

いただきます



令和8年10月
第4向陽小学校

体育大会の練習が始まり、みなさんの元気な姿が校庭に広がっています。活動量が増えるこの時期、しっかり食べて栄養を補うことが大切です。

食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



前期給食委員さんが考えた新献立を味わおう！

10月6日の給食に、前期給食委員さんが考えた新献立「チュロス」が登場します。給食委員会の中で新献立を4品考え、全校の児童や職員室の先生にアンケートをとり、1番食べたい献立を選んでもらいました。給食委員さんだけでなく、4向小の全員が参加できるように工夫しました。また、アレルギーがある児童も一緒に食べることができるように、食材や作り方もこだわって考えました。選ばれた献立はチュロスでしたが、他の「大学芋」「さつまいもカップケーキ」「鶏肉とさつまいもの甘辛煮」もたくさんの票を集めましたよ。どんなチュロスが提供されるのか楽しみにしてくださいね。



給食レシピ チュロス(4人分)

○材料

米粉 20g 三温糖 8g ベーキングパウダー 4g
豆乳 10g 米油 5g 揚げ油 適量

○作り方

1. 米粉、三温糖、ベーキングパウダーを混ぜる。
2. 豆乳、油を入れて混ぜる。
3. 絞り袋を使い、クッキングペーパーに絞り出す。
油に入れて揚げる。(途中でクッキングペーパーが剥がれるので取り出す。)



産地情報

～10月の主な食材の産地をお知らせします～



米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

牛肉 北海道・青森・宮崎
豚肉 愛知・宮崎・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他

にしん 北西太平洋
きびなご 長崎
さば 長崎

向日市地元産
なす ねぎ

じゃがいも	北海道	人参	北海道	さつまいも	徳島
土生姜	高知	キャベツ	長野	にら	北海道他
にんにく	青森	もやし	岐阜	たまねぎ	兵庫
小松菜	京都他	ピーマン	茨城他	かぼちゃ	北海道



10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)
1 (木)	ごはん		こめ		562 23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしんなす	にしん	さとう	なす	
	こまつないため	ツナ	ごまあぶら すりごま さとう	こまつな もやし にんじん	
	もずくのたまごスープ	たまご とうふ もずく	かたくりこ	ねぎ	
2 (金)	ドライカレー	ひよこまめ ぎゅうミンチ	こめ おぎ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	573 21.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ワントンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタン	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	
5 (月)	げんまいごはん		こめ げんまい		615 26.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	ぶたミンチ みそ とうふ	さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なら ほししいたけ	
	じゃこのカレーふうみあげ	かたくちいわし あおのり	あぶら こむぎこ		
6 (火)	あじつけパン		パン		729 27.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	だいず ぎゅうミンチ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし なら	
	チュロス ★	とうにゅう	こめこ さとう あぶら		
7 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		561 17.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	
	ひじきのソテー	ひじき	さとう あぶら	にんじん コーン なら	
8 (木)	さつまいもごはん		こめ おぎ さつまいも ごま		548 19.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ	ごまあぶら さとう かたくりこ	こまつな にんじん しめじ にんにく	
	いとこじる	あずき みそ		なす かぼちゃ	
9 (金)	ごはん		こめ		600 22.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいずとちくわのにつけ	ちくわ だいず	さとう		
	あおもりごとうちラーメン	ぶたにく わかめ みそ	ごまあぶら ちゅうかめん	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	
	りんごかん			りんごかん	
13 (火)	こがたコッペパン		パン		686 26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あきのスパゲティ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	オリーブあぶら あぶら スパゲティ	パセリ なす	
	もやしのカレーマヨいため	ハム	あぶら エッグケア	もやし にんじん なら	
14 (水)	とりそぼろどん	とりミンチ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	552 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし なら	
	すましじる	とうふ		えのきだけ ねぎ	
15 (木)	ごはん		こめ		579 24.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい(かまぼこ)	ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	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	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		

16 (金)	ごはん		こめ		651 27.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	あぶら かたくりこ	しょうが	
	キャベツのツナいため	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	
	たまねぎのみそしる	みそ わかめ とうふ		ねぎ たまねぎ	
20 (火)	バターパン		パン		600 29.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンのこうそうやき	とりにく	パンこ オリーブあぶら	バジル パセリ にんにく	
	やさしいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
21 (水)	こぎつねごはん	あぶらあげ しらすばし	こめ さとう ごま	にんじん たけのこ さやいんげん	650 24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	こむぎこ あぶら		
	キャベツとにんじんのみそしる	みそ わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	
22 (木)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ じゃがいも あぶら 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	670 21.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		ももかん みかんかん りんごかん	
23 (金)	ごはん		こめ		537 21.6
	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		
	もやしのカレーソテー		あぶら	もやし パセリ	
	キャベツのみそしる	みそ わかめ とうふ		キャベツ ねぎ	
26 (月)	ごはん		こめ		644 26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカツ	とりにく	はくりきこ パンこ あぶら さとう		
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
	キャベツとたまねぎのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ ねぎ	
27 (火)	セルフサンド(フランクフルト)	ウインナー	パン さとう あぶら		672 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	パンプキンポタージュ 	ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	
28 (水)	ごはん		こめ		610 25.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にざかな(さば)	さば	さとう	しょうが	
	キャベツのつるつるいため	ベーコン	あぶら さとう マロニー	キャベツ にら	
	たぬきじる	ひらてん あぶらあげ	かたくりこ	こんにゃく にんじん ねぎ えのきだけ しょうが	
29 (木)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		545 23.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに	とりにく とうふ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	
	さんしょくやさしいため		ごまあぶら ごま	にんじん もやし にら	
30 (金)	ごはん		こめ		712 26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ユーリンチー	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく	
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ	さつまいも	たまねぎ	