



月

火

水

木

金

しよく いく もく ひょう
食 育 目 標



し ぜん めぐ かん しゃ た
自然の恵みに感謝して食べよう

1
ごはん
ぎゅうにゅう
みそしる
とりそぼろどん
さつまりんご

2
ミニコッペパン
ぎゅうにゅう
なすいりミートスパゲティ
ビーンズサラダ

5 めのあいごデーこんだて
コッペパン
ぎゅうにゅう
キャロットポタージュ
にこみミートボール
ブルーベリージャム

6
ごはん
ぎゅうにゅう
けんちんじる
さんまのかばやきふう
ひじきのあまに

7
ごはん
ぎゅうにゅう
しょうゆラーメン
ユーリンチー

8
ごはん
ぎゅうにゅう
マカロニスープ
セルフチキンライス
かたぬきチーズ

9
ごはん
ぎゅうにゅう
こんぶいりおでん
やさいのごまず

12 スポーツのひ



13
ごはん
ぎゅうにゅう
すきやきふう
さばのごまみそやき

14
ごはん
ぎゅうにゅう
ハヤシライス
えのきベーコン

15
ごはん
ぎゅうにゅう
どさんこじる
あつあげのみぞれがけ
まぜたらあきのふうみごはん

16
ミニパン・あげパン
ぎゅうにゅう
うずらたまごいりやさいスープ
チリコンカン

19
こくとうパン
ぎゅうにゅう
スープに
ミートマカロニ

20
ごはん
ぎゅうにゅう
にくだんごスープ
キャベツとあつあげの
あまからいため

21
ごはん
ぎゅうにゅう
はるさめスープ
スタミナどん
やきだいがくいも

22
ごはん
ぎゅうにゅう
さつまじる
しろみざかなフライ
やさいソテー

23
ごはん
ぎゅうにゅう
カレーうどん
もやしのいために

26
ミニコッペパン
ぎゅうにゅう
きのこスパゲティ
ポテトサラダ

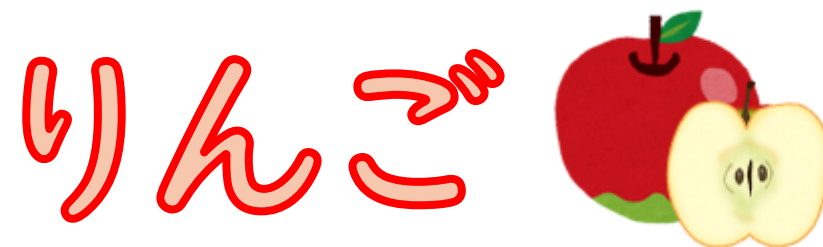
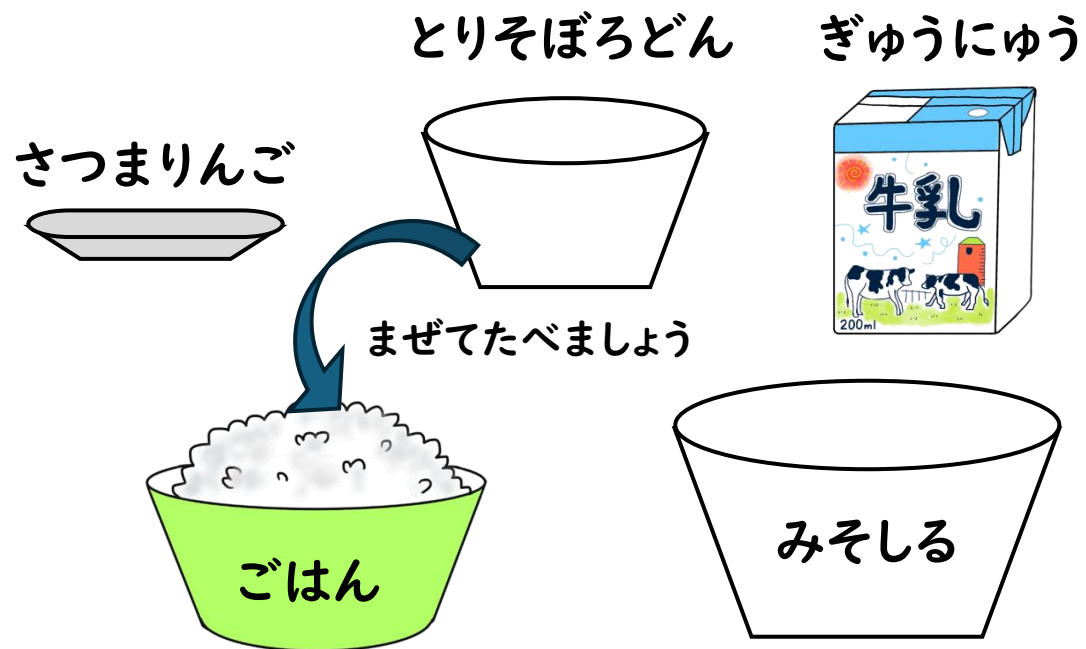
27 さかいっここんだて
ごはん
ぎゅうにゅう
のっぺいじる
こまつなのびたし
くるみもち

28
ごはん
ぎゅうにゅう
にくじゃが
あじのなんばんづけ

29
ごはん
ぎゅうにゅう
はっぼうさい
やきギョーザ

30
ミニコッペパン
ぎゅうにゅう
ポークシチュー
コーンキャベツ
かぼちゃのケーキ

10月1日(木)



りんごは、^{とうほく ち ほう}東北地方の^{あおもりけん}青森県でたくさんつく作られています。

りんごに^{ふく}含まれる^{しょくもつ せん い}食物繊維は、おなかの^{ちょう し}調子を^{ととの}整えてくれる^{はたら}働きがあります。

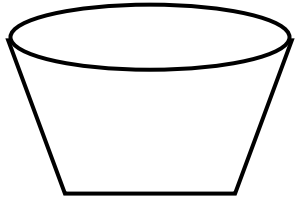


あおもりけん
青森県

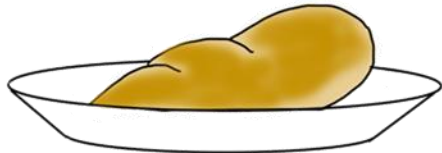
き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ うすあげ とうふ とりにく ひじき	あおねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん りんご

10月2日(金)

ビーンズサラダ



ぎゅうにゅう



ミニコッペパン



なすいり
ミート
スパゲティ

なす



なすは、^{なつ}夏から^{あき}秋が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。

^{ちゅうごく}中国から^{つた}伝わった^{やさい}野菜で、^わ和・^{よう}洋・

^{ちゅう}中^{りょう}のどんな料理にも^あ合います。

^{きょう}今日は、ミートスパゲティになすを^い入
れました。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

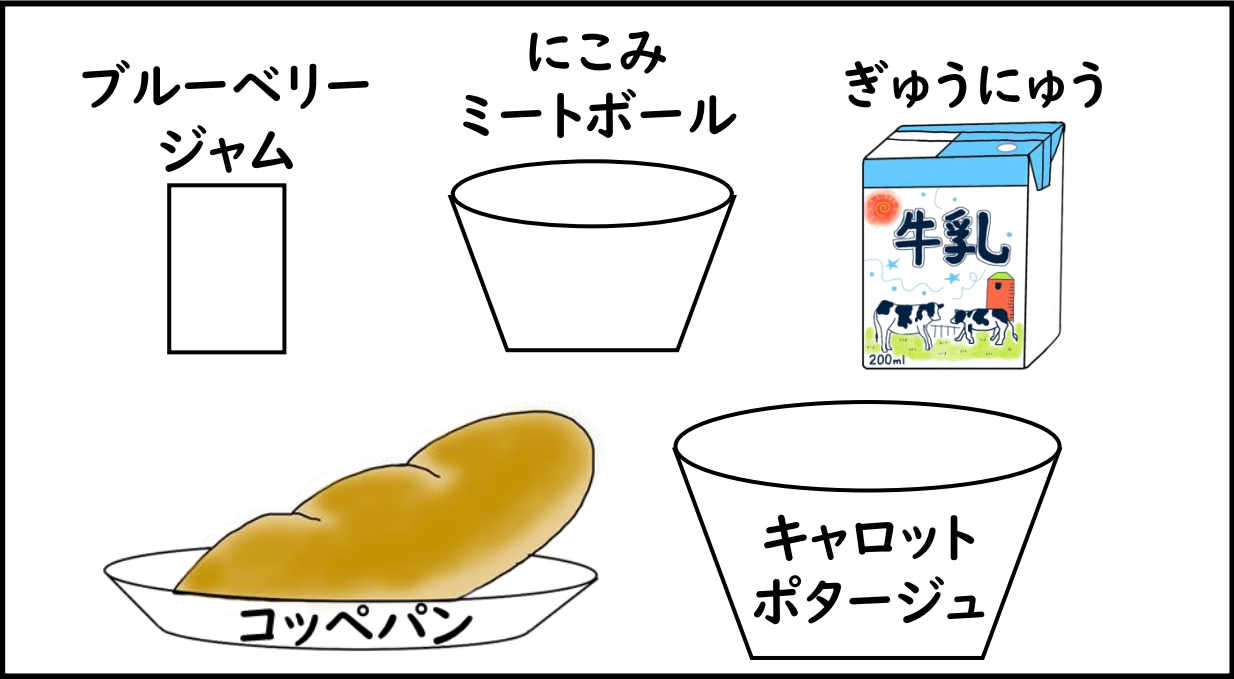
ミニコッペパン
スパゲティ あぶら
じゃがいも さとう
しろいんげんまめ
マヨネーズふうドレッシング
ごま

ぎゅうにゅう
ぶたにく
ウインナー

なす
しめじ
にんじん
たまねぎ
とうもろこし
にんにく トマト

10月5日(月)

め あいご こんだて
目の愛護デー献立



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン ルウ あぶら さとう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし

め あいご こんだて
目の愛護デー献立

め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です。

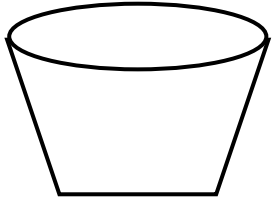
きょう きゅうしよく め ほご
今日の給食には、目を保護する「ビタミンA」のもととなる栄養素や、目の疲れをとれやすくする「アントシアニン」をたくさん含む食品を使っています。

ふく しよくひん つか

An illustration of two stylized eyes, each with a black outline and a white pupil.

10月6日(火)

ひじきのあまに



さんまの
かばやきふう



ぎゅうにゅう



ごはん



けんちんじる

さんま



さんまは、^{あおざかな}青^よ魚^{さかな}と呼ばれる^{ひと}魚^{いし}の一つ

です。^{あおざかな}青^{からだ}魚^{あぶら}には、^{ふく}体^{あぶら}にいい^{けつえき}脂^{ふく}が含まれて

いて、この^{あぶら}脂^{けつえき}が^{あぶら}血液^{ふく}をサラサラにして、

^{びょうき}病^よ氣^{ぼう}の^{ぼう}予^{ぼう}防^{ぼう}につなげてくれます。



あ
ごはんとよく合います！

^{さかな}魚^{ほね}には^か骨^たがあります。よく^か噛^たんで^た食べ^たましょう。

き

エネルギーのもとになる

ごはん さといも
あぶら ごまあぶら
かたくりこ
さとう

あか

からだをつくるもとになる

ぎゅうにゅう
とうふ さんま
とりにく ひじき

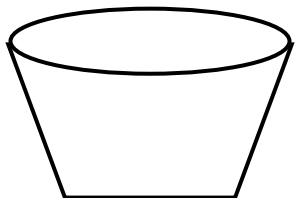
みどり

からだのちょうしをととのえる

ごぼう
しろねぎ
だいこん
にんじん

10月7日(水)

ユーリンチー



ぎゅうにゅう



ごはん



しょうゆ
ラーメン



ユーリンチー
油淋鶏

あ とりにく こうみ
揚げた鶏肉に香味ダレをかけ

ユーリンチー とくちょう
るのが油淋鶏の特徴です。

きゅうしょく しろ
給食では、白ねぎ・にんにく・

つか
しょうがを使った、あまずっぱい

こうみ
香味ダレをかけています。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

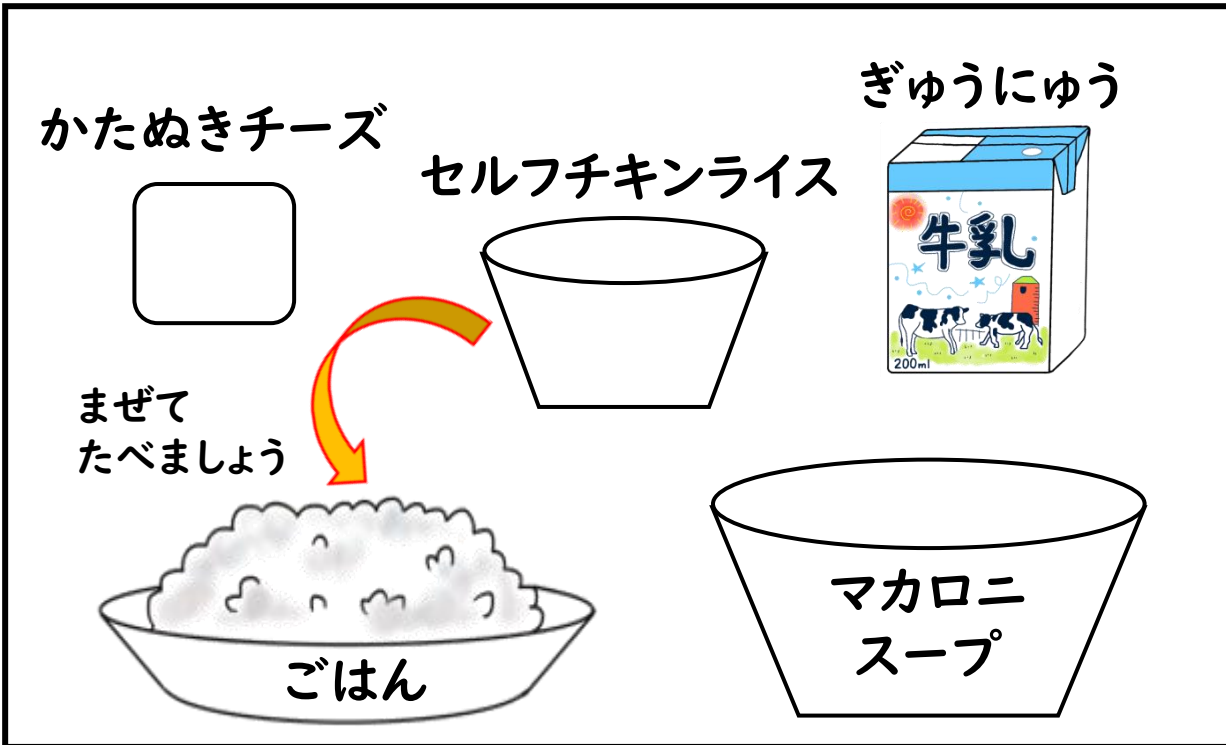
からだのちょうしを
ととのえる

ごはん
ちゅうかめん
あぶら
さとう
ごまあぶら

ぎゅうにゅう
ぶたにく
とりからあげ

ちんげんさい
りょくとうもやし
にんじん たまねぎ
しろねぎ にんにく
しょうが

10月8日(木)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	とうもろこし キャベツ パセリ にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト

チーズ



チーズは、カルシウムの多い食べもの
です。骨や歯をつくり、筋肉の働きも
助けます。苦手でも、一口チャレンジして
みましょう。

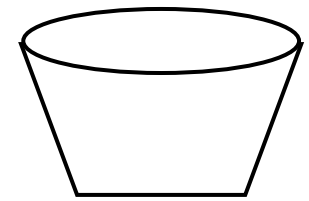


たまご きけん
うずら 卵 はのどにつまる危険があります。
よく 噛んで 食べましょう。

10月9日（金）

がつ
10月
しょういくもくひょう
食育目標

やさいのごまず



ぎゅうにゅう



し ぜん めぐ かんしゃ た
自然の恵みに感謝して食べよう
フードロスと**こんぶ**昆布

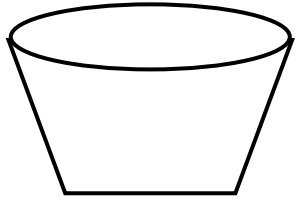
フードロスとは、食べられるのにむだに
なってしまう食べもののことです。今日の
おでんは、だしをとったあとの**こんぶ**昆布も捨てずに
使いました。食べものをむだにせず、自然の
恵みに感謝して食べましょう。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ちくわ あつあげ こんぶ ハム	だいこん にんじん はくさい

10月13日(火)

さばの
ごまみそやき



ぎゅうにゅう



はくさい 白菜

はくさい シー おお ふく
白菜には、ビタミンCが多く含まれて

か ぜ よ ぼう はたら
いて風邪を予防する働きがあります。

なべもの いた もの つけもの りょう
鍋物や炒め物、漬物などに利用され

か ねつ へ
ます。加熱することでかさが減って、たく

りょう た
さんの量を食べることができます。

さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

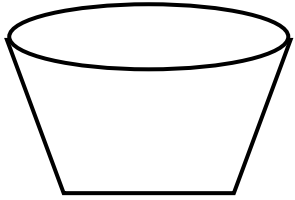
ごはん
ふ
あぶら
さとう
ごま

ぎゅうにゅう
ふたにく
やきどうふ
さば
みそ

はくさい
しろねぎ
にんじん
たまねぎ

10月14日(水)

えのきベーコン



ぎゅうにゅう



かけてたべましょう



ごはん

ハヤシライス



えのきたけ



おな

えのきたけは、しいたけなどと同じ
きのこのなかまです。

えのきたけには、おなかをそうじし

からだ めんえきりよく たか
たり、体の免疫力を高めたりしてくれ

しょくもつ おお ふく
る食物せんいが多く含まれています。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

ごはん
あぶら
ルウ
じゃがいも

ぎゅうにゅう
ぶたにく
ベーコン

にんにく
にんじん
たまねぎ
トマト
えのきたけ

10月15日(木)

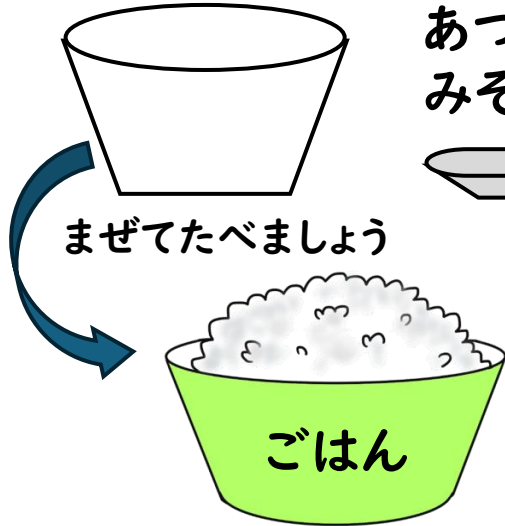
まぜたら
あきのふうみごはん

ぎゅうにゅう

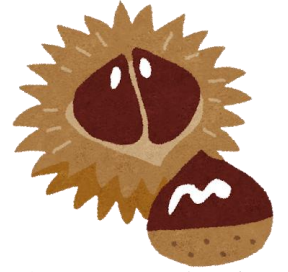
あつあげの
みぞれがけ



まぜてたべましょう



くり
栗



あき だいひょう み かく くり くり や さい
秋を代表する味覚「栗」。栗は、野菜

き みの くだもの がつ
ではなく木に実る果物です。9月から

がつ しゅん きょう きゅうしょく
10月が旬です。今日の給食の「まぜ

あき ふう み はい
たら秋の風味ごはん」に入っています。

しゅん しょくざい た あき たの
旬の食材を食べて、秋を楽しみ

ましょう。

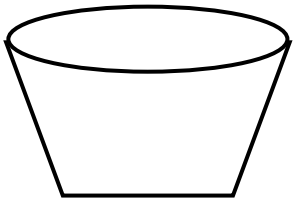


き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも くり あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ あつあげ とりにく ちくわ	とうもろこし しめじ だいこん エリンギ あおねぎ たまねぎ にんじん みつば りよくとうもやし

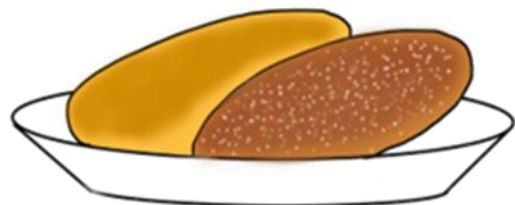
たまご きけん
うずら卵はのどにつまる危険があります。
か た
よく噛んで食べましょう。

10月16日(金)

チリコンカン



ぎゅうにゅう



ミニパン・あげパン

チリコンカン

チリコンカンは、肉と玉ねぎを炒め

て、そこにトマトやいんげん豆などを
加えて煮込み、チリパウダーでアクセ

ントをつけて作ります。諸説あります

が、メキシコ料理が由来のアメリカの

郷土料理です。

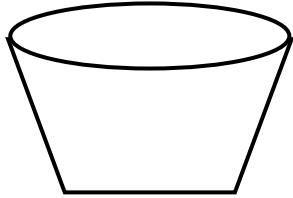


き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ミニパン あぶら グラニューとう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく

10月19日(月)

毎月19日は
食育の日

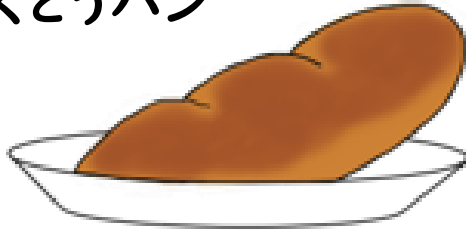
ミートマカロニ



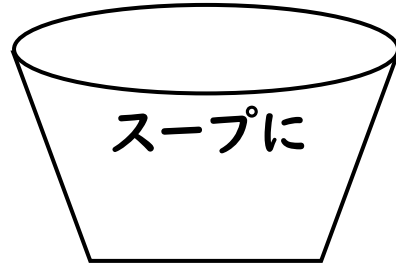
ぎゅうにゅう



こくとうパン



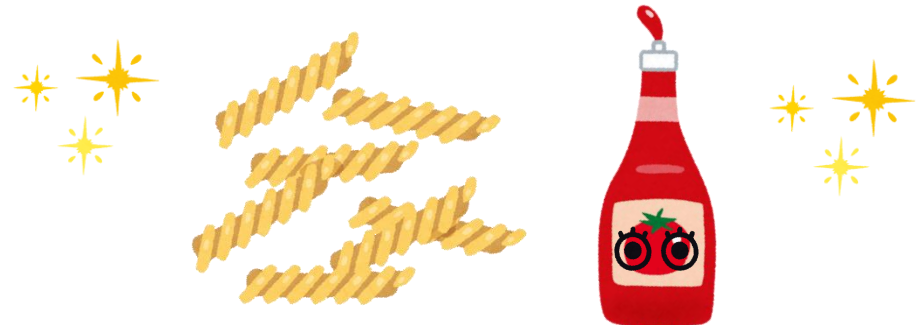
スープに



マカロニ

マカロニは、小麦粉から作られます。

今日は、くるくるした形のマカロニで、
ソースがよくからみます。ミートソースと
いっしょに、おいしく食べましょう。



き

エネルギーのもとに
なる

こくとうパン
じゃがいも
マカロニ
あぶら さとう

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
ウインナー
ぶたにく

みどり

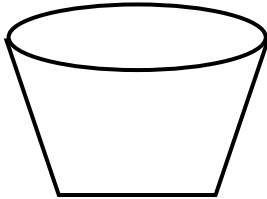
からだのちょうしを
ととのえる

キャベツ しめじ
にんじん たまねぎ
トマト

10月20日(火)

キャベツとあつあげの
あまからいため

ぎゅうにゅう



ごはん

にくだんご
スープ

とう ばん じゃん 豆板醤

とうばんじゃん

まめ

つく

ちゅうごく

「豆板醤」は、そら豆から作る、中国

から

あか

はい

の辛いみそです。赤とうがらしが入り

あかいろ

から

きれいな赤色と、ピリツとした辛さが

とく

きょう

しょう

はい

特ちょうです。今日の小おかずに入っ

ています。



き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

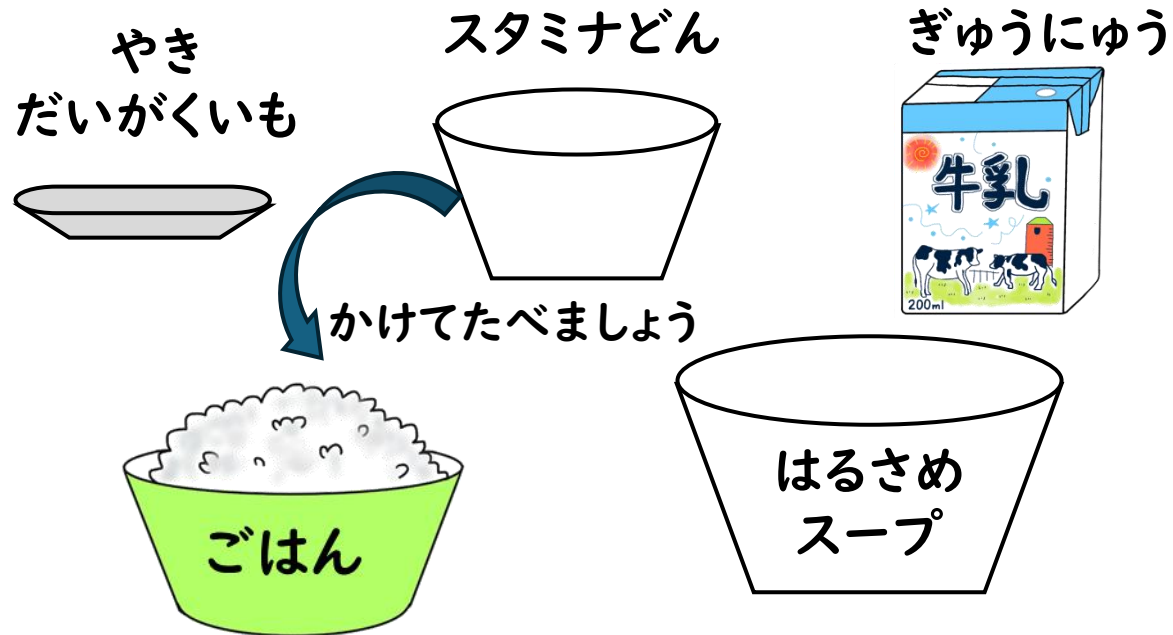
からだのちょうしを
ととのえる

ごはん
あぶら さとう
かたくりこ
ごまあぶら

ぎゅうにゅう
ミートボール
ぶたにく
あつあげ みそ

ちんげんさい にんじん
たまねぎ ほししいたけ
キャベツ しろねぎ
にんにく しょうが

10月21日(水)



さつまいも



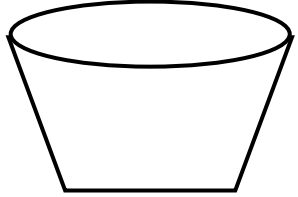
え ど じ だい さつ ま げんざい
さつまいもは、江戸時代に薩摩（現在の
か ご しまけん つた
鹿児島県）に伝えられたので、「さつま
いも」と呼ばれるようになりました。

シー
かぜをひきにくくしてくれるビタミンCや
そう じ しよくもつせん い
おなかの掃除をしてくれる食物繊維が
たくさん含まれています。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん はるさめ さとう あぶら ごま さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	あおねぎ にんじん しょうが たまねぎ りよくとうもやし ほししいたけ にら にんにく りんご

10月22日(木)

やさいソテー



しろみざかな
フライ



ぎゅうにゅう



ごはん

さつまじる



じる さつま汁

じる とりにく つか ぐ
さつま汁とは、鶏肉を使った具たくさん

しる か ごしまけん きょうど りょうり
のみそ汁で、鹿児島県の郷土料理です。

か ごしまけん むかし とり し いく
鹿児島県では昔から鶏の飼育がさか

さまざま とりりょうり した
んで、様々な鶏料理が親しまれています。

さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

エネルギーのもとに
なる

ごはん
さつまいも
あぶら

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
とりにく
うすあげ
みそ
しろみざかなフライ
ベーコン

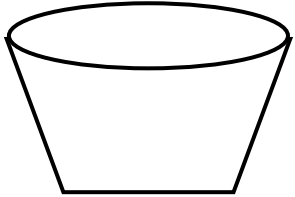
みどり

からだのちょうしを
ととのえる

ごぼう
あおねぎ
にんじん
キャベツ
だいこん

10月23日(金)

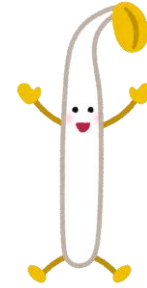
もやしの
いために



ぎゅうにゅう



カレーうどん



もやし

もやしは、ひよろひよろして^{よわ}弱いイメージですが、「芽^めがもえでる」ことから、若い芽^{わかめ}がぐんぐんのびていくという意味で名づけられました。もやしは、豆類^{まめい}が発芽^{はつ}した野菜^{がやさい}なので、たんぱく質^{しつ}やビタミン・ミネラル^{ふく}が含まれています。

き

エネルギーのもとになる

ごはん
うどん
ルウ
さとう

あか

からだをつくるもとになる

ぎゅうにゅう
ぶたにく
かまぼこ
ベーコン

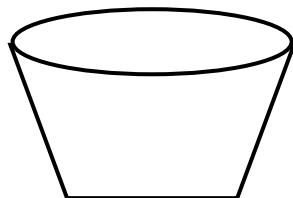
みどり

からだのちょうしをととのえる

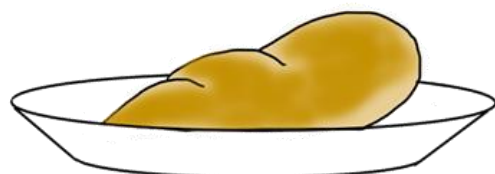
あおねぎ
にんじん
たまねぎ
りよくとうもやし

10月26日(月)

ポテトサラダ



ぎゅうにゅう

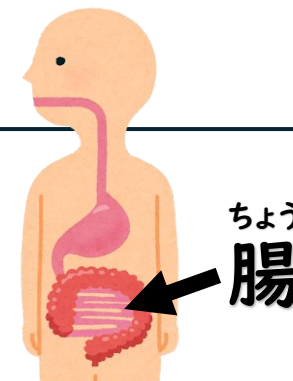


ミニコッペパン



きのこ
スパゲティ

きのこ



きのこは、「食物せんい」が多い

食べ物です。おなかの中でふくらみ、

腸を元気に動かし、おなかの

調子をととのえてくれます。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ミニコッペパン スパゲティ じゃがいも さとう マヨネーズふう ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	しいたけ えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ えだまめ



こまつな

だんごはのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。

10月27日(火)

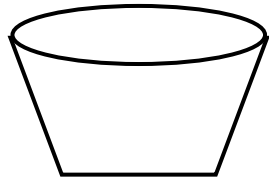


さかい こんだて
堺っこ献立

くるみもち



こまつなの
にびたし



ぎゅうにゅう



ごはん



のっぺい
じる



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん さといも かたくりこ さとう だんご	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん だいず	あおねぎ しめじ だいこん にんじん はくさい こまつな



くるみもち



くるみもちは、あんでおもちを
包んだ堺の名物です。くるみは
入っていません。昔から茶菓子
として親しまれてきました。

わたしはだれでしょう？

ヒント：茶の湯をひろめました



こたえ：千利休（せんのりきゅう）

つぎ
次のページも見てね！



さかい

堺っここんだて



CLICK!



食育推進キャラクター
「堺の食育を伝えたい」

さかい

堺っここんだてには、堺市の地場産物や

さかい し

じ ば さんぶつ

さかい し

堺市にゆかりのある食材を使用しています。

しょくざい

し ょう

くるみもち

をクリックして

どう が み

動画を見てみよう！



クイズの答えは動画の中にかくれています。

クイズ

ざいりょう

まめ

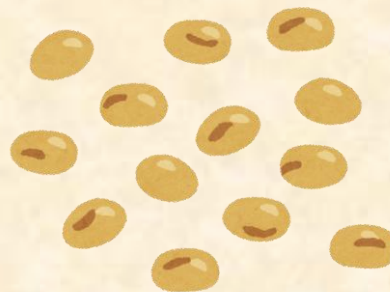
「くるみもち」の「あん」の材料になる豆はなに？



① あずき

② だいず

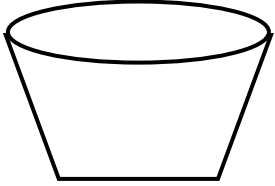
③ ひよこまめ



こたえ：②だいず（えだまめ や あおだいず）

10月28日(水)

あじのなんばんづけ



ぎゅうにゅう



なんばん
南蛮づけ



「南蛮」は、戦国時代にやってきた
ポルトガル人やその文化のことをいう
そうです。「南蛮漬け」は、その文化か
ら生まれた料理で唐辛子入りの甘酢
に魚や野菜を漬けて作られるもので
す。今日は、あじを漬けました。

魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

からだのちょうしを
ととのえる

ごはん
あぶら
さとう
じゃがいも

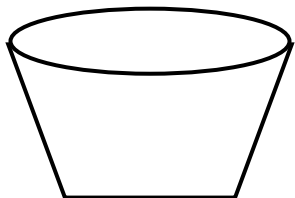
ぎゅうにゅう
ぶたにく
あじ

にんじん
たまねぎ
さんどまめ
あおねぎ

たまご きけん
うずら卵はのどにつまる危険があります。
か た
よく噛んで食べましょう。

10月29日(木)

やきギョーザ



ぎゅうにゅう



はっ ぼう さい
八宝菜

はっぼうさい ちゅうごく りょうり
八宝菜は中国料理です。

ちゅうごく ご はち さい
中国語の八は「たくさん」・菜

りょうり
は「料理」で、『たくさんのおい

た はい りょうり
しい食べものが入った料理』

い み
という意味です。



き

エネルギーのもとに
なる

ごはん
あぶら
かたくりこ
ごまあぶら

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
ぶたにく
うずらたまご
ギョーザ

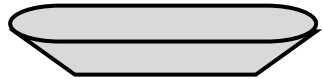
みどり

からだのちょうしを
ととのえる

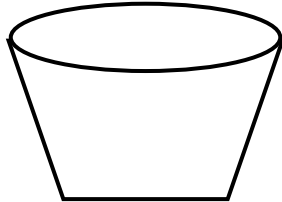
たけのこ キャベツ
ちんげんさい にんにく
しょうが にんじん
たまねぎ
ほししいたけ

10月30日(金)

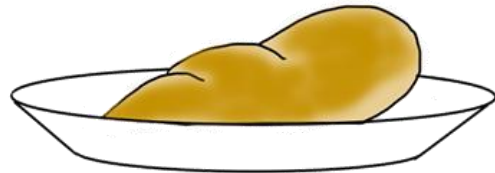
かぼちゃの
ケーキ



コーンキャベツ



ぎゅうにゅう



ミニコッペパン



ポーク
シチュー

かぼちゃ



かぼちゃには、ビタミン^{るい}類など、

からだ^{げん}き^きを元気にし、風邪^{かぜ}に負けない^ま

ちから^{たか}さを高める働きのある栄養素^{はたら}
^{えいよう}そ

が多く含まれています。
^{おお}ふく



ケーキは、1こずつ、
^{きゅうしょくじょう}給食場で手作りしています！
^てづく

き

エネルギーのもとに
なる

ミニコッペパン
じゃがいも あぶら
ルウ バター
こむぎこ さとう

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
ぶたにく

みどり

からだのちょうしを
ととのえる

にんじん たまねぎ
トマト とうもろこし
キャベツ
かぼちゃ