

いただきます



令和7年8・9月
第4向陽小学校

長かった夏休みが明け、子どもたちの元気な笑顔が校舎に戻ってきました。季節は少しずつ秋の気配を感じる頃——実りの秋に向けて、給食でも旬の食材を取り入れながら、食の楽しさを届けていきます。

2学期から導入される新しい食器や箸についてのお知らせがあります。

より安全で扱いやすく、子どもたちの郷土を感じられる工夫も加えています。ぜひご一読ください。

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう



食事は一人で食べるよりも、家族と友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

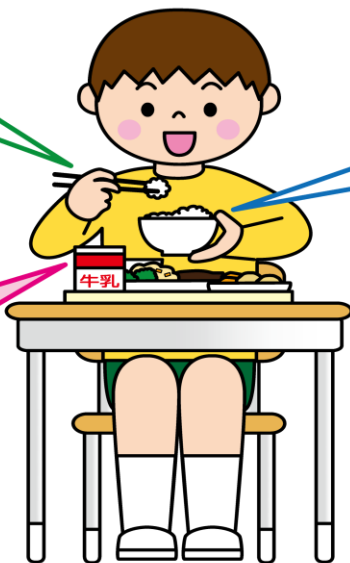
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

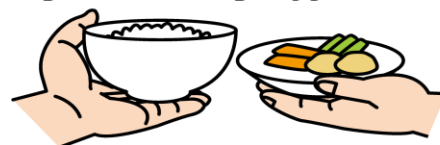


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

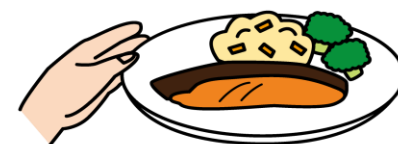


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ

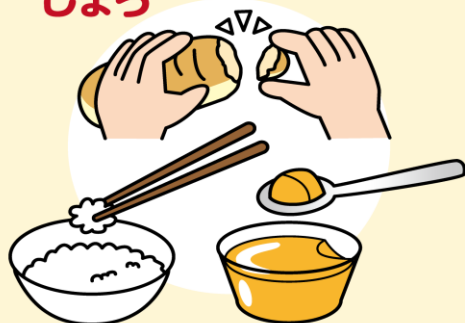


- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れます



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう





感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



「小学校給食で使用する食器具について」

2学期から、軽くて壊れにくいPEN（ポリエチレンナフタレート）食器へ変更するとともに、新たに箸を導入することといたしました。箸は全学年同じ長さのものとしますが、もし使い慣れた箸を使いたい場合には、ご家庭から箸をお持ちいただいても構いません。壊れにくい食器ですがこれまでと同様に丁寧に扱うことが大切であり、引き続き食育の推進に努めてまいりますのでよろしくお願いします。

(PEN食器の画像)



大碗（ご飯用）



中碗（汁物用）



パン皿



小皿



絵柄

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「ポルトガル」

献立 たこピラフ ゴジード(ポルトガル風ポトフ)

<ポルトガルってどんな国？>

人口：約1,000万人（日本の約12分の1）

面積：約92,000km²（日本の約4分の1）

位置：ヨーロッパの西の端、スペインの隣

首都：リスボン

言語：ポルトガル語

おいしい ⇒ 「ボン！」

特徴：江戸時代に初めて日本に来た国

サッカーで有名なクリスティアーノ・

ロナウド選手の出身国

<食文化>

大西洋岸に面しているため、魚介類が好んで食べられています。天ぷらの調理法やカステラ、金平糖など、ポルトガルから伝わったものが多くあります。そのため、日本人の口に合うものが多いと言われています。塩漬けの干しダラ（バカリャウ）やイワシ、タコが代表的な食べ物としてよく食べられています。最近では、ポルトガルのお菓子「エッグタルト」も日本でよく見かけるようになりました。



産地情報

～8・9月の主な食材の産地をお知らせします～



豚肉 宮崎・鹿児島・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも 北海道 人参 北海道他
土生姜 高知 キャベツ 長野他
にんにく 青森他 もやし 岐阜
切干大根 宮崎 かぼちゃ 北海道他

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

とびうお 京都
さば 京都
きびなご 長崎

向日市地元産 なす



8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ さんしょくやさいのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	しょうが もやし にんじん にら コーン ねぎ しょうが	627 22.8
1 (月)	ぼうさいきゅうしょく 防災給食 				
	ひじょうよう 非常用カレー (救給カレー)		ごはん		
	ぎゅうにゅう やきウインナー かんぶつみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ みそ		きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ れいとうみかん	628 17.7
2 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンのオレンジソース レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー レンズまめ	パン かたくりこ こむぎこ あぶら マーマレード あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	644 30.7
3 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのつるつるいため	わかめ ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン キャベツ にら	600 17.9
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのいために やさいのすましじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ わかめ	こめ こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	594 25.3
5 (金)	ぶたどん ぎゅうにゅう なつやさいのみそいため	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ	こめ こんにゃく さとう あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ なす にんにく ピーマン あかピーマン	632 26.4
8 (月)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー キャベツとにんじんのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご はなかつお わかめ みそ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ にがうり キャベツ たまねぎ にんじん	522 22.5
9 (火)	 ばんぱくこんだて せかいのごはん 「イギリスりょうり」 				
	あじつけパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シェパーズパイ NEW	ひよこめめ ぎゅうミンチ ぶたミンチ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん	680 24.2
	スコッチブロス NEW	ベーコン	おしむぎ	にんじん たまねぎ キャベツ	
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず かえりじゃこ	こめ あぶら かたくりこ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	584 24.2
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり やさいのオイスターいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう てばもと あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら	しょうが にんにく にんにく にんじん もやし ピーマン かぼちゃ たまねぎ	583 21.3

12 (金)	ごはん		こめ		549 19.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ	きびなご　こなチーズ	こむぎこ　コーンスターチ あぶら		
	じゃがいものピリからいため		じゃがいも　ごまあぶら	にんじん	
	すましじる	とうふ		えのきだけ　ねぎ	
16 (火)	こがたコッペパン		パン		682 26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ　ぶたミンチ	スパゲティ　オリーブあぶら あぶら	パセリ　たまねぎ	
	バリバリやさしいため		あぶら	キャベツ　にんじん　もやし にら	
17 (水)	げんまいりごはん		こめ　げんまい		593 22.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたミンチ　みそ	あぶら　さとう　ごまあぶら かたくりこ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ ほししいたけ　なす　にら	
	あおのりピーンズ	だいず　あおのり	かたくりこ　あぶら		
18 (木)	ごはん		こめ		660 27.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にぎかな（さば）	さば	さとう	しょうが	
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし　にら	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ　みそ	じゃがいも	たまねぎ	
19 (金)	ばんぱくこんだて　せかいのごはん　「ポルトガルりょうり」				
	たこピラフ NEW	たこ	こめ　オリーブあぶら	にんにく　たまねぎ　にんじん パセリ	573 21.9
	ゴジード NEW （ポルトガルふうポトフ）	とりにく　ひよこまめ ウインナー	あぶら　じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ　にんにく　にんじん キャベツ	
22 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ　むぎ		576 18.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと じゃがいものにももの	ぶたにく	じゃがいも　こんにゃく　あぶら さとう	きりぼしだいこん　にんじん	
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら　さとう	にんじん　コーン　にら	
24 (水)	にくみそどん	ぶたミンチ　みそ	こめ　あぶら　ごま　さとう かたくりこ	たまねぎ　にんじん きりぼしだいこん　しょうが にんにく　キャベツ	585 21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしスープ	ベーコン		コーン　もやし　ねぎ	
25 (木)	ごはん		こめ		621 24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とびうおフライ カクテルソースかけ	とびうお	こむぎこ　パンこ　あぶら さとう		
	ピリからセンイ	ぶたにく	いとこんにゃく　さとう ごまあぶら	たけのこ　もやし　にんじん にら　しょうが	
	たまねぎのみそしる	とうふ　わかめ　みそ		ねぎ　たまねぎ	
26 (金)	チキンカレー	とりにく　スキムミルク こなチーズ	こめ　むぎ　あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　セロリ　りんご	637 22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きゅうりのしょうがいため		ごまあぶら　さとう	きゅうり　しょうが	
29 (月)	ソースカツどん	とりにく	こめ　こむぎこ　パンこ　あぶら さとう	キャベツ	654 25.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	どさんこスープ	ぶたにく　みそ	ごまあぶら　じゃがいも	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　もやし　コーン	
30 (火)	ミルクパン		パン		619 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なすのシチュー	ぎゅうにく	こむぎこ　あぶら	たまねぎ　にんじん　なす	
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう　あぶら	にんじん　もやし	