

食育だより 令和8年(2026年)9月号 長月 September 豊中市立 庄内さくら学園 No.8

シルバーウィークも終わってしまい…運動会までもう少しになってきました。お天気は、秋雨前線の影響で雨の多い日が続いていますね。この秋雨前線が移動すれば、秋のさわやかないい気候になっていくようです。温度の変化やお天気の影響で体がだるくて、なんだかやる気の出ない日は、温かいものを飲んで体を温めてみてください。胃腸の調子も整ってリラックスできますよ♪



お月見

9月25日は前期後期ともにお月見メニューが出ました。

最近ではファストフードや飲食店でもメニュー名に"月見"といったメニューをよく見かけるようになりましたね。毎年楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？丸い形の目玉焼きを満月に見立てて販売したのが始まりで、そこから広まったそうです。

お月見は、もともと旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら秋の収穫物をお供えして感謝をする行事で月見だんごや里芋などを食べる風習があります。

給食でも昔から食べられている、お月見の食べ物を使った献立にしています。

前期

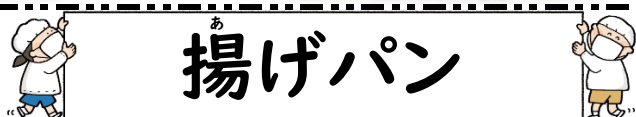


後期



ぜんききゅうしょくじかん ひとくち
前期給食時間の一口メモです

ぜひ見てください!!



揚げパン

9月17日に揚げパンが前期給食に出ました。おうちでも話題になったのではないのでしょうか？

豊中市では今まで給食で揚げパンが提供されたことがありませんでした。テレビなどでも懐かしい給食としてよく紹介されていたり、パン屋さんなどでも販売しているので見かけたことがあるのではないのでしょうか？

いつも食べているパンよりサイズが小ぶりで、揚げたあとに砂糖がかかっていて甘くて食べやすかったのではないかと思います。初めての揚げパンに大喜びでじゃんけんしたり、笑顔がたくさん見られました。



9月17日(木)A あげパン
揚げパンは、東京都大田区嶺町小学校で昭和27年(1952年)ごろに初めて作られたといわれています。戦後間もない時期の学校給食は、コッペパンと脱脂粉乳が中心でした。その時のパンは今と比べて質が悪く、時間が経つとかたくなってしまいました。どうすればおいしいパンを届けられるか…当時の調理員が考えに考えて生まれたのが揚げパンです。



カレーマスターになれたかな？



4年生が林間学舎でカレーを作るために、調理室でカレー作りの練習をしました。

夏休み前にカレーマスターになれるように授業でお話を聞いて、夏休みに各家庭でカレーを作った人も多く、班の中で協力しながらカレー作りを行っていました。

たくさん考えながら作ったカレーはとてもおいしく作ることができ、「おいしい」といろいろなところから声が聞こえてきました。たくさん先生の先生にも食べていただいて、喜んでいる子どもたちをみることができました。

林間学舎から帰ってきた後も、カレーが上手にできたお話をしてくれて安心すると同時にまた一つ自分で出来ることが増えて自信がついたように思いました。ぜひおうちの人にも作ってみてほしいです!!



ちょこっとコラム

夏休みに大好きなメロンを食べるために熊本県に行ってきました。地震で被災される前に伺ったので、今は被害がこれ以上大きくなるように、また一日も早い復興を願っております。

熊本県は、スイカの生産量が日本一の県だということをみなさん知っていましたか？同じウリ科のメロンの収穫量第二位なんです。1年を通して暖かく、昼と夜の温度差が大きいことや阿蘇山という今も活動している火山から流れている水が、おいしくしてくれるそうです。

夏が旬のイメージが強いですが、10月から12月に食べられるメロンもあるそうです！

スイカやメロンのウリ科の植物には、体の中の水分バランスを整えてくれる働きがあります。

スーパーなどで見かけたらぜひ食べてみてください。



皮の近くまで果肉がやわらかくて
とっても甘くておいしかったです☺
食べ放題でも2玉が限界でした…

A 10月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
こんだて カレンダーの みかた 動画はこちら！ 10月10日は 目の愛護デー はしは毎日持ってきましょう				
5	6	7	8	9
きりぼし だいにの いために ごはん ぶたじる	コールスロー サラダ フレンチ ポテト ごはん ナポリタン スパゲティ	ぶた キムチ ごはん わかめ スープ	とうふと ブロッコリーの サラダ ポーク チャップ ごはん ポタージュ	目の愛護デー メニュー レバーいり カレー ミンチカツ ごはん ほうれんそうと たまごのスープ
切り干し大根は、大根を細切りにし、 天日干しでかんそうさせたものです。 日の光を浴びることによって味が増え、 シャキシャキとした独特の食感が生ま れます。	コールスローサラダは、細かく切った キャベツをドレッシングであえたサラダ のことです。オランダ語で「コール」が キャベツ、「スロー」がサラダを意味し ます。	ひとくちいかてんぶらはかみご たえがあるのでよくかんでたべ ましょう。 「4こくらいい」はめやすです。	とうふとブロッコリーのサラダ は新メニューです。とうふには たんぱく質とカルシウムがたく さんふくまれています。	10月10日は「目の愛護デー」です。 ゼリーの容器は、重ねて食べ残しと いっしょにビニールぶくろにまとめて入 れてください。教室に配られているメモ と動画をみてください。
はしマークの日は はしを使いましょう。	13	14	15	16
スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。	スラッピー ジョー ごはん ラビオリ スープ	ぶどう ハン バーグ ごはん チキンカレー	ミニ やきそば ごはん オニオン スープ	さきと チンゲンサイの サラダ ごはん あつあげと かぼちゃの にももの
	スラッピージョーは、アメリカで 生まれた料理です。ジョーさんが考 えたのでこの名前がついたそうデ す。パンといっしょに食べましょう。	今日は年に1回登場する 国産のぶどうです。 ぶどうはよくかんでたべま しょう。	ミニ焼きそばは、人気メニュー の1つです。キャベツやにんじ ん、もやしなど、たくさんの 野菜が入っています。	さきのレモン しょうゆかけは 「ほね」に ちゅうい！
19	20	21	22	23
もやし ナムル ごはん きざみのり たまごいり クッパスープ	マカロニ ソテー ごはん キャロット スープ	れんこんの ごまサラダ さんまの かばやき きのこ ごはん じゃがいもの そぼろに	とりにくと やさいの バターいため さつま きなこ ごはん にくだんご はるさめ スープ	ツナの カレーいため コロケ ごはん すいとんじる
「クッパ」は、スープにごはんを 入れて食べる韓国朝鮮料理で す。きざみのりをかけて食べま しょう。	マカロニは、小麦粉から作られ ます。米やパンと同じ、体と脳 を動かすエネルギー源になり ます。	さんまのかばやきは 「ほね」に ちゅうい！	さつまきなこは、切ったさつま いもを油であけて、砂糖、しょう ゆ、きな粉を入れて作ったタレ にからめたものです。	すいとんじるは、小麦粉の生地を手で ちぎる、手で丸める、スプーンですく などの方法で小さい団子にして、しる でにた料理のことです。すいとんは よくかんでたべましょう。
26	27	28	29	30
あきの そぼろ あんかけ ごはん さつまいも	アロエ フルーツ ミックス パーカー ハウス ごはん イタリアン スープ	ぶたにくの しょうが いため れんこんの はさみあげ ごはん うどんじる	カラフル やさいの サラダ こめこ とうにゅう パン ごはん おじゃがもちの クリームに	だいこん サラダ やさい シュウマイ (2こ) ごはん マーボー あつあげ
あきのそぼろあんかけは新メニューで す。クラスに配られているメモと動画を みてください。 さきのしおやきは 「ほね」にちゅうい！	パーカーハウスに、しろみぎかな フライとタルタルソースをはさんで食 べましょう。 しろみぎかなフライは 「ほね」にちゅうい！	豚肉には身体の疲れをとる ために大切な栄養素のビタ ミンB1がたくさんふくまれて います。	おじゃがもちのクリームにに 入っているおじゃがもちポー ルは、よくかんでたべま しょう。	マーボー厚揚げに入っている 厚揚げは、とうふを油であげた もので、大豆からできる食べ物の のひとつです。

※カレンダーに書いている「〇こくらいい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

小学校(前期課程)A

9月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
9月1日は 防災の日				
1	2	3	4	5
《防災メニュー》 ごはん 防災シチュー ウインナーソーセージ 保存食で簡単ごま炒め かんぱん ぶどうゼリー	さつまいもパン 鶏肉と玉ねぎのスープ ミンチカツ ナポリタンスパゲティ フルーツナタデココ	ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 あおさ入り厚焼き卵 もやしのマスタード風味和え ほうれん草の炒め物 1杯	ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ 鶏肉のレモンソースかけ ベーコンとじゃがいもの炒め物 きんぴらごぼう	《献立コンテスト 最優秀賞メニュー》 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B・C)※ ジュリエンスープ かつおフライ 野菜たっぷり！ドライカレー かぼちゃのサラダ 今日は、最優秀賞メニューの「野菜たっぷり！ドライカレー」を提供します。詳しくは、学校に配布しているメモを見てください。
9/1は「防災の日」です。災害時は、水道、電気、ガスなどライフラインは止まり、いつもどおりの給食ができなくなります。今日の給食を通じて、防災について考えてみましょう。	さつまいもは、秋に収穫されます。食物繊維やビタミンCが多く含まれ、おなかの調子を整えたり、風邪の予防にも役立ちます。	マスタードは、からし菜の種子を原料にした香辛料で、「洋がらし」とも呼ばれます。	豆乳は、加熱した大豆をすりつぶして作られます。豆乳を固めると豆腐になります。たんぱく質やカルシウムが多く含まれ、骨や筋肉の成長に役立ちます。	
7	8	9	10	11
ごはん 中華どん 春巻き 焼きビーフン パインアップル缶	ごはん チンゲン菜のスープ 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ カップも食べられるグラタン	ごはん さつまいものみそ汁 さつまの竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 鶏肉と根菜の煮物	ごはん マーボー厚揚げ パオズ ささみのサラダ じゃこピーマン	《献立コンテスト 最優秀賞メニュー》 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B・C)※ ジュリエンスープ かつおフライ 野菜たっぷり！ドライカレー かぼちゃのサラダ 今日は、最優秀賞メニューの「野菜たっぷり！ドライカレー」を提供します。詳しくは、学校に配布しているメモを見てください。
ビーフンは、粘りの少ないインディカ米で作られた米粉めんです。中華どんは、ご飯にかけて食べましょう。 1杯	オイスターソースとは、貝のカキから作られた調味料です。カキのうまみが凝縮されていて、炒め物によく使われます。	竜田揚げは、しょうゆで下味をつけた肉や魚にでん粉をまぶして揚げる料理です。名前は、奈良県の竜田川の紅葉にちなんでいて、衣の色が紅葉に似ていることからつけられました。	ちりめんじゃこは、カタクティワシなどの小魚をゆでて乾燥させた食品です。今日はピーマンと一緒にいためています。ごはんと一緒に食べましょう。 1杯	
14	15	16	17	18
ごはん 五目汁 さばの塩焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 野菜ふりかけ さつまいものレモン煮	ごはん ポトフ 肉団子のあんかけ チンゲン菜とコーンのソテー ツナと野菜のサラダ	ごはん 卵スープ 豚肉のバーベキューソースかけ ラタトゥイユ ブロッコリーのソテー	ごはん いろいろごはん 豚じゃが あじフライ ごぼうのごまサラダ くわわかめの炒め物	《長野県の食べ物》 ごはん 糸寒天入りすまし汁 鶏肉の山賊焼き レタスと春雨のそぼろ炒め 小松菜とえのきのおかかおろし すりおろしりんごゼリー 「鶏肉の山賊焼き」は、長野県で食べられるでん粉をまぶして揚げた料理です。長野県は、昼夜の気温差が激しく、リンゴや寒天が作りやすい環境です。
さばには、脳を活性化させるDHAやEPA、良質なたんぱく質や骨の健康を助けるビタミンDなどの栄養素が含まれています。	「青梗菜(チンゲンサイ)」は中国語で「青い茎の野菜」という意味の見た目が名前になっている野菜です。カルシウムやビタミンCが多く、骨を強くし、風邪予防にも役立ちます。 1杯	豚肉のバーベキューソースかけのバーベキューソースは、調理場で手作りしています。リンゴやにんにく、しょうゆなどが入っていて家庭でも作ることができます。	くわわかめは、わかめの「茎」の部分で、コリコリした食感が特徴です。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれ、サラダ・炒め物・煮物などにして手軽に食べられます。 1杯	
クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ② 草もち ③ 鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。				
28	29	30	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	
ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 竹輪のいそ揚げ ハムとキャベツのサラダ	ごはん タッカルビ 野菜しゅうまい わかめのサラダ さつまいものあま煮	ごはん コッペパン 白いんげん豆のポタージュ かぼちゃひき肉フライ 小松菜とエリンギのソテー 黒豆きな粉クリーム		
今日のみそ汁には、削り節と出し昆布からとった2種類の出汁を使っています。うま味のもとを組み合わせると、相乗効果でうま味が7~8倍にもなります。	タッカルビは、鶏肉と野菜をコチジャンペーストの甘辛いタレで炒め煮にした韓国朝鮮料理です。タッカルビに入っているトッポギはよくかんで食べましょう。 1杯	かぼちゃの原産地は、アメリカ大陸です。コロンプスによってヨーロッパに持ち帰られ、世界中に広がりました。日本では、かぼちゃの呼び方が地方によって様々で「ナンキン」「トウナス」「ポウブラ」などがあります。		

箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します(当日はメモをみてください)

※【対象校】A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・庄内さくら学園)

出典: 少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」

パンやふりかけ、デザート類の
空袋や空容器は、牛乳パックとは
別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合は、
牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

中学校(後期課程)