

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・鴨島店】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、月を観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の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くる必要があります。



★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。



17日（金）はふるさと給食の日

ごはん 米…吉野川市産

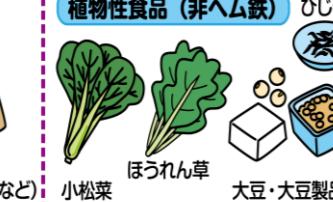
牛乳…四国産

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

具たくさんみそ汁
なす…吉野川市産
さつまいも…徳島県産
ねぎ…徳島県産

鉄を多く含む食品



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ょ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 火	肉だんご	2個	3個
14 火	キャンディーチーズ		2個
27 月	やきししゃも	2尾	2尾
28 火	ぎょうざ	2個	3個
29 水	とり肉のからあげ	2個	3個

ビタミンCを多く含む食品



令和7年 10月分献立予定表

日曜日	こんだてめい			しそひんめい(さいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
	しゆしょく 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 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の	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 こんにゃく 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 バセリ	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	ポークウインナー ツナ ベーコン たまご	牛乳 こざかな	にんじん バセリ	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しいたけ	米 じやがいも 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	肉じやが 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	こんにゃく たまねぎ キヤベツ きゅうり すだち	米 じやがいも 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 プロッコリー ABCスープ	肉だんご ベーコン	牛乳	プロッコリー にんじん バセリ	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	マー婆ーどうふ もやしとチキンのナムル	ぶたひき肉 みそ どうふ 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 いいたけ 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	牛乳	きのこクリームムシチュー 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 じやがいも チョコ大豆	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	しろみ魚フライ そえ野さい パックソース かぼちゃのそぼろに	しろみ魚フライ ぶたひき肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	キヤベツ しょうが こんにゃく 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	タンドリーチキン ポトフ キャンディーチーズ(中のみ)	とり肉 ウインナー	牛乳 キャンディー チーズ(中のみ)	にんじん バセリ	たまねぎ キヤベツ	スイートパン じやがいも		617 717	29.0 33.3	21.5 25.6
15 水	ごはん	牛乳	あつあげとこんにゃくのみそ キヤベツとあぶらあげのあづあえ	とり肉 みそ あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ キヤベツ 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 青のりこ	にんじん	たまねぎ キヤベツ 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	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 こんにゃく たけのこ キヤベツ きゅうり きりぼしだいこん	米 じやがいも 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 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 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 キヤベツのうめあえ	さば ぶた肉 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう キヤベツ 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	牛乳	メンチカツ キャラメルバター	メンチカツ ホイコーラー	牛乳	にんじん ビーマン	しょうが にんにく たけのこ キヤベツ	コッペパン さとう キャラメルバター	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 キヤベツ	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 やきししゃも きゅうりのこんぶあえ	とり肉 たまご ししゃも	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	プロッコリー にんじん ねぎ	にんにく しょうが キヤベツ 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	わふうバゲティ ボロニアハム つけあわせ	ボロニアハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キヤベツ 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			