

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1火	○	チャーハン	ぶた肉 えび たまご	米 麦 油 ごま油	にんにく こねぎ にんじん	塩 しょう油 こしょう	588 24.4
		だいこんとチンゲンサイのスープ	ぶた肉	春雨 ごま油	だいこん にんじん 長ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	鶏がら 塩 しょう油 酒	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
2水	○	チキンライス	とり肉	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	赤ワイン 中濃ソース トマトピューレ 塩 ケチャップ しょう油 こしょう	613 29.9
		チーズオムレツ	チーズ たまご 豆乳 とり肉	油 砂糖	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう しょう油	
		コールスローサラダ		砂糖 油	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
3木	○	チンジャオロースーめん	ぶた肉 みそ	中かめん 油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン	酒 しょう油 豆板醤 オイスターソース 塩	591 22.9
		フルーツみつかん		砂糖 はちみつ	もも缶 あまなつ缶 りんご缶 粉寒天	白ワイン	
4金	○	むぎごはん		米 麦			651 22.5
		さんまのかばやき	さんま	でん粉 油 砂糖		酒 しょう油 唐辛子粉	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	淡口しょう油 味酢	
		みそしる	みそ 油揚げ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
7月	○	むぎごはん		米 麦			606 23.3
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン	甜面醬 豆板醤 酒 しょう油 塩 こしょう	
		きゅうりのピリからあえ		ごま油	きゅうり こんにゃく にんじん	酒 しょう油 塩 唐辛子粉	
8火	○	ツナそぼろどん	ツナ たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん しょうが 小松菜	酒 味酢 しょう油 塩	643 26.6
		きのこじる	みそ 油揚げ	じゃがいも ごま油	しいたけ しめじ なめこ エリンギ 長ネギ	だし昆布 削り節 酒 味酢 しょう油	
9水	○	カレーなんばんうどん	ぶた肉 高野豆腐	うどん でん粉 油	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	だし昆布 削り節 味酢 しょう油 塩 カレー粉	602 22.6
		おさつコロッケ	ぶた肉	さつまいも 油 パン粉 小麦粉	玉ねぎ	塩 こしょう	
10木	○	しょくパン・ブルーベリージャム		しょくパン ジャム			637 23.6
		ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	じゃがいも 油 バター 生クリーム 小麦粉	にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		カリカリにんじんサラダ		油	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 塩 こしょう からし	
11金	○	ごもくごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ	だし昆布 酒 味酢 淡口しょう油	585 27.3
		わふうミートローフ	ぶた肉 豆腐 高野豆腐	ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが	塩 こしょう しょう油	
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	しょう油 味酢 塩	
15火	○	いもくりごはん		米 麦 さつまいも くり		だし昆布 味酢 酒 淡口しょう油	697 25.2
		さばのしおやき	さば			塩 酒	
		ごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょう油	
		きなこだんご	きなこ	白玉だんご 砂糖		塩	

給食だより

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすいなってきました。秋は様々な活動に打ち込むのにぴったりの季節です。また、さば・さつまいも・くり・キノコ類など、季節を感じる食べ物がたくさん出回ります。良く味わいながら食べて、丈夫な体を作りましょう。

🍎 今月の行事食など !!

- 10日(木) 目の愛護デーの献立
- 15日(火) 十三夜の献立
- 18日(金) 食育の日(熊本県)
- 25日(金) 運動会応援献立
- 31日(木) ハロウィンの献立



10月16日は世界食料デー



小松菜 里いも
長ねぎ
じゃがいも



日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
16水	○	キャベツのパペロンチーノ	ぶた肉	スパゲティ オリーブ油	にんにく エリンギ 玉ねぎ キャベツ とうがらし	白ワイン 塩 こしょう しょう油	585 25.8
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにやく もやし きゅうり にんじん えだまめ	酒 しょう油 酢 塩 こしょう	
		シナモンラ仏ク		ふ バター 砂糖		シナモン	
17木	○	キムチビビンバ	ぶた肉	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 長ねぎ 白菜キムチ にんじん 小松菜 もやし	酒 しょう油 甜面醬 酢 コチュジャン	596 27.9
		わかめスープ	とり肉 わかめ	油 ごま	たけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 しょう油 こしょう	
18金	○	はつがげんまいごはん		米 発芽玄米		酒	586 26.4
		あじのピリカラソース	あじ	小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	長ねぎ にんにく	塩 こしょう 酢 酒 しょう油 豆板醤	
		ミニトマト			ミニトマト		
		つぼん汁	油揚げ かまぼこ とり肉	里いも	にんじん 干しいたけ だいこん ごぼう こんにやく	だし昆布 煮干し 酒 塩 しょう油 淡口しょう油	
21月	○	むぎごはん・てづくりふりかけ	かつお節 わかめ	米 麦 ごま	しそ	塩	603 27.3
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにやく	酒 味醂 しょう油	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのきたけ	しょう油 酒	
22火	○	にんじんライス&クリームオプキのこチキン	牛乳 とり肉	米 麦 油 バター 小麦粉 生クリーム	にんじん にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ ほうれん草	塩 こしょう 鶏がら 白ワイン	609 22.6
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油	
23水	○	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 麦 砂糖 油	にんじん	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油 しょう油	597 21.8
		あげだし豆腐	豆腐	でん粉 小麦粉 油 砂糖	だいこん なめこ	削り節 味醂 しょう油	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 味醂	
24木	○	むぎごはん		米 麦			604 20.6
		マーボーなす	ぶた肉 みそ 大豆	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ネギ 干しいたけ にんじん なす ニラ	豆板醤 鶏ガラ 酒 しょう油 甜面醬 ラー油	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干大根 もやし 小松菜 きゅうり にんにく	しょう油 ラー湯	
25金	○	ウィナードッグ	Feウイナナー	コッパパン	キャベツ	中濃ソース ケチャップ 赤ワイン	598 25.7
		ポパイスープ	とり肉 たまご	春雨	にんじん たけのこ ほうれん草	鶏ガラ 酒 塩 こしょう しょう油	
		こうはくゼリー	牛乳	砂糖 生クリーム はちみつ	クランベリージュース 寒天	ラム 白ワイン	
29火	○	きんぴらごはん	油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん しらたき	だし昆布 削り節 酒 淡口しょう油 しょう油	588 25.3
		イカフライ	イカ	小麦粉 パン粉 油		中濃ソース	
		からしあえ			もやし 小松菜 えのきたけ	からし しょう油	
30水	○	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん コーン キャベツ もやし ニラ	鶏がら 豚骨 だし昆布 豆板醤 酒 塩 ラー油 こしょう	595 22.6
		さつまいもとりんごのあまに		さつまいも はちみつ 砂糖	りんご 干しぶどう		
31木	ヨーグルト	かぼちゃいりカレーライス	ぶた肉	米 麦 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	赤ワイン 鶏ガラ 塩 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう カレー粉	667 19.8
		ハロウィンサラダ		むらさきいも 油	にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ	塩 こしょう 酢 しょう油	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	611 24.4
基準値	650 26.8

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人は

とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとうろ！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかり食べましょう。



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。