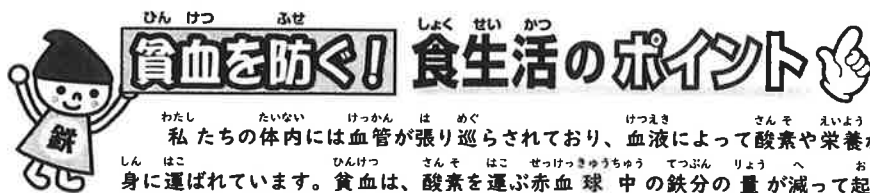


給食だより 10月号

上勝町学校給食共同調理場

令和7年9月30日発行



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鉄分の量が減って起こります。成長期で急に身長や体重が増えたときや、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？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント

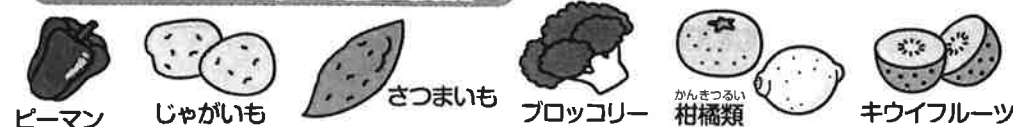


鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



令和7年10月(小学校)

学校給食予定献立表

日付	こんだて	ち・ほね・にくをつくるたべもの(あか)	ねつやちからになるたべもの(き)	からだのちょうしをととのえるたべもの(みどり)	エネルギーたんぱく質脂質
1 水	ごはん、ぎゅうにゅう、さかなのなんぶやき、きゅうりのかおりづけ、ぎゅうにくとごぼうのいためもの	ぎゅうにゅう、あじ、ぎゅうにく	ごはん、さとう、ごまあぶらあぶら	きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、いんげん	589kcal 21.4g 21.6g
2 木	わかめごはん、ぎゅうにゅう、とうふのちゅうかに、はるまき	わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	ごはん、さとう、かたくりこあぶら、ごむぎこ	たまねぎ、にんじん、だけのこ、キャベツ、グリーンピース	689kcal 23.2g 29.5g
3 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう、とりにくとやさいのトマトに、マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	ブレンパン、じゃがいもあぶら、マカロニ、さとう、エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、きゅうり、キャベツ	632kcal 25.2g 30.7g
6 月	ごはん、ぎゅうにゅう、マイティソース、うさぎがたハンバーグ、ゆでやさしいもの、じゅうごやデザート	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ	ごはん、さとう、じゅうごやデザート	ブロッコリー、にんじん、こんにゃく、ねぎ、たまねぎ	665kcal 25.3g 21.3g
7 火	ごはん、ぎゅうにゅう、ポークやきにく、かいそうサラダ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ハム	ごはん、さとう、あぶら、ドレッシング	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、きゅうり	717kcal 23.9g 34.4g
8 水	ごはん、ぎゅうにゅう、いわしのしょうがに、しおこんぶあえ、れんごんのきんぴら	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、こんぶ	ごはん、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、れんごん、こんにゃく、えだまめ、にんじん	632kcal 23.0g 24.3g
9 木	ごはん、ぎゅうにゅう、すぶた、ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、だけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ヤングコーン、もやし、ほうれんそう、きゅうり	675kcal 20.7g 26.9g
10 金	しゃくパン、ブルーベリージャム、ぎゅうにゅう、ポトフ、ひじきのごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ウインナー、ひじき、ぎょうにソーセージ、ぶたにく	しゃくパン、ブルーベリージャム、あぶら、じゃがいも、ごま、さとう、エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし	609kcal 20.4g 28.1g
14 火	チキンカレーライス、ぎゅうにゅう、グリーンサラダ、りんご	とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう、ハム	じゃがいも、あぶら、さとう、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、りんご	694kcal 24.9g 20.6g
15 水	ごはん、ぎゅうにゅう、なんばんづけ、さわにわん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、メルルーサ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	584kcal 25.0g 17.1g
16 木	ごはん、ぎゅうにゅう、あつあげのそぼろに、ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、だいず	ごはん、さとう、あぶら、ごま	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ	637kcal 27.7g 19.3g
17 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう、スパゲティボリタン、ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー	ブレンパン、スパゲティ	にんじん、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、エリンギ	649kcal 22.2g 28.6g
20 月	さつまいもごはん、ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、たまねぎとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう、ししゃも、あぶらあげ、とうふ	ごはん、さつまいも、あぶら、ばんこ、ごむぎこ	しめじ、にんじん、たまねぎ	617kcal 22.8g 18.0g
21 火	ごはん、ぎゅうにゅう、チャプチェ、おしシューマイ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく	ごはん、はるまき、さとう、ごまあぶら、ごむぎこ	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、だけのこ、チンゲンサイ	612kcal 21.6g 19.5g
22 水	ごはん、ぎゅうにゅう、じゃがいものそぼろに、きりぼしだいこんのさんばいす	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまいも、わかめ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、しょうが、きりぼしだいこん、きゅうり、グリーンピース	587kcal 22.2g 15.8g
23 木	ごはん、ぎゅうにゅう、とりにくとえだまめのあまみそあえ、すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、とうふ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	えだまめ、しょうが、しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	627kcal 34.4g 18.3g
24 金	ブレンパン、ぎゅうにゅう、オムレツのミートソースかけ、ポテトサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、ぎょうにソーセージ	ブレンパン、あぶら、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、とうもろこし	671kcal 24.3g 32.3g
27 月	キムタクごはん、ぎゅうにゅう、とうふのちゅうかスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、とうふ	ごはん、ごまあぶら、ごま	キムチ、たまねぎ、にんじん、だいこん、にんじん、チンゲンサイ	634kcal 20.8g 25.5g
28 火	ごはん、ぎゅうにゅう、さばのみそに、キャベツのおかあえ、だいずとやさしいいそに	ぎゅうにゅう、さば、みそ、かつおぶし、だいず、ひじき、さつまいも	ごはん、じゃがいも、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	647kcal 26.5g 21.2g
29 水	ごはん、ぎゅうにゅう、ちくわのしょうがあげ、ミニトマト、とりにくとだいこんのてりに	ぎゅうにゅう、ちくわ、とりにく、たまご	ごはん、ごむぎこ、あぶら、さとう	あおのり、だいこん、にんじん、ねぎ、ミニトマト	639kcal 25.9g 20.1g
30 木	ごはん、ぎゅうにゅう、ぶたにくのしょうがやき、しゅうあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ひじき	ごはん、さとう、ごま、あぶら	たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、こんにゃく、しょうが	622kcal 20.8g 25.2g
31 金	しゃくパン、ぎゅうにゅう、かぼちゃのシチュー、ツナサラダ、パンキンパア	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ	しゃくパン、あぶら、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、グリーンピース	565kcal 23.0g 24.0g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。