



れいわ ねんど
令和8年度

が っ

9月 きゅうしよくカレンダー

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

た げん き
「なんでも食べて元気にすごそう」



た もの けんこう ひんけつ よ
シリーズ「食べ物と健康 ～貧血を予防しよう～」

こんげつ てつ おお こんだて しょうかい
今月から「鉄」を多くふくむ献立にもマークをつけて紹介します。

てつ おお こんだて
・「鉄」を多くふくむ献立には「てっちゃんマーク」



てつ おお こんだて
・「カルシウム」と「鉄」を多くふくむ献立には「カルちゃん・てっちゃんマーク」



しんこんだて

新献立 「ホットポテトサラダ」

ぎょうじ こんだて

行事献立 「月見」

にち

11日は、和(なごみ)献立…和食推進の日

ふつか

きょうと

こんだて

わしよくすいしん

ひ

2日は、京都ならではの特別献立～夏～



3ブロック 上京・左京・山科支部 京都市学校給食・食育研究会資料作成グループ

8月 26日 (水)



シリーズ ～食べ物と健康～



貧血を予防しよう



鉄くらべ

食べ物によって鉄のふくまれる量はちがいます。
今日の給食の食べ物でくらべてみましょう。

食品100g 中の鉄の量で
くらべているよ。ぼくの数が多いほど鉄の量が多いよ。



切干大根



小松菜



ほうれん草



とうふ



ぶた肉

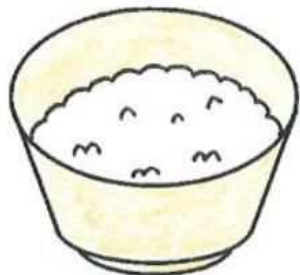
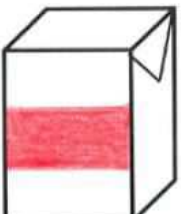
「切干大根のいためナムル」には、鉄が多くふくまれています。
切干大根のシャキシャキとした食感を
味わいながら食べましょう。



きりぼしだいこんの
みかんゼリー いためナムル



ぎゅうにゅう



ごはん



ごもくどうふ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	こまつな
とうふ		さとう	みかんゼリー	しょうが	しいたけ
		かたくりこ	ごまあぶら	きりぼしだいこん	ほうれんそう

8月 27日 (木)



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

た げん き
なんでも食べて元気にすごそう

げん き ～元気にすごすための3つのポイント～

① えいよう 栄養

すききらいをせずにいろいろな
た もの 食べ物 たをバランスよく食べましょう。



② うんどう 運動

うんどう
運動したり、
そと あそ 外で遊んだりして
からだ うご 体を動かしましょう。



③ すいみん

はや はや お
早ね、早起きを
こころ 心がけましょう。



ず に あじ なか
「ごま酢煮」は、さっぱりとした味わいの中に、
み ほそ ぎ
キャベツやにんじんのあま味、細切りこんぶやしらすぼしの
み たの こんだて
うま味が楽しめる献立です。



むぎごはん

ごまずに

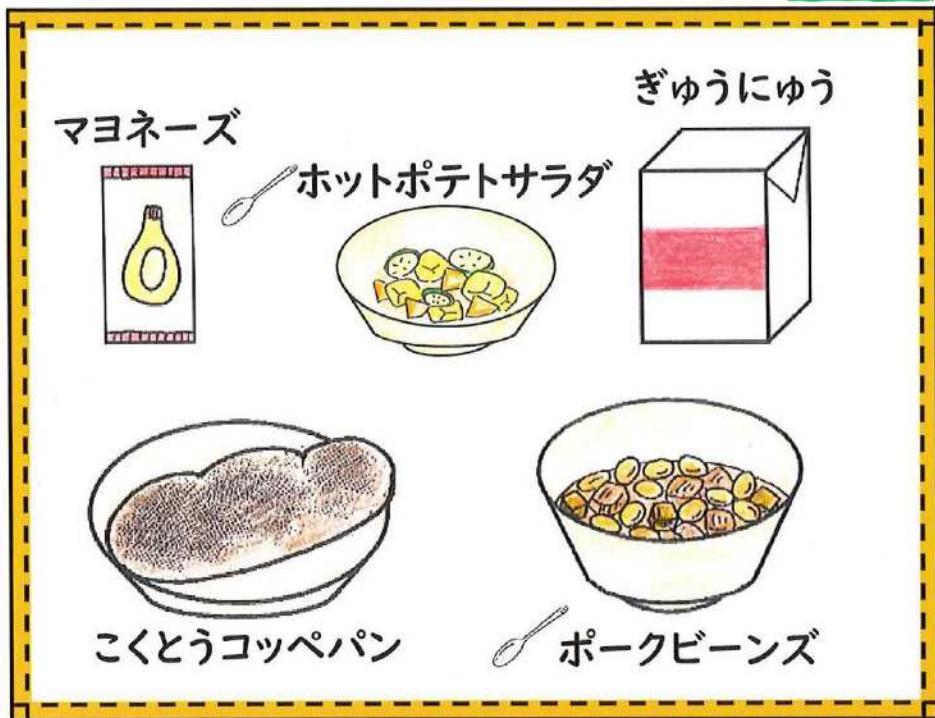
ぎゅうにゆう

こうやどうふとやさいの
たきあわせ

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうし じとの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう  とりにく  しらすぼし  こうやどうふ  ほそぎりこんぶ	 むぎごはん  さとう  すりごま	 キャベツ  にんじん  しいたけ			

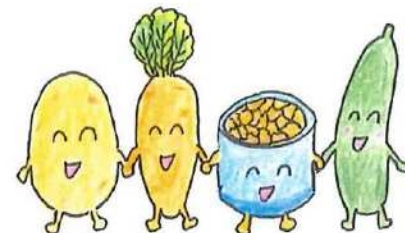
8月 28日(金)



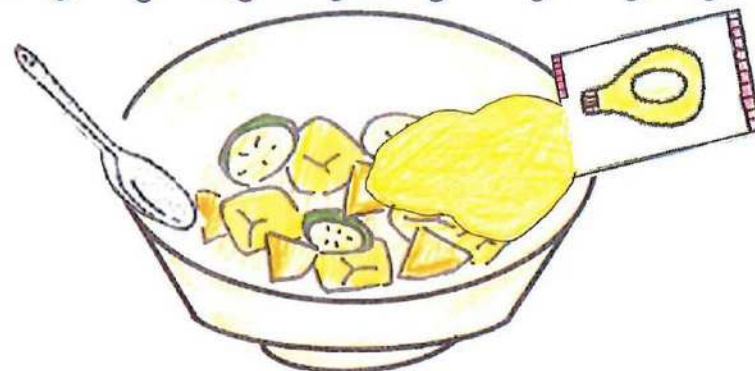
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	だいず	こくとうコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
ぶたにく	まぐろフレーク	サラダあぶら	マヨネーズソース	きゅうり	

しんこんだて
新献立



ホットポテトサラダ



じゃがいも・にんじん・まぐろフレーク、
夏^{なつ}に^{つか}おいしいきゅうりを使います。

じゃがいものあまさ、まぐろフレークの
うま味、みずみずしいきゅうりのさわやかな
味が口の中に広がります。

マヨネーズをかけて、スプーンでまぜて
おはして^た食べましょう。マヨネーズの量^{りょう}は
自分で調整^{じぶん ちょうせい}しましょう。

8月 31日 (月)



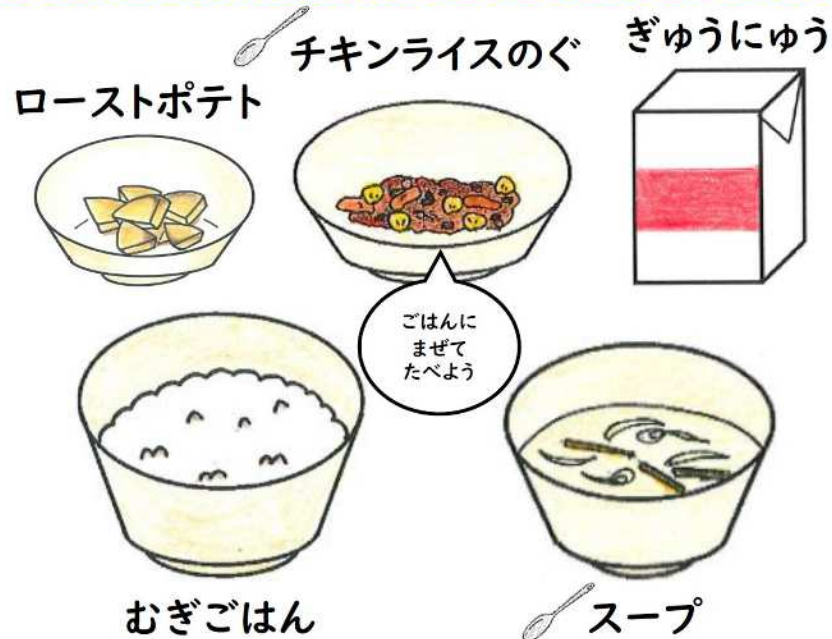
ケチャップ



●ケチャップは、トマトにさとうや
す しお 酢・塩・スパイスなどを加え
に 煮つめて作ります。

●給食では「豚肉のケチャップ煮」や
「スパゲティのミートソース煮」、
「ヒレカツ」や「トンカツ」のソースなど
たくさんの給食で使われています。

●今日の「チキンライスの具」に
ケチャップを使っています。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	むぎごはん 	オリーブオイル 	にんじん 	たまねぎ 	コーン
とり 	サラダあぶら 	じゃがいも 	もやし 		

9月 1日 (火)



シリーズ ～食べ物と健康～



貧血を予防しよう



てつ ちから げん き

鉄の力で元気いっぱい!

てつ けつえき
鉄はみんなの血液をつくるもとになり、
からだじゅう さん そ はこ
体中に酸素を運ぶはたらきがあります。



てつ た
鉄が足りないとどうなるの?



つかれやすい



げん き で
元気が出ない



しゅうちゅうりよく
集中力がなくなる

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう ぎゅうにく	 こがたコッペパン スパゲティ	 こむぎご サラダあぶら	 にんじん こまつな	 たまねぎ コーン	

てつ ふ そく えいよう そ まいにちてつ おお
鉄は不足しがちな栄養素です。毎日鉄が多くふくまれる
た もの た げん き
食べ物を食べて、元気にすごしましょう。

「スパゲティのミートソース煮」の牛肉や
こまつな こまつな てつ
「小松菜のソテー」の小松菜にも、鉄が
おお
多くふくまれています。



こまつな こまつな しょうかん
「小松菜のソテー」は小松菜の食感や、
コーンのあま味を味わって食べましょう。



9月 2日 (水)



なつ ～夏～

「^{きょうと}京都ならではの^{とくべつこんだて}特別献立」は、^{きょうと}京都の^{しょくぶん}食文化や^{きせつ}季節の
うつりかわりが^{かん}感じられる^{こんだて}献立です。^{きょうや}京野菜や^{きょうと}京都で^{わかし}昔から
食べられてきた^{しょくざい}食材、それらを^{しょうりょう}使用した料理など^{さまざま}様々な^{こんだて}献立が
季節ごとに^{とうじょう}登場します。

夏の^{なつ}献立として、^{こんだて}旬の^{しゅん}「^{まんがんじ}万願寺^じとうがらし」を使用しています。
^{まんがんじ}万願寺^{きょうや}とうがらしは、^{きょうと}京野菜のひとつで^{ふまいづるし}京都府舞鶴市にある
^{まんがんじ}万願寺^{ちく}地区で^う生まれたことからこの^{なまえ}名前が^つ付きました。



食べ物^たの^{もの}三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぎゅうにく	 ごはん	 サラダあぶら	 にんじん	 ぶどう
 わかめ	 とうふ	 さとう		 まんがんじとうがらし	 しょうが
 ゆば				 ほうれんそう	 たまねぎ



ぶどう

- ①へたを取り、皮をむいて食べる。 ②たねがある場合は取り出す。



ぶどうはよくかんで^た食べましょう。

9月 3日 (木)



こんにやくは^{なに}何から^{つく}作られているでしょうか？

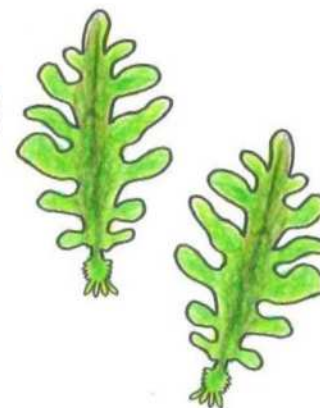
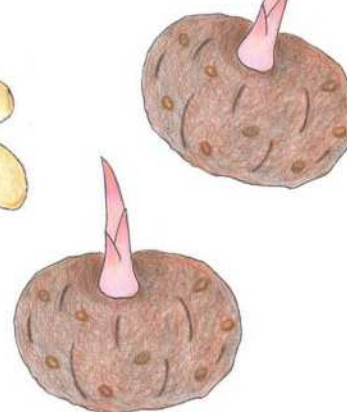
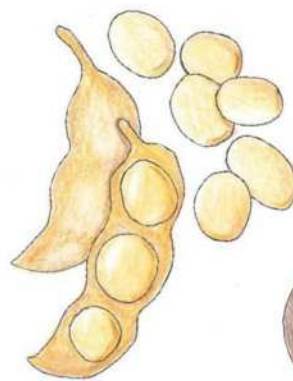
^{つぎ}次の3つの^{なか}中から^{こた}答えましょう。



① ^{だいず}大豆

② いも

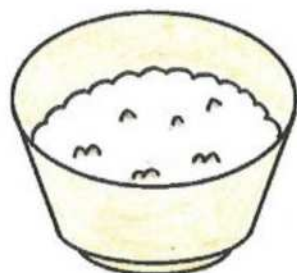
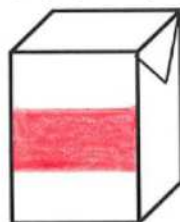
③ ^{かい}海そう



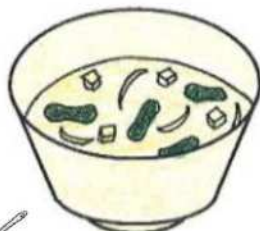
答え: ② いも
こんにやくは、「こんにやく」という「いも」から作られています。
「こんにやく」を、すりつぶし水をくわえてよく混ぜ、
かためたものをゆでるとこんにやくが出来ます。

プリプリちゅうかいため ^{ぎゅうにゅう}

うずらたまごは
わってたべても
いいよ



むぎごはん



わかめスープ

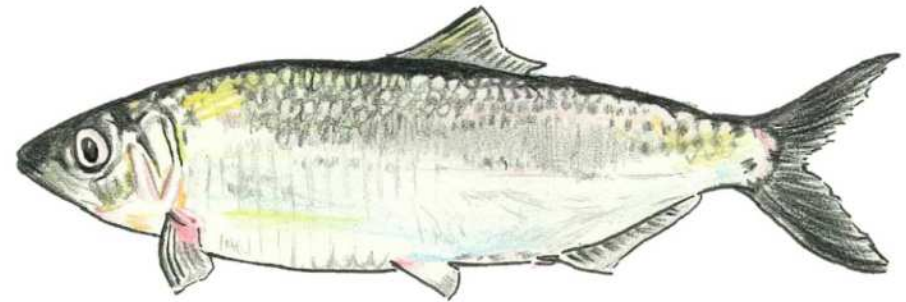
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  とうふ  わかめ  あかみそ  うずらたまご	 むぎごはん  さとう  サラダあぶら  かたくりこ  ごまあぶら	 しょうが  しいたけ  たまねぎ  にんにく  にんじん			

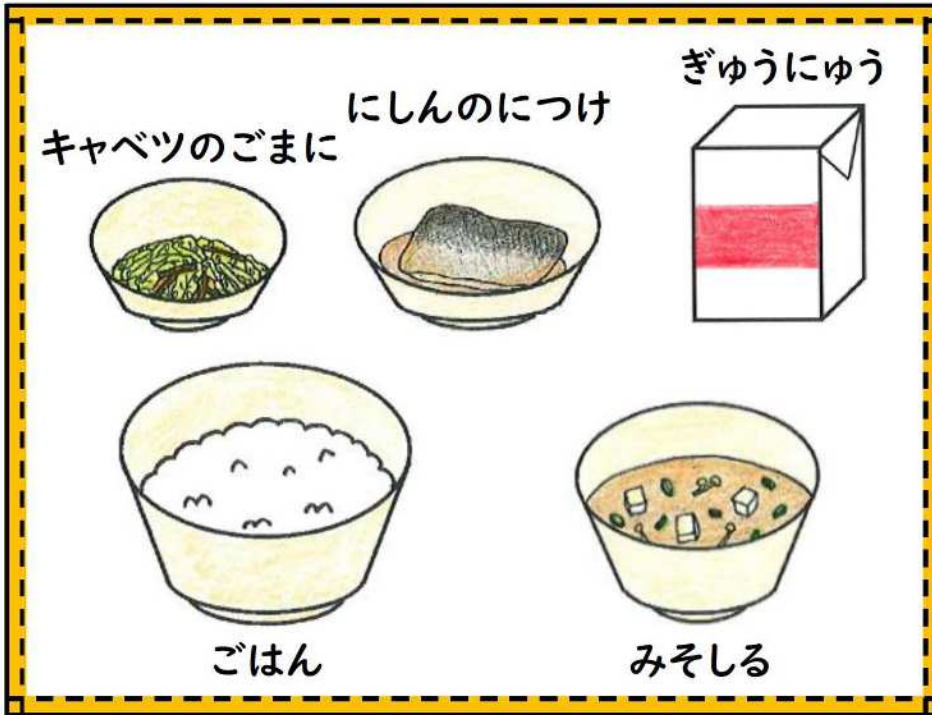
9月 4日 (金)



にしん



にしんは銀色に光る細長い魚で、春に日本^{にっぽん}の海へやってきます。にしんをとるときの様子^{ようす}を歌った「ソーラン節」^{うた}という歌が有名です。京都^{きょうと}ではにしんの煮汁^{にじる}でなすをたいた「にしんなす」^{むかし}が昔から食べられてきました。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力 のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	にしん	ごはん	すりごま	にんじん	
豆腐	あぶらあげ				キャベツ
しんじゅうみそ	あかみそ	さとう	さんおんとう	たまねぎ	

9月 7日 (月)



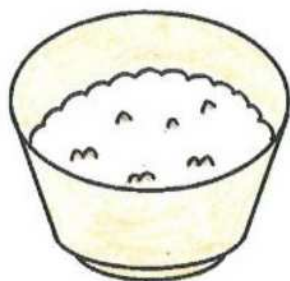
シリーズ ～食べ物と健康～



ひんけつ よ
貧血を予ぼうしよう



もやしとこまつなの りゅうにゅう
ごまいため



むぎごはん



わふうカレーどうふ

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 むぎごはん	 さとう	 にんじん	 たまねぎ
 とうふ	 けずりこ	 すりごま	 かたくりこ	 こまつな	 もやし
			 サラダあぶら		 しょうが

ぼくは、
「カルちゃん」

ぼくは、
「てっちゃん」



みんなの「骨」と
「歯」をじょうぶにするよ!

みんなの血液を
つくるもとになるよ!

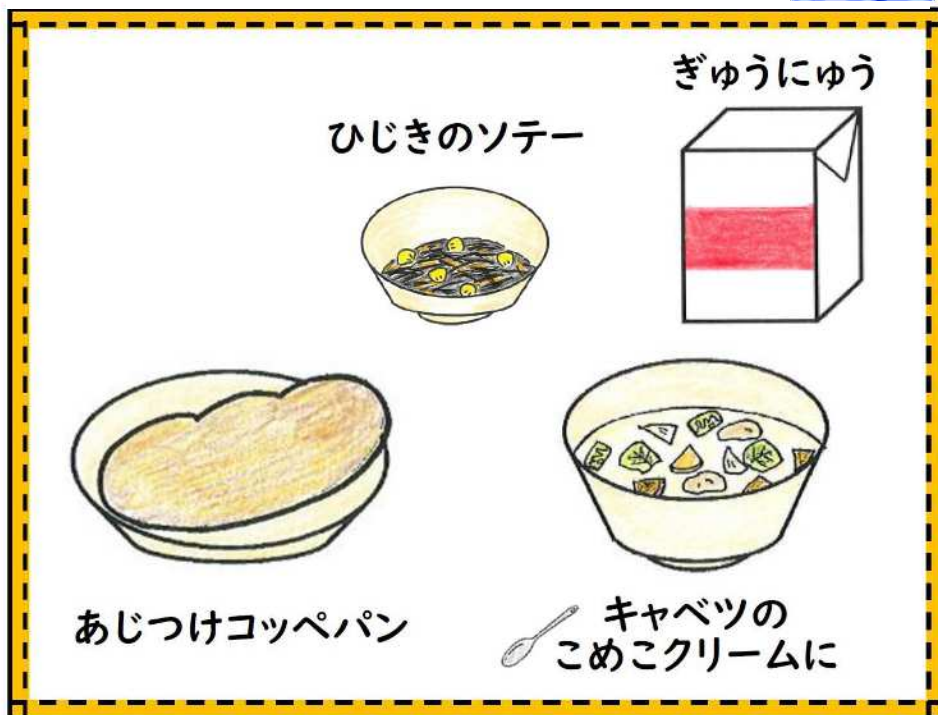
「カルシウム」と「鉄」を多くふくむ献立の日は、
このマークが登場します。さがしてみてね。



「和風カレーどうふ」は、けずりぶしでとっただしに
カレー粉・みりん・さとう・しょうゆ・塩で味つけをしました。

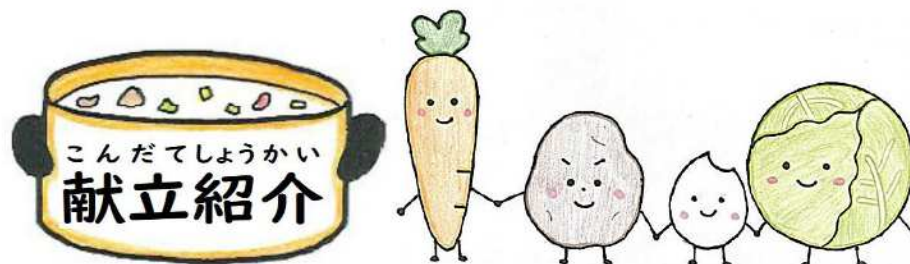


9月 8日 (火)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう とりにく	だっしふんにゅう チーズ ひじき	あじつけコッペパン じゃがいも バター こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン		



こめこ に キャベツの米粉クリーム煮

こむぎこ
シチューのルーは小麦粉を
つか つく
使って作っていますが、今日は
こめこ つか
米粉を使っています。



じゃがいも・キャベツ・にんじんなど、
ぐざい
たくさんの具材をじっくり煮こんで
しあ
仕上げます。

こむぎこ
小麦粉のシチューよりも

あっさりとした、やさしい

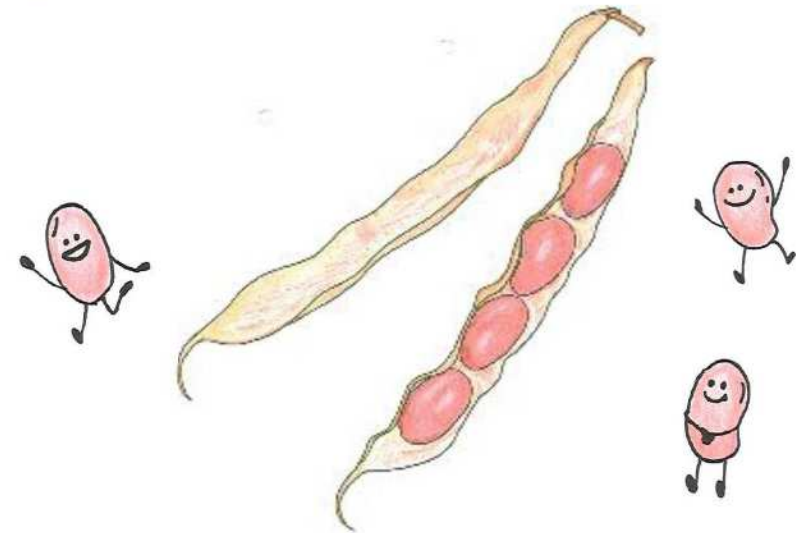
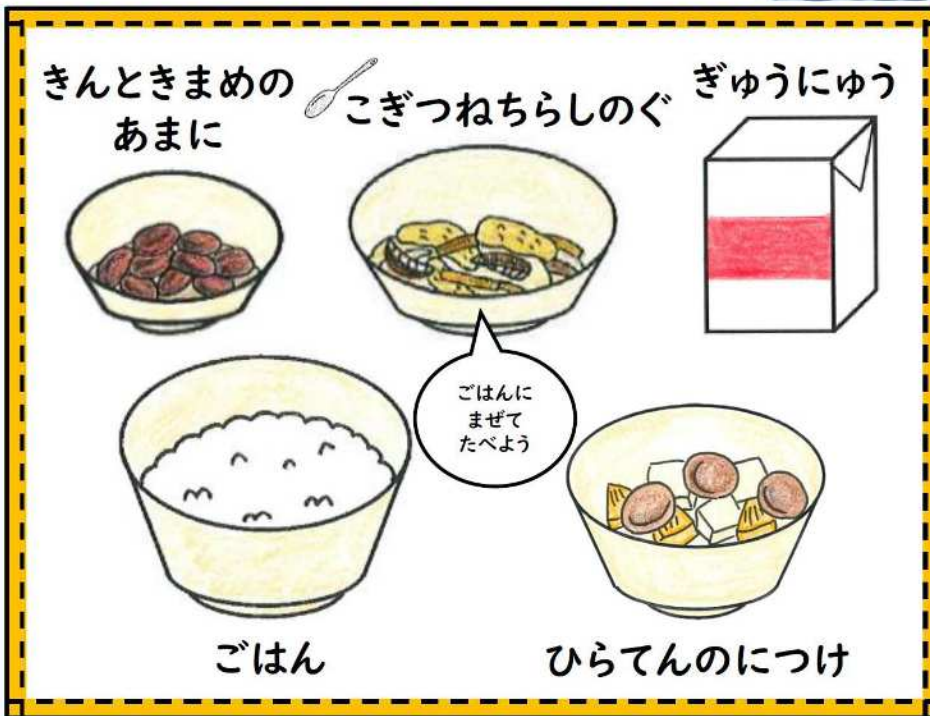
あじ たの
味わいを楽しんでください。



9月 9日 (水)



きんときまめ
金時豆



◎「^{きんときまめ}金時豆^{あか}」は、^{いろ}赤むらさき色があざやかなことから
「^{あか}赤い^{まめ}んげん豆」とよばれることがあります。

◎^に煮豆^{つか}によく使われます。

◎今日の給食では「^{きょう}金時豆^{きゅうしょく}の^{きんときまめ}甘煮^{あまに}」に使っています。

スチームコンベクションオーブンを^{つか}使って
作り^{つく}ました。煮汁^{にじる}もいっしょに^{あじ}味わいましょう。



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	あぶらあげ 	ごはん 	いりごま 	にんじん 	
ひらてん 	きんときまめ 	さとう 	さんおんとう 	しいたけ 	

9月 10日(木)



シリーズ ~食べ物と健康~



貧血を予防しよう



ぼくの名前は、鉄の「てっちゃん」

「鉄」は
血液をつくる
もとになるよ。

ぼくは体の
すみずみまで
酸素を届ける
仕事をしているよ!

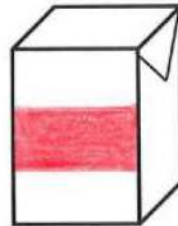


これから、「鉄」を多くふくむ献立の給食カレンダーには、
「てっちゃんマーク」が登場するよ。
ぼくがどこにかくれているか、さがしてね!

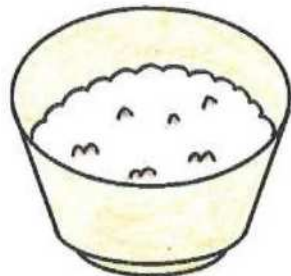
今日は鉄を多くふくむ「大豆」や「ほうれん草」を使って
「肉みそいため」を作りました。具にからだ
みそのコクやうま味を味わいましょう。



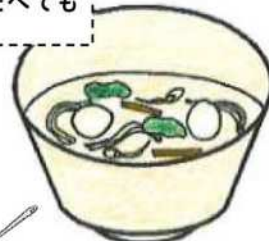
ぎゅうにゅう
にくみそいため



うずらたまごは
わってたべても
いいよ



むぎごはん

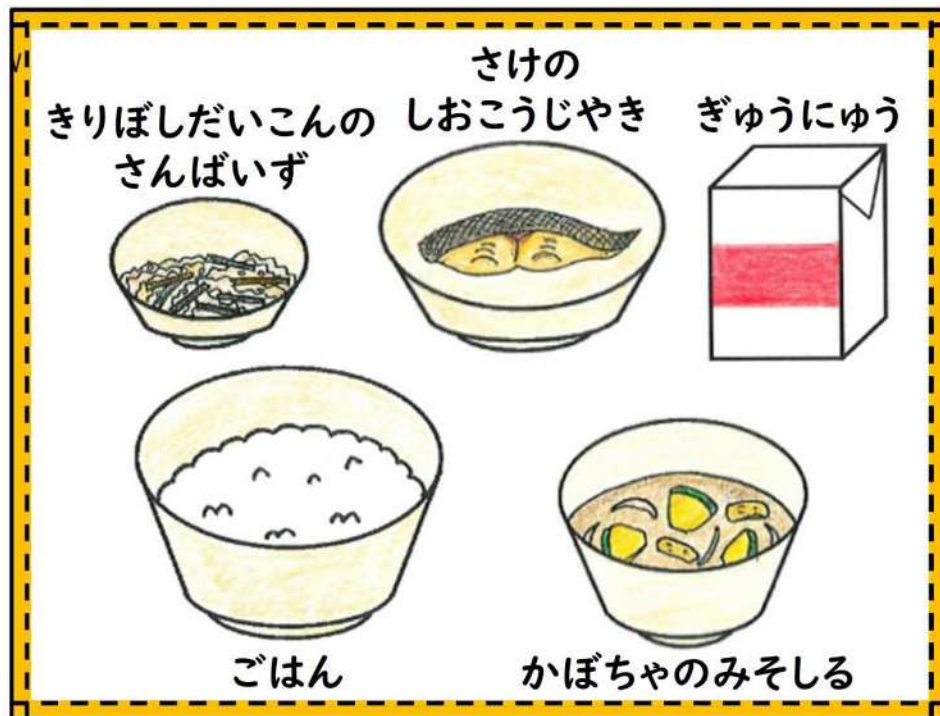


はるさめスープ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	はるさめ	にんじん	しいたけ
うずらたまご				ほうれん草	もやし
だいず	あかみそ	サラダあぶら	さとう	にんにく	しょうが
					チンゲンサイ

9月 11日 (金)



食べ物の三つのはたらき

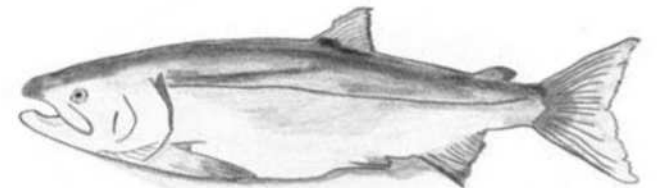
あか からだ 体をつくる	き ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  さけ  あぶらあげ  あかみそ  しんしゅうみそ	 ごはん  さとう  いりごま	 にんじん  たまねぎ  きりぼしだいこん  かぼちゃ

こんだて
和 (なごみ) 献立



しお や
さけの塩こうじ焼き

さけを、^{しお}塩^{したあじ}こうじで下味をつけたあと、スチームコンベクションオーブンでこんがり^やと焼きました。
^{しお}塩^みこうじにつけることで、身がふっくらとやわらかく仕上がります。



しる
かぼちゃのみそ汁

かぼちゃは、^{なつ}夏^{しゅん}が旬^やの野菜^{さい}ですが、^{あき}秋^{ふゆ}から冬にかけてもおいしく食べることができます。

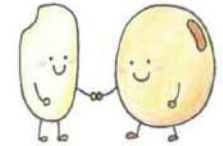
^{きょう}今日はかぼちゃを、
^{しる}みそ汁^{つか}に使っています。



9月 14日 (月)



しろ
白みそ

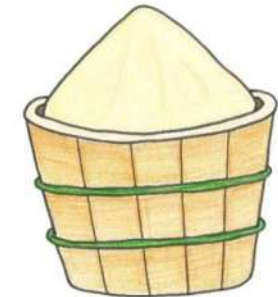


●白みそは、主に大豆と米こうじを使って作られる
「あま口の米みそ」です。

●京都で平安時代より昔から作られています。

●他のみそよりも米こうじを多く使い、ねかせる期間を
短くすることによって、あまく出来上がります。

●他のみそより塩分が少なく、
まろやかなあま味が特ちょうで、
色はクリーム色です。

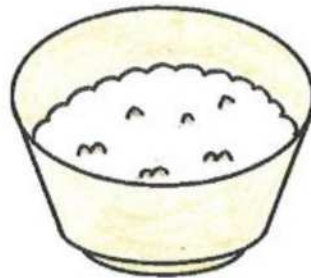
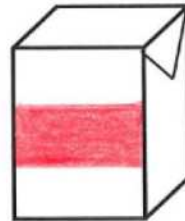
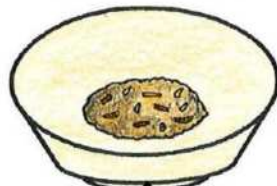


今日の「みそ汁」は、白みそと信州みその
2種類のみそを使っています。



信州みそ

だいこんばの
ごまいため おからツナ
どんぶりのぐ ぎゅうにゅう



ごはん
のせて
たべよう



むぎごはん

みそしる

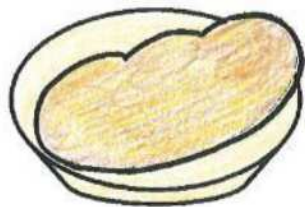
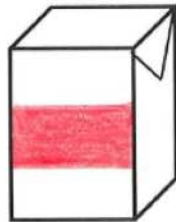
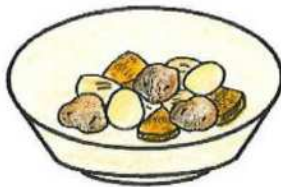
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
まぐろフレーク わかめ はなかつお おからパウダー あぶらあげ しんしゅうみそ	まぐろフレーク わかめ はなかつお おからパウダー あぶらあげ しんしゅうみそ	むぎごはん すりごま じゃがいも さんおんとう サラダあぶら	むぎごはん すりごま じゃがいも さんおんとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ だいこんば	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ だいこんば

9月 15日 (火)

けいにくとうずらたまごの ぎゅうにゅう
スパイシーいため

うずらたまごは
わってたべても
いいよ



ミルクコッペパン



やさいのスープに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	 ミルクコッペパン サラダあぶら さとう	 にんじん キャベツ たまねぎ にんにく			



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標



た げん き
なんでも食べて元気にすごそう

ちようしよく た なつ
～朝食をしっかり食べて、夏バテをふきとばそう～

なつ あつ からだ
夏の暑さで、体がつかれやすくなり、
しよく お ひと
食よくが落ちている人はいませんか。

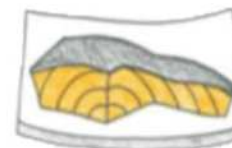


あさ ひつよう
なぜ朝ごはんが必要なのかな

あさ
朝ごはんは、ねむっていた脳や体を目ざめさせ、勉強したり、
うんどう
運動したりするためのエネルギーのもとになります。

みどり
緑

ふくさい
副菜



あか
赤
しゅさい
主菜

き
黄

しゅしよく
主食



しるもの
汁物は具に
よって、あか
赤や黄や
みどり
緑になります。

あか き みどり みつ いろ
赤・黄・緑の三つの色がそろった朝ごはんを、食べるようにしましょう。

けいにく たまご
「鶏肉とうずら卵のスパイシーいため」は、にんにくや
こ
カレー粉のスパイシーさを味わいながら食べましょう。



9月 16日 (水)

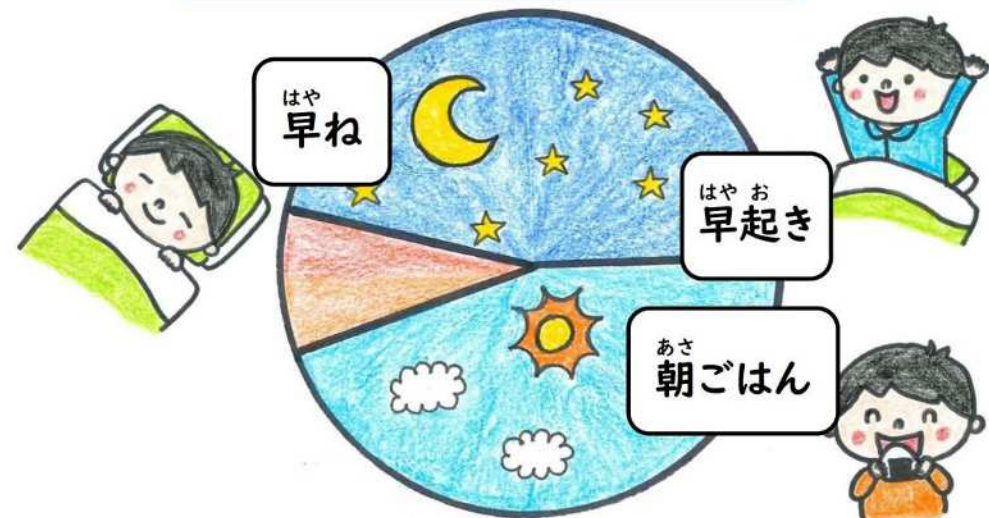


がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

た げん き
なんでも食べて元気にすごそう



せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

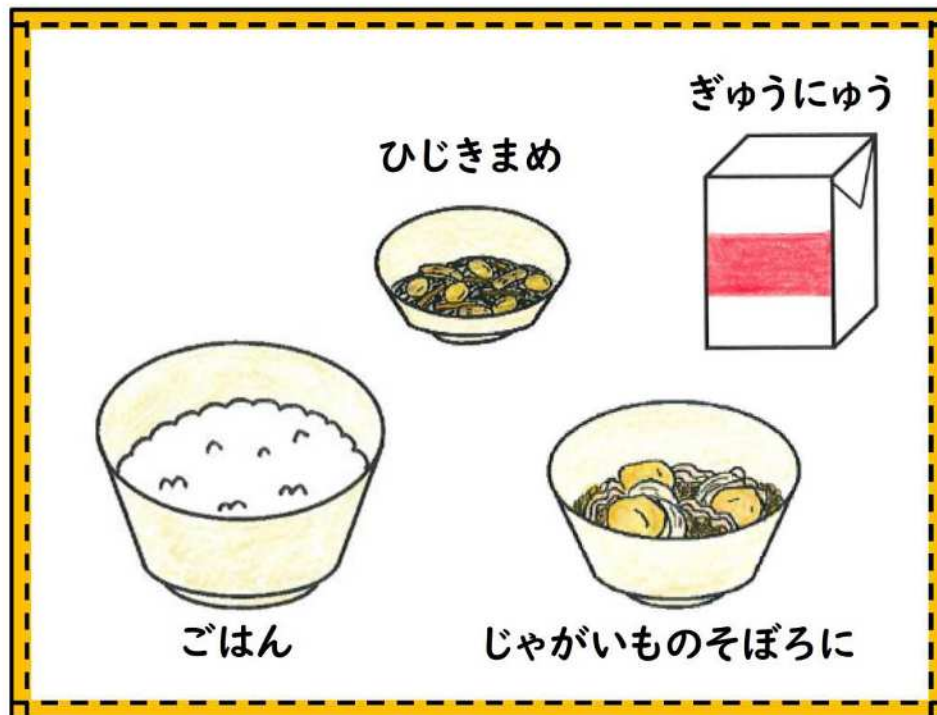


あさ た のう からだ め
朝ごはんを食べると、脳や体が目ざめ、
からだ げん き はい はや はや お
体に元気スイッチが入ります。早ね早起きをして、
あさ た
しっかり朝ごはんを食べましょう。

せいかつ ととの まいにちげん き
生活リズムを整えて、毎日元気にすごそう!



「じゃがいものそぼろ煮」は、ほくほくのじゃがいもに
そぼろのうま味とあまからい味つけがよく合います。



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にんじん
だいず	ひじき	かたくりこ	じゃがいも	しょうが	
あぶらあげ	さとう	さんおんとう			

9月 17日 (木)

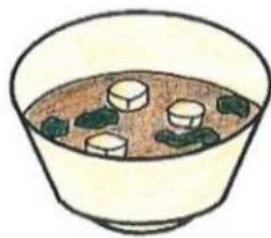
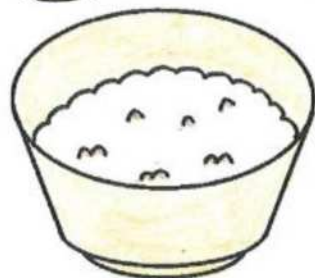
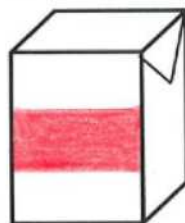
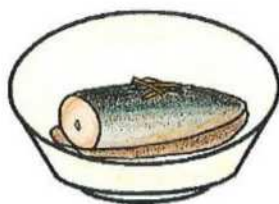


はっちょう

八丁みそ



ほうれんそうの ごまに さんまのしょうがに ぎゅうにゅう



むぎごはん

あかだし

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし を どこの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 とうふ	 むぎごはん	 さんおんとう	 しょうが	 にんじん
 さんま	 わかめ	 すりごま		 ほうれんそう	
 しんしゅうみそ	 はっちょうみそ				

●はっちょうみそは、主に大豆と豆こうじを使って作られる「豆みそ」です。

●愛知県岡崎市で約400年前から作られています。

●たるの上にたくさんの石をつみ、重しをして、2年以上ねかせることで、こくのあるみそに仕上がっています。

●どく特のしぶ味とうま味が
あるのが特ちょうで、
いろ色はこい茶色です。

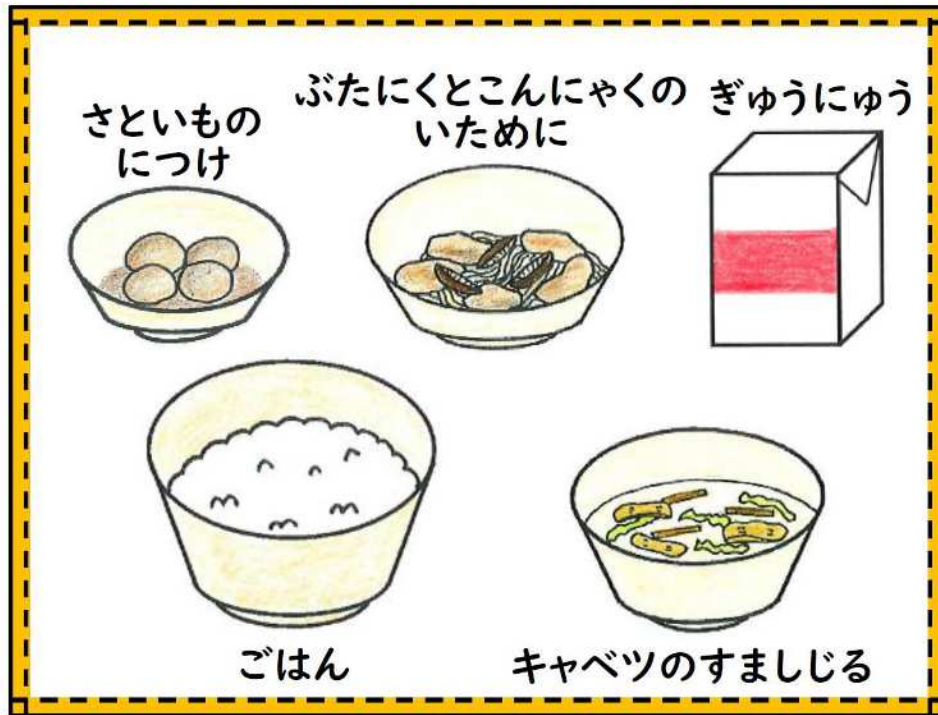


今日の「赤だし」は、八丁みそと信州みその2種類のみそを使っています。



しんしゅう
信州みそ

9月 18日 (金)

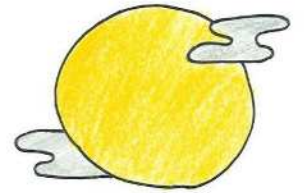


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	おつちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく  あぶらあげ	 ごはん  さとう  さといも  ごまあぶら  さんおんどう	 キャベツ  にんじん  しいたけ  しょうが			



つきみ
月見



ことし じゅうごや
今年の十五夜は、
がつ にち
9月25日だよ。



きせつ じゅうごや み つき
この季節、十五夜に見える月は、

ちゅうしゅう めいげつ
とくにきれいで、「中秋の名月」とよばれます。

あき みの かんしゃ じゅうごや
秋の実りに感謝して、十五夜には、

さと
すすきやだんご・里いもなどをおそなえして、

つきみ
月見をします。

さと しゅうかく じ き かせ
里いもの収穫時期と重なることから、

めいげつ
「いも名月」ともよばれます。

きゅうしよく つき み こんだて
給食では、月見献立として、

スチームコンベクションオーブンで

さと に
里いもを煮つけます。



9月 24日 (木)

がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標
た げん き
なんでも食べて元気にすごそう

えだまめ

さばのかわりに

ぎゅうにゅう

おむぎごはん

すましじる

しゅん た もの
旬の食べ物

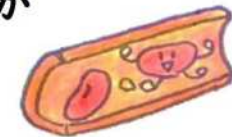
まめ
えだ豆

●えだ豆は、大豆をまだ青く
やわらかいうちに収穫した
ものです。



●7月から9月が旬で
夏に美味しい野菜です。

●骨や歯をつくる「カルシウム」や
血液をつくるもとになる「鉄」が
多くふくまれています。



まめ
えだ豆は、さやから実を出して食べましょう。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょう し 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 とうふ	 おぎごはん	 ごまあぶら	 しょうが	 しいたけ
 あかみそ	 さば	 さんおんとう		 えだまめ	 ほうれんそう

9月 25日 (金)



シリーズ ～食べ物と健康～



貧血を予防しよう



てつ ちから げん き

鉄の力で元気いっぱい!

てつ けつえき
鉄は血液をつくる

えいよう そ
もとになる栄養素です。

いま からだ おお
今、みなさんは体が大きく
なるために、たくさんの鉄が
ひつようとなります。

なん た てつ ふ ぞく
何でも食べて鉄が不足
しないようにしましょう。

てつ おお た もの
鉄が多い食べ物

さかな ち あい
魚(血合)

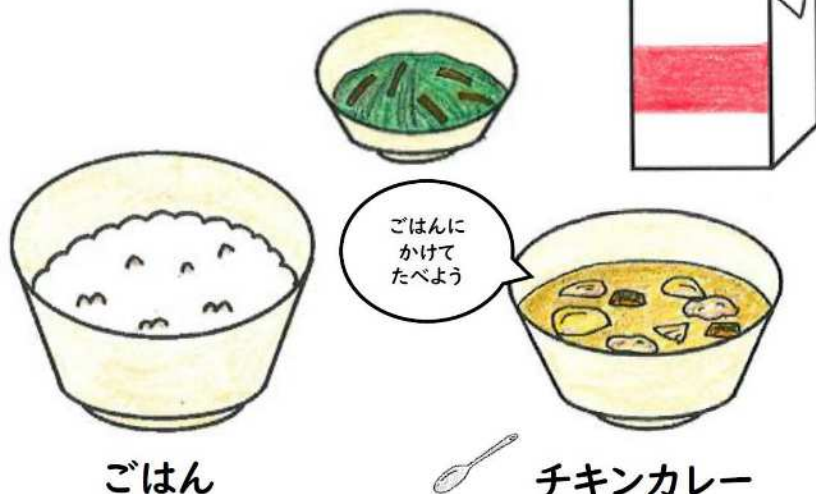
にく あか み
肉(赤身)

だい ず る い
大豆類

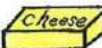
みどり や さい
緑の野菜

ほうれんそうのソテー

ぎゅうにゅう



た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよう し どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 とりにく	 ごはん	 じゃがいも	 たまねぎ	 にんじん
 だっしふんにゅう		 バター			
 チーズ	 ヨーグルト	 サラダあぶら	 こむぎこ	 しょうが	 ほうれんそう

シー
いっしょにとりたいビタミンC

や さい た てつ からだ
野菜やくだものといっしょに食べると、鉄が体に
きゅうしゅうされやすくなります。



きょう こんだて てつ おお そう
今日の献立は、鉄の多い「ほうれん草のソテー」と
カルシウムの多い「チキンカレー」の組み合わせです。



て づく かお しょうかん あじ た
手作りのルーの香りやソテーの食感も味わって食べましょう。