

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
2	月	ごはん	牛乳	ツナそぼろ丼 すまじる かしわもち	ツナ たまご かまぼことうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かしわもち	ごま	673 790	26.1 31.1	16.3 18.6	2.4 3.1
6	金	きなこ あげパン	牛乳	春にんじんのポタージュ れんこんとえだまめのサラダ	きなこ ベーコン とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん えだまめ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ベンヤ マルソース ドレ ッシング	656 754	25.7 29.7	28.5 33.8	2.4 2.9
9	月	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き 五目豆	さわら みそ だい ず とりにく ちく わ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじきつくだ に	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	ノンエッグマ ネーズ ごま あぶら	710 860	30.7 36.4	25.7 30.7	2.5 3.2
10	火	ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ アーモンドあえ 豚汁	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	635 773	22.8 27.1	17.5 20.4	2.8 3.6
11	水	オムライス	牛乳	肉団子入りスープ フルーツ白玉 ケチャップ	とりにくたまご にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ パ イン もも みかん	こめ しらたまだんご ゼリー	あぶら	644 770	24.2 27.9	17.8 20.0	2.9 3.5
12	木	ごはん	牛乳	新じゃがいものそぼろ煮 大豆とちりめんの揚げ煮 甘夏	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	しょうが ほししい たけ えだまめ たま ねぎ あまなつ	こめ じゃがいも しらたき さとう でんぶん	あぶら ごま	655 798	27.7 34.0	19.2 22.7	2.0 2.6
13	金	コッペパン	牛乳	ミートソースのペンネ ポテトサラダ	ぎゅうぶたひきに く かんそうだい ず チキンハム	ぎゅうにゅう パルメザン チーズ	にんじん ピーマン トマトかん ブロッコリー	にんにく たまねぎ	コッペパン ペンネマカロニ じゃがいも	あぶら ハーフマヨ ネーズ	662 818	28.5 35.1	24.9 29.9	2.6 3.2
16	月	ごはん のりつくだに	牛乳	ぶたと厚揚げのみそ煮 わかめのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	605 731	24.3 29.3	17.8 21.0	2.2 2.9
17	火	麦ごはん	牛乳	とりのねぎソースあえ レタス たまねぎのみそ煮	とりにくとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	レタス たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	656 797	26.9 32.2	23.8 28.8	2.4 3.3
18	水	ごはん	牛乳	えびと豆腐の中華煮 バンサンスー 白桃ゼリー	とうふ ぶたにく えび チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	こめ さとう でん ぶん マロニー ゼリー	あぶら ごまあぶら	641 772	28.2 34.3	17.5 20.5	2.1 2.4
19	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん アスパラサラダ 型抜きチーズ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にら アスパラガス	はくさいキムチ はく さいもやし にんに くキャベツ コーン	こめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	649 771	28.9 34.4	24.1 27.2	2.6 3.1
20	金	黒糖 蒸しパン	牛乳	焼きスパゲティ ごぼうとツナのサラダ	たまご ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう れ んこん きゅうり レ モン	こむぎこ くるざとう スパゲッティ	あぶら ごまドレッシ ング	645 799	25.8 31.6	26.4 31.9	1.7 2.2
23	月	ごはん	牛乳	八宝菜 焼きギョウザ 冷凍パイ	ぶたにくいか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょう が パイン	こめ でんぶん ぎょうざ	あぶら	631 778	25.4 31.1	19.9 24.5	1.8 2.4
24	火	ごはん 味つけのり	牛乳	うま煮 海そうサラダ	とりにく ミニがんと さつまあげ	ぎゅうにゅう のり 海そう ミックス ちりめ ん	にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	612 740	24.5 29.4	17.4 20.6	2.0 2.5
25	水	麦ごはん	牛乳	あじフライ せんキャベツ ソース さわにわん ヨーグルト	あじフライ ぶた にく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ こんにやく	あぶら	659 777	26.9 30.8	19.4 22.6	1.8 2.2
26	木	阿波グユ 混ぜごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 五目厚焼きたまご すだちパック	ぎゅうにく あぶら あげ みそ ごもく あつやきたまご	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな	しょうが すだち たまねぎ しめじ	こめ さとう すいとん	ごま あぶら	636 764	27.9 33.6	22.5 26.7	3.2 4.0
27	金	ナン	牛乳	バターチキンカレー コールスローサラダ	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマトピュー レー	にんにくしょうが た まねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう	バター オリーブゆ ドレッシング	637 804	29.3 37.0	32.3 39.6	2.8 3.5
30	月	ごはん	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ	ぎゅうひきにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きくらげ	こめ さとう 海鮮風ワンタン	あぶらごま ごまあぶら	659 806	25.5 30.8	22.3 26.7	2.7 3.4
31	火	ごはん	牛乳	ホイコウロウ いかのかりんあげ ミニトマト	ぶたにくいか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ	こめ さとう でんぶん	あぶら	627 763	29.1 35.3	18.4 21.4	1.6 2.2

新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年での生活も慣れてきたころでしょうか。緊張がほぐれて疲れが出やすくなる時期でもあります。早寝早起き朝ごはんに心がけましょう。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

～鉄不足に注意～ 「貧血」

鉄にはどんな働きがあるの？



鉄は私たちの体の中で、血液にある赤血球のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びやすい性質があるので、全身に酸素を運ぶ役割をしてくれます。この鉄が体の中で不足している状態・・・それが「貧血」です。貧血になると体の中が酸素不足状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。

成長期は身体が大きくなるにつれ、血液量も増えることから多くの鉄分を必要とし、さらにスポーツをしている人は、たくさん汗をかくことや、激しい運動で鉄が失われます。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品をとりましょう。

参考：1日にとったほうがよい鉄の量 10～11歳（男子8.5mg/日 女子12mg/日）  
12～14歳（男子10mg/日 女子12mg/日）  
（食生活摂取基準2020年版より）

今月の地産地消 米・にんじん・たまねぎ・アスパラガス・にんにく・ブロッコリー

鉄不足にならないための食事とは？・・・鉄分を多く含む食品

動物性食品

あさり 1食分 (40g) : 12.0mg	しじみ 1食分 (50g) : 4.2mg
豚レバー 1食分 (40g) : 5.2mg	牛肉 (もも・赤肉) 1食分 (80g) : 2.2mg
さば (まさば・焼き) 1食分 (120g) : 1.9mg	かつお (生) 1食分 (80g) : 1.5mg

植物性食品

納豆1パック (45g) : 1.5mg	ピュアココア 1食分 (18g) : 2.5mg
豆乳 (200g) : 2.4mg	そば 1食分 (200g) : 1.6mg
小松菜 (ゆで) 1食分 (80g) : 1.7mg	アーモンド (フライ味付け) 1食分 (15g) : 0.5mg