）

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（乳）、
黒糖パン、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
	にんじん、にら、さんどまめ（冷）
4 群	主にビタミンCを多く含む食品
	しょうが、にんにく、はくさい、 たまねぎ、えのきたけ
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖
6 群	主に脂質を多く含む食品
	ごま油、綿実油

10月22日（木）

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



「キーマ」とは、ヒンディー語で「細かくしたもの」や
「ひき肉」という意味です。ひき肉を使ったカレーをキーマ
カレーといいます。

給食のキーマカレーライスは、ひき肉のほかにカルシウム
や鉄、食物繊維^{せん い}が豊富なひきわり大豆、鉄、ビタミンA
(カロテン)やビタミンB₂が豊富な豚^{ぶた}レバー（チップ）、
たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにくが入っています。

6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	牛ひき肉、豚ひき肉、 豚レバー（チップ）、大豆（ひきわり）
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
	にんじん
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）、 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
	綿実油

10月23日（金）

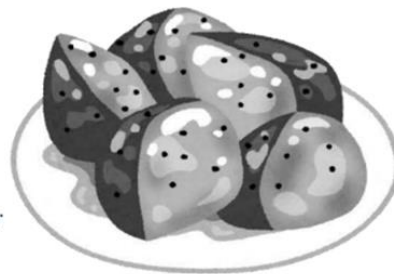
ピリ辛煮、大学いも、きゅうりの中華あえ
レーズンパン、牛乳

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（冷）、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
	にんじん、にら
4群	主にビタミンCを多く含む食品
	はくさい、たまねぎ、きゅうり
5群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖、さつまいも
6群	主に脂質を多く含む食品
	綿実油、なたね油、ごま油

10月26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、ごはん、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、 けずりぶし、かつおぶし（碎片）、 まっ茶大豆（袋）
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 かぼちゃ、にんじん、だいこん葉（乾）
4群	主にビタミンCを多く含む食品 たまねぎ、だいこん、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 いりごま（白）、綿実油

10月27日（火）

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

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、
洋なし缶が
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、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
	にんじん、ほうれんそう
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）、 にんにく、コーン（冷）、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
	綿実油

10月28日（水）

白身魚フリッター（小麦）、スープ、
さんどまめとコーンのサラダ、
コッペパン・みかんジャム、牛乳

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
場所に返却へんきやくしましょう。

○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
	にんじん、パセリ、さんどまめ（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、しめじ コーン（冷）
5 群	主に炭水化物を多く含む食品
	パン、砂糖、みかんジャム（袋）
6 群	主に脂質を多く含む食品
	なたね油、綿実油

10月29日（木）

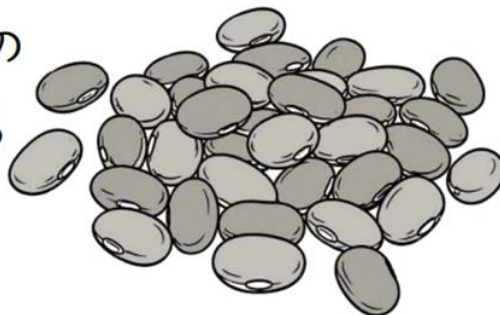
和風ハンバーグ、五目汁、金時豆の煮もの、
ごはん、牛乳

金時豆

金時豆は、鮮やかな赤むらさき色^{とくちよう}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まれ、成長期^{ふく}の体づくりを支える栄養素^{せつしゅ}を摂取することができます。



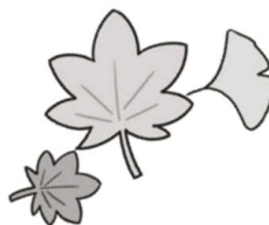
6つの基礎食品群

1 群	主にたんぱく質を多く含む食品
	ハンバーグ、とうふ（冷）、 うすあげ（冷）、けずりぶし 金時豆（乾）
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
	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
	はくさい、たまねぎ
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

10月30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、おさつパン、牛乳

秋においしい食べ物



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。



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 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、キャベツ、コーンペースト、 コーン（冷）、パインアップル缶
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