

給食だより



令和7年
10月号

今月の地産地消

【JA徳島県】………米
【美郷物産館】…すだち酢
【ひまわり農産市・鳴島店】… なす



秋を楽しむお月見の行事

2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。



貧血を防ぐ！食生活のポイント



私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。

成長期で急に身長や体重が増えたときや、月経のある女性、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

貧血で起こる症状

- ☐めまいや立ちくらみ
- ☐疲れやすい
- ☐動悸・息切れ
- ☐頭痛

下まぶたの内側が
白っぽい

顔色が青白い

爪がスプーン状に
そる

氷を無性に食べたくなる

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）

- レバー
- 赤身の肉
- 赤身の魚
- アサリ・シジミ
- 卵
- （カツオ・マグロ・イワシなど）

植物性食品（非ヘム鉄）

- ひじき
- 小松菜
- ほうれん草
- 大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品

- ピーマン
- じゃがいも
- さつまいも
- ブロッコリー
- 柑橘類
- キウイフルーツ

17日（金）は ふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産

牛乳…四国産

さわらのすだちソース
すだち…徳島県産

おひたし
きゅうり…徳島県産

貝だくさんみそ汁
なす…吉野川市産
さつまいも…徳島県産
ねぎ…徳島県産



他にも、不足しやすい鉄をおぎなう食品として、ごま・かつおぶし・青のり・のりなどは料理に加えやすいのでオススメです。これらの食品をぜひ料理にちよっとプラスしてください。

◎1人当たりの個数

日曜日	食 品 名	小	中
7	肉だんご	2個	3個
14	キャンディーチーズ		2個
27	やきししやも	2尾	2尾
28	ぎょうざ	2個	3個
29	とり肉のからあげ	2個	3個

令和7年 10月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日曜日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん	牛乳	ますのしおやき 野さいサラダ きりぼしだいこんのにも	ます とり肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たけのこ しょうが こんにやく きりぼしだいこん	米 さとう	油 ドレッシング	612 720	27.3 31.6	16.4 18.1
2	木	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ゆで野さい ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン さとう じゃがいも		617 725	23.9 28.2	23.1 27.3
3	金	カレーピラフ	牛乳	ツナときゅうりのサラダ たまごスープ ミニフィッシュ	ポークウイナー ツナ ベーコン たまご	牛乳 こさかな	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しいたけ	米 じゃがいも でんぶん	油 ドレッシング	616 719	23.7 26.9	23.0 26.2
6	月	ごはん	牛乳	肉じゃが すだちずあえ お月見ゼリー	牛肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	米 じゃがいも さとう 月見ゼリー	油 ごま	616 718	18.0 20.7	12.5 13.6
7	火	あげパン	牛乳	肉だんご ブロッコリー ABCスープ	肉だんご ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	油	627 756	21.8 26.4	24.5 29.3
8	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ もやしとチキンのナムル	ぶたひき肉 みそ とうふ サラダチキン	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり グリンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	601 709	23.9 27.9	18.3 20.5
9	木	コッペパン チョコ大豆	牛乳	きのこクリームシチュー ごぼうとひじきのサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ コーン ごぼう きゅうり	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング チョコ大豆	675 762	23.3 26.0	27.7 30.5
10	金	ごはん	牛乳	しるみ魚フライ そえ野さい パックソース かぼちゃのそぼろに	しるみ魚フライ ぶたひき肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが こんにやく たまねぎ	米 さとう	油	670 791	21.9 25.2	18.0 20.1
14	火	スイートパン	牛乳	タンダーチキン ポトフ キャンディーチーズ(中のみ)	とり肉 ウイナー	牛乳 キャンディー チーズ(中)	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	スイートパン じゃがいも		617 717	29.0 33.3	21.5 25.6
15	水	ごはん	牛乳	あつあげとこんにやくのみそに キャベツとあぶらあげのあまぜあえ	とり肉 みそ あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり すだち	米 さとう	油 ごま	628 741	22.1 25.4	18.5 20.7
16	木	コッペパン	牛乳	やきうどん はるまき	ぶた肉 ちくわ はるまき	牛乳 青のりに	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン うどん	油	647 777	22.8 26.6	24.6 29.9
17	金	ごはん	牛乳	さわらのすだちソース おひたし ぐだくさんみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	すだち もやし ごぼう なす	米 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま	604 712	22.9 26.4	14.2 15.5
20	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	ふくめに きりぼしだいこんとツナのサラダ	とり肉 ツナ さつまあげ がんもどき	牛乳 のり	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	616 724	25.1 29.0	16.0 17.9
21	火	パンプキン パン	牛乳	チリコンカン フルーツのマスカットゼリーあえ	ぶたひき肉 きんとき豆 てぼう 豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ パイン もも	パンプキンパン さとう じゃがいも ナタデココ ゼリー (マスカット)	油	668 764	23.2 26.2	18.6 20.7
22	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき きんぴらごぼう キャベツのうめあえ	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう キャベツ うめ	米 さとう	油 ごま ごま油	628 742	24.7 28.7	20.3 23.1
23	木	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	メンチカツ ホイコーロー	ぶた肉 メンチカツ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ キャベツ	コッペパン さとう キャラメルパテ	油	672 788	25.8 30.2	24.6 28.7
24	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー わかめサラダ	ぶた肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	米 おし麦 じゃがいも	油 ドレッシング	612 713	21.2 24.0	15.4 16.6
27	月	ごはん	牛乳	おやこどんのぐ やきししやも きゅうりのこんぶあえ	とり肉 たまご ししやも	牛乳 しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	米 さとう	油 ごま	618 717	28.3 31.8	17.7 19.3
28	火	さつまいも パン	牛乳	はつぼうさい ぎょうざ	ぎょうざ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン しいたけ はくさい	さつまいもパン でんぶん	油	611 724	25.2 29.5	20.6 24.3
29	水	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ 花野さいのサラダ なすのみそしる	とり肉 とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ なす	米 でんぶん	油 ドレッシング	666 839	25.0 32.1	24.2 31.8
30	木	コッペパン	牛乳	わふうスパゲティ ポロニアハム つけあわせ	ポロニアハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	コッペパン スパゲティ	油	632 735	25.4 29.4	23.6 26.9
31	金	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまあえ ひじきのいために パンプキンババロア	あつやきたまご とり肉 だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	キャベツ こんにやく れんこん	米 さとう パンプキンババロア	油 ごま	629 724	22.3 24.8	16.1 17.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※10月28日（火）の八宝菜にはうずら卵が入っています。のどに詰まらせないように気を付けてお召し上がりください。