

# きょうのこんだて

10 月 3 日 ( 月 )



- ・みそにこみふううどん
- ・だいずのサラダ
- ・マスカット
- ・ぎゅうにゅう



きのう、しっかり休めましたか？

土曜日の学校公開は、保護者の方やお客さんがたくさん来て、どの学年も緊張したのではないのでしょうか。

2学期がスタートして1ヶ月がたち、スポーツデーの練習も始まったので、疲れがたまってくる時期です。

今週も元気に登校ができるように、1日3回の食事をしっかりと、早寝早起きで、疲れをためないようにしましょう。

そして、今週も給食を残さず食べましょう！

## もいつけかた

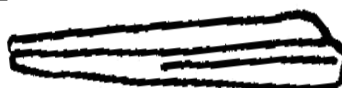


マスカット



みそにこみふううどん

だいずのサラダ



# きょうのこんだて

10 月 3 日 ( 月 )



- ・みそにこみふううどん
- ・だいずのサラダ
- ・マスカット
- ・ぎゅうにゅう



## ねんせい 3年生のみなさんへ

どようび しょくいくらくこ  
土曜日の「食育落語」は、とってもおもしろかったですね！

すがた だいず はなし れきし みやざきせんせい  
姿をかえる大豆の話や、うどんの歴史など、宮崎先生もとても  
べんきょう  
勉強になりました。

きょう きゅうしょく ねんせい とくべつ  
今日の給食は、3年生のための特別メニューです！

どようび はなし おも た た  
土曜日のお話を思い出しながら食べましょう！

みやざきせんせい もんたい と  
宮崎先生から、チャレンジ問題もありますので、ぜひ取り組んでみて  
くださいね！では、きょう のこ さず め し あ  
今日も残さず召し上がれ♪

## もりつけかた



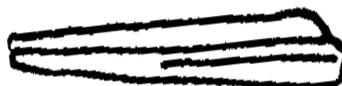
マスカット



みそにこみふううどん



だいずのサラダ



# きょうのこんだて

10月4日(火)



- ・ひじきごはん
- ・いわしのつみれじる
- ・ゆかりあえ
- ・ぎゅうにゅう



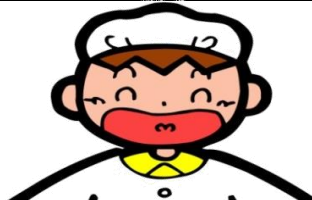
今日は、「いわしの日」なんだそうです。10月4日の“1がイ”、“0がワ”、“4がシ”で、いわしという語呂合わせです。

いわしは海の魚で、DHA や EPA という、血液をサラサラにして、病気を予防してくれる栄養素をたくさんふくんでいます。

また、ビタミンD も豊富で、カルシウムを吸収したり、風邪をひきにくくする働きがあります。

全て、成長期のみなさんに必要な栄養素なので、苦手な人も1口ずつチャレンジして、残さず食べてくれると嬉しいです！

## もいつけかた



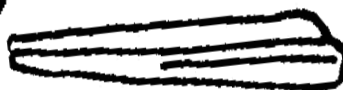
ゆかりあえ



ひじきごはん



いわしのつみれじる



# きょうのこんだて

10月5日(水)



- ・きびごはん
- ・はるさめスープ
- ・ジャージャンどうふ
- ・はなみかん
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、<sup>はなし</sup>「きび」についてお話をします。

ももたろう <sup>はなし</sup>の話を<sup>で</sup>出てくる“きびだんご”の<sup>きび</sup>です。

せいちょう 成長すると、<sup>きいろ</sup>黄色い実がなることから「<sup>きみ</sup>黄実」が、なまって「<sup>きび</sup>きび」となりました。<sup>ゆらい</sup>由来の<sup>とお</sup>通りの<sup>あか</sup>明るい<sup>きいろ</sup>黄色の<sup>つぶ</sup>粒が、<sup>はん</sup>ご飯に映えて、<sup>は</sup>とってもおいしそうですね。

ふだん <sup>せいかつ</sup>普段の生活で<sup>ふそく</sup>不足しがちな、<sup>ほうふ</sup>ビタミンやミネラルが豊富な<sup>しよくもつせんい</sup>食物繊維も<sup>おお</sup>多いため、<sup>なか</sup>おなかの<sup>からだ</sup>中から<sup>ちょうし</sup>体の調子を<sup>ととの</sup>整えてくれます。<sup>きょう</sup>今日も<sup>のこ</sup>残さず<sup>た</sup>食べて、<sup>けんこう</sup>健康な<sup>からだ</sup>体を作<sup>つく</sup>りましょう！

## もりつけかた



はなみかん



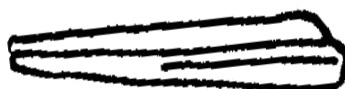
ジャージャンどうふ



きびごはん



はるさめスープ



# きょうのこんだて

10月6日(木)



- ・ツナコーントースト
- ・しめじのスープ
- ・かいそうサラダ
- ・ぎゅうにゅう



きょう あめ ふ はださむ  
今日は、雨が降って肌寒くありませんね。

はやねはやお あさ せいかつ ととの かぜ  
早寝早起き朝ごはんの生活リズムを整えて、風邪をひかないよう、

じぶん たいちようかんり  
自分で体調管理ができるとういすね。

うわぎ からだ そとがわ あたた  
また、上着やエアコンなどで体の外側を温めるだけでなく、

うんどう あたた りょうり た うちがわ からだ あたた  
運動をしたい、温かい料理を食べることで、内側から体を温める

かぜよぼう こうかてき  
ことも、風邪予防に効果的です。

きゅうしょく からだ あたた つか  
給食のスープは、体を温めてくれる“しょうが”を使っているので、

とく きょう さむ ひ た  
特に今日のように寒い日は、しっかり食べてほしいです！

## もりつけかた



かいそうサラダ



ツナコーントースト



しめじのスープ



# きょうのこんだて

10月7日(金)



- ・くりごはん
- ・おつきみしらたまじる
- ・わかさぎのいそべあげ
- ・そくせきづけ
- ・ぎゅうにゅう



あした、じゅうさんやよひ  
明日は、「十三夜」と呼ばれる日です。

がつじゅうごやつぎうつくつきみひまんげつひ  
9月の十五夜の次に、美しい月が見られる日(満月になる日)のこと  
です。くりまめしゅうかくじきくりめいげつまめめいげつよ  
です。栗や豆が収穫される時期なので、「栗名月・豆名月」と呼ばれ  
ることもあります。

きょうきゅうしよくくりつかくりはん  
なので、今日の給食では、栗を使った“栗ご飯”にしました。

つきみしらたまじるまんげつみたしらたま  
また、“おつきみ白玉汁”にも、満月に見立てた白玉を入れました。

あしたてんきしんぱい  
明日も、お天気が心配ですが、きれいな月が見られることを願い、  
きょうきゅうしよくのこた  
今日の給食を残さず食べましょう！

## もいつけかた



- ・わかさぎのいそべあげ
- ・そくせきづけ



くりごはん



おつきみ  
しらたまじる



# きょうのこんだて

10月11日(火)



- ・ジャンバラヤ
- ・いんげんまめのスープ
- ・アメリカンオムレツ
- ・ジョア



きのう、10月10日は「目の愛護デー」でした。

人は、目からたくさんの情報をとりにこんでいますが、最近では若い世代の視力低下が増えていると言われています。

みなさんが取り組んだ「げんきいっぱいカード」を見ても、テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどを長時間使ってしまう人が多いようです。目の健康にも気を付けて過ごせるとよいですね。

今日の給食では、目の疲れをとる働きがある“ブルーベリー”にちなんで、ブルーベリー味のジョアにしました。

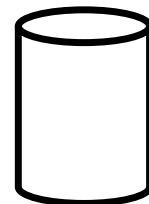
## もいつけかた



アメリカンオムレツ



ジャンバラヤ



ジョア

いんげんまめの  
スープ



# きょうのこんだて

10 月 12 日 ( 水 )



- ・ながさきちゃんぽん
- ・とりにくのながさきてんぷら
- ・フルーツポンチ
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか  
《今日の農家さん》

きくらげ  
→ たかださん



ながさき  
長崎ちゃんぽんは、なまえ とお ながさきけん  
長崎県は、日本が鎖国をしていた時代に唯一、外国と貿易をして  
いたため、深い関わりのあったポルトガルや中国に影響を受けたと  
いわれています。

なので、「ちゃんぽん」とは、ポルトガル語で“混ぜる”という意味の  
「チャンポン」や、中国語で“ご飯”という意味の「シャンポン」が由来  
です。お肉・魚介類・野菜と具たくさんで栄養満点の料理です！  
きょう のこ た  
今日も残さず食べてくださいね！

## もいつけかた



フルーツポンチ



ながさきちゃんぽん



とりにくの  
ながさきてんぷら





# きょうのこんだて

10 月 13 日 ( 木 )



- ・ちゅうかサイハン
- ・さつまいもとれんこんのあまからいため
- ・ワンタンスープ
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日「さつまいもの日」です。

えど 江戸から じゅうさんり 十三里 (おおよそ 52km) の距離にある、さいたまけんかわこえし 埼玉県川越市の

さつまいもが有名だったことから、くりに 栗 (九里) より よんに (四里) うまい

じゅうさんり 十三里 (9+4=13) という語呂合わせがうまれました。

なので、今日の給食では、さつまいもを使ったおかずにしました。

さつまいものふんわりとした甘さと、れんこんの歯ごたえが  
あ 合わせるととってもおいしいので、あじ 味わってよくかんで食べて  
くださいね。

## もいつけかた



さつまいもとれんこんの  
あまからいため



ちゅうかサイハン



ワンタンスープ



# きょうのこんだて

10 月 14 日 ( 金 )



- ・きのこごはん
- ・どさんこじる
- ・さけのちゃんちゃん焼きふう
- ・ぎゅうにゅう



きょう は ほっかいどう にはなし  
今日は「北海道」についてお話をします。

ほっかいどう にほん いちばんひろ とち はたけ おお  
北海道は、日本で一番広い土地をもち、畑なども多いため、  
ちくさんぶつ やさい しゅうかくりょう ぜんこく たい い こめ ぜんこくたい い  
畜産物と野菜の収穫量が全国で第1位、お米は全国第2位と、  
にほん しょくりょうじきゅうりつ ささ  
日本の食料自給率を支えています。

きゅうしょく つか  
なので、給食で使っている、じゃがいも・たまねぎ・にんじんも、  
ほっかいどうさん きょう ほっかいどう やさい  
北海道産のものがほとんどです。今日は、その北海道の野菜を  
つか じる ほっかいどう きょうどりょうり  
使った「どさんこ汁」と、北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」の  
こんだて あじ た  
献立です。味わって食べましょう！

## もいつけかた



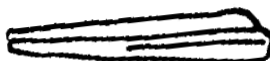
さけの  
ちゃんちゃん焼きふう



きのこごはん



どさんこじる



# きょうのこんだて

10 月 17 日 ( 月 )



- ・じゃこごはん
- ・あおさのみそしる
- ・にくじゃが
- ・ぎゅうにゅう



きのう がつ にち せかいしょくりょう  
昨日、10月16日は「世界食糧デー」でした。

「すべての人が、いつでも、どこでも、安全で栄養があるものを十分に  
食べられるように」と、世界の人々が協力し合う日です。

今日は、SDGs の目標にも関係がある、“飢餓”や“フードロス”に  
ついて考えてもらうため、[のこいものがたい]という動画を見ます。

(ちなみに、今日の給食ではフードロスを減らす取り組みとして、  
国がローリングストックしている「備蓄米」を使用しています。)

※ローリングストックや備蓄米については、また詳しくお話をしたいと思います。

## もいつけかた



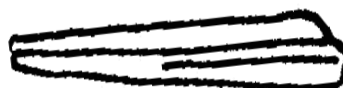
にくじゃが



じゃこごはん



あおさのみそしる



# きょうのこんだて

10月18日(火)



- ・ガーリックフランス
- ・トマトクリームシチュー
- ・かぶサラダ
- ・ぎゅうにゅう



今日の<sup>きょう</sup>ガーリックパンは、「フランスパン」を使<sup>つか</sup>っています。  
ですが、実は、本場<sup>ほんば</sup>のフランスには、フランスパンという名<sup>なまえ</sup>前のパンはありません。フランス発祥<sup>はっしょう</sup>のパンをまとめてフランスパンと呼<sup>よ</sup>んでいるんです。日本<sup>にほん</sup>で、売<sup>う</sup>られているもののほとんどは、フランスで「バゲット」と呼<sup>よ</sup>ばれているものです。  
バゲットは、「棒<sup>ぼう</sup>」や「杖<sup>つえ</sup>」という意味で、その名前の通り、細長い棒<sup>ぼう</sup>のような形<sup>かたち</sup>をしていて、パリッとした固<sup>かた</sup>めのパンです。世界<sup>せかい</sup>には色々<sup>いろいろ</sup>な種類<sup>しゅるい</sup>のパンがあるので、調<sup>しら</sup>べてみると面白<sup>おもしろ</sup>いかもしれませんね！

## もりつけかた



かぶサラダ



ガーリックフランス



トマトクリーム  
シチュー



# きょうのこんだて

10月19日(水)



- ・セルフたいちゃづけ
- ・ごまあえ
- ・ぎゅうにゅう



今日は、コロナウイルスなどの影響で、食品ロスになってしまう

「真鯛」を救うため、給食に取り入れました。

「みんなにおいしく食べてもらえるなら」と、無償で提供して

もらっています。国(農林水産省)や、給食の食材を届けてくれる

業者の方々など、たくさんの方が協力をしてきています。

関わってくれている人々や、食べ物に感謝の気持ちをこめて

残さず食べましょう！

「セルフ」なので  
おちゃづけに  
しても・しなくても  
おいしくたべられます！

## もいつけかた



ごまあえ

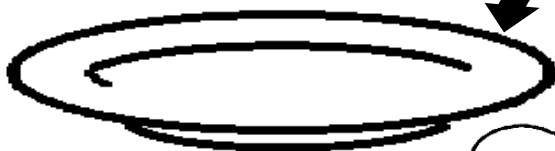


セルフたいちゃづけ

かけるとおちゃづけになります！

(ごはん・たいのからあげ)

(しる)



# きょうのこんだて

10 月 20 日 ( 木 )



- ・だいこんおろしスパゲティ
- ・ぶたしゃぶサラダ
- ・まっちゃんパン
- ・ぎゅうにゅう



今日は、「だいこん」についてお話をします。  
今日の給食では、だいこんを1本まるごと使っていますが、  
だいこんの上・真ん中・下で、それぞれ味が違うと知っていますか？  
「上は、水分が多く甘みが強いので、サラダ。真ん中は、やわらかくて、辛みと甘みのバランスがよいので、おでんなどの煮物。下は、水分が少なめで辛みが強いので、漬物。」など、料理によって使い分けられます。これからの時期が旬の野菜なので、ぜひお家で試してみてくださいね。

## もいつけかた



まっちゃんパン



だいこんおろし  
スパゲティ



ぶたしゃぶサラダ



# きょうのこんだて

10 月 21 日 ( 金 )



- ・あきやさいのカレーライス
- ・ツナサラダ
- ・りんごジュース



ついに、住吉スポーツデー本番をむかえました。

どの学年も全力で取り組んでいる姿をみて、とても感動しました。

実は、給食室からもみなさんの姿がよく見えるので、

調理員さんにも、みなさんの頑張りはしっかり伝わっています！

明日は、保護者の方が見に来るので、今日とはまた違った緊張感があるかもしれませんが、

自信をもって、明日も楽しんで、取り組んで

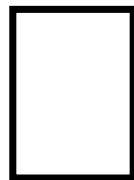
くださいね。そして今日は、そんなみなさんを応援するために、

シールを作りました。明日に備えて、モリモリめしあがれ！

## もりつけかた



りんごジュース



シールつき★

あきやさいの  
カレーライス



ツナサラダ



# きょうのこんだて

10月25日(火)



- ・ホットドッグ
- ・はなやさいのスープに
- ・フルーツゼリー
- ・ぎゅうにゅう

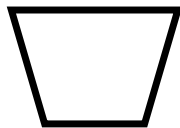


どようび すみよし ほごしやさんかんび たの とく  
土曜日の住吉スポーツデーの保護者参観日も、楽しんで取り組み  
ましたか？ 保護者の方だけでなく、地域の方々も大勢見に来て  
くださいました。宮崎先生は、青門でお仕事をしていたのですが、  
「楽しかった！感動した！」と、笑顔で帰るお客さんの姿を見て、  
みなさんの頑張りがお客さんの心に残ったことがわかり、とても嬉し  
くありませんでした。本当に、とってもステキなスポーツデーでした！  
ふつかれんぞく つか  
2日連続のスポーツデーで、疲れがたまっているかもしれません。  
たいちょう き す  
体調に気をつけて過ごしましょう。

## もりつけかた



フルーツゼリー



ホットドッグ



はなやさいの  
スープに





# きょうのこんだて

10 月 26 日 ( 水 )



- ・ちゅうかどん
- ・こんにゃくのごまずあえ
- ・きなこまめ
- ・ぎゅうにゅう

きょう のうか  
《今日の農家さん》

きくらげ  
→ たかださん



みなさん、「こんにゃく」って何からできているか知っていますか？

実は、「こんにゃく芋」という、里芋の仲間から作られています。

そのボコボコとした形から「象の足」とも呼ばれます。

こんにゃく芋は、少しかじっただけでも、口の中がビリビリするほど  
えぐみがあり、ただ茹でただけでは食べられません。

そのため、「食用」として育てているのは、日本と中国だけです。

こんにゃくはどうやって作っているのか、なぜ食べられるように  
なったのか…調べてみるのもよいかもしれません！

## もいつけかた



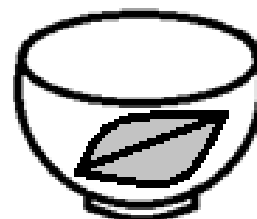
きなこまめ



ちゅうかどん



こんにゃくのごまずあえ



# きょうのこんだて

10月27日(木)



- ・さんしょくピラフ
- ・ジンジャーベジスープ
- ・かき
- ・ぎゅうにゅう



きょうは、いましゅんかきはなし  
今日は、今が旬の「柿」についてお話をします。

かきあか いしゅあお い  
「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど、ビタミンCと  
ビタミンAが豊富です。特に、ビタミンCは、体の中で作ることが  
できず、体の中に溜めておくこともできない栄養素です。

のこた  
ぜひ、残さず食べてくださいね。

きょうかき にいがたけんがき  
今日の「柿」は、新潟県の「おけさ柿」というブランドの柿なんだ  
そうです！

こめ ゆうめい にいがたけん くだもの  
お米が有名な新潟県ですが、果物もとってもおいしいですね◎

## もいつけかた



かき



さんしょくピラフ



ジンジャー  
ベジスープ



# きょうのこんだて

10月28日(金)



- ・ごはん
- ・むらくもじる
- ・いかのさらさあげ
- ・いそあえ
- ・ぎゅうにゅう



「いかのさらさあげ」は、調理員さん達にも好評で、カレー風味の衣が食欲をそそるメニューです。みなさん、この「さらさ」とは、何のことを指しているかわかりますか？実は、インドの布のことです！料理に使っている、カレー粉・しょうゆ・片栗粉が混ぜ合わせた色や様子が、この布に似ていることから名前がつけました。色々な料理の名前の由来を調べると、食事が楽しくなったり、今よりもっとおいしく感じるできるので、興味がある人はぜひ調べてみてくださいね。

## もいつけかた



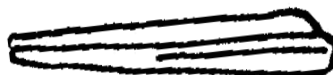
- ・いかのさらさあげ
- ・いそあえ



ごはん



むらくもじる



# きょうのこんだて

10 月 31 日 ( 月 )



- ・チキンライス
- ・ハロウィンスープ
- ・まじよのプリン
- ・ぎゅうにゅう



今日、10月31日はハロウィンです。

ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本でいうと「お盆」のような行事です。

「ご先祖様の霊を迎えて、悪霊を追い払う」という意味があります。

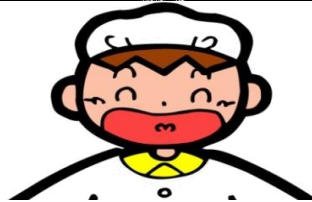
今日は、このハロウィンにちなんで、かぼちゃ型のかまぼこを入れたスープと、カラフルなプリンの献立にしました。

このプリンのオレンジ色の層は“かぼちゃ”ですが、紫色の層は、

何の色だかわかりますか？味わって食べて、教えてくださいね！

(※答えをのせておくので、答え合わせは、食べ終わった後にしましょう！)

## もりつけかた



(たえ:いも (おらさきいも))

まじよのプリン



チキンライス



ハロウィンスープ

