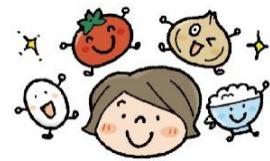


10
月

きゅう しょく 給食だより

R7年10月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようしましょう。



今月の給食目標

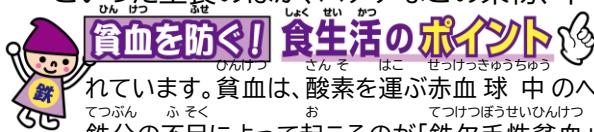
食べもののはたらきを知ろう

けんこうからだ

健康な体をつくるためのポイント

えいよう
よ
しょくじ
こころ
栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



私たちの体は、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す。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、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。



★貧血を防ぐためのポイント



★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。



きのこレンジャー参上



鉄を多く含む食品

どうぶつせいしょくひん
動物性食品 (ヘム鉄)



しょくぶつせいしょくひん
植物性食品 (非ヘム鉄)



ビタミンCを多く含む食品



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

10月

よていこんだて



月	火	水	木	金																																
<p>エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】脂質【脂/g】、塩分【塩/g】すべての献立に牛乳がつきます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。</p>	<p>1月 食物センイの日</p> <p>ご飯 筑前煮 わかめの味噌汁 りんご</p>	<p>2日 豆腐の日</p> <p>大豆ご飯 信田煮 白和え 豚汁</p>	<p>3日</p> <p>ご飯 あっさり漬け 卵うどん しそ味ひじき</p>																																	
<p>今月の平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>工 862.0 kcal</td><td>夕 31.2 g</td><td>タ 24.6 g</td><td>脂 24.6 g</td></tr> <tr> <td>脂 24.6 g</td><td>塩 2.6 g</td><td>タ 2.6 g</td><td>脂 23.7 g</td></tr> </table>	工 862.0 kcal	夕 31.2 g	タ 24.6 g	脂 24.6 g	脂 24.6 g	塩 2.6 g	タ 2.6 g	脂 23.7 g	<p>中学生の基礎平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>工 820.0 kcal</td><td>夕 30.0 g</td><td>タ 23.7 g</td><td>脂 15.1 g</td></tr> <tr> <td>脂 23.7 g</td><td>塩 2.5 g</td><td>タ 2.5 g</td><td>脂 27.4 g</td></tr> </table>	工 820.0 kcal	夕 30.0 g	タ 23.7 g	脂 15.1 g	脂 23.7 g	塩 2.5 g	タ 2.5 g	脂 27.4 g	<table border="1"> <tr> <td>工 824.0 kcal</td><td>夕 34.5 g</td><td>タ 27.4 g</td><td>脂 27.4 g</td></tr> <tr> <td>脂 15.1 g</td><td>塩 2.5 g</td><td>タ 3.4 g</td><td>脂 18.7 g</td></tr> </table>	工 824.0 kcal	夕 34.5 g	タ 27.4 g	脂 27.4 g	脂 15.1 g	塩 2.5 g	タ 3.4 g	脂 18.7 g	<table border="1"> <tr> <td>工 886.0 kcal</td><td>夕 32.3 g</td><td>タ 27.6 g</td><td>脂 18.7 g</td></tr> <tr> <td>脂 27.4 g</td><td>塩 2.5 g</td><td>タ 2.5 g</td><td>脂 27.9 g</td></tr> </table>	工 886.0 kcal	夕 32.3 g	タ 27.6 g	脂 18.7 g	脂 27.4 g	塩 2.5 g	タ 2.5 g	脂 27.9 g	
工 862.0 kcal	夕 31.2 g	タ 24.6 g	脂 24.6 g																																	
脂 24.6 g	塩 2.6 g	タ 2.6 g	脂 23.7 g																																	
工 820.0 kcal	夕 30.0 g	タ 23.7 g	脂 15.1 g																																	
脂 23.7 g	塩 2.5 g	タ 2.5 g	脂 27.4 g																																	
工 824.0 kcal	夕 34.5 g	タ 27.4 g	脂 27.4 g																																	
脂 15.1 g	塩 2.5 g	タ 3.4 g	脂 18.7 g																																	
工 886.0 kcal	夕 32.3 g	タ 27.6 g	脂 18.7 g																																	
脂 27.4 g	塩 2.5 g	タ 2.5 g	脂 27.9 g																																	
<p>6日 中秋の名月</p> <p>ご飯 豆腐のそぼろあん包み 小松菜とツナの和え物 月見汁 お月見大福</p>	<p>7日</p> <p>ご飯 春巻き 大根のナムル 豆乳ごま坦々スープ</p>	<p>8日 骨と関節の日</p> <p>梅わかめご飯 ししやもフライ 切干大根のごま醤油 なめこ汁</p>	<p>9日 蝦島・三崎中のみ</p> <p>ご飯 きのこ卵焼き こんにゃく炒り煮 白菜のみぞ汁</p>	<p>10日 目の愛護デー</p> <p>もみじご飯 メンチカツ ブロッコリーのサラダ 小松菜のみぞ汁</p>																																
<table border="1"> <tr> <td>工 958.0 kcal</td><td>夕 26.9 g</td><td>タ 22.2 g</td><td>脂 14.0 g</td></tr> <tr> <td>脂 14.0 g</td><td>塩 2.2 g</td><td>タ 2.2 g</td><td>脂 35.1 g</td></tr> </table>	工 958.0 kcal	夕 26.9 g	タ 22.2 g	脂 14.0 g	脂 14.0 g	塩 2.2 g	タ 2.2 g	脂 35.1 g	<table border="1"> <tr> <td>工 1,014.0 kcal</td><td>夕 31.9 g</td><td>タ 21.1 g</td><td>脂 19.3 g</td></tr> <tr> <td>脂 35.1 g</td><td>塩 2.1 g</td><td>タ 2.1 g</td><td>脂 19.3 g</td></tr> </table>	工 1,014.0 kcal	夕 31.9 g	タ 21.1 g	脂 19.3 g	脂 35.1 g	塩 2.1 g	タ 2.1 g	脂 19.3 g	<table border="1"> <tr> <td>工 735.0 kcal</td><td>夕 26.9 g</td><td>タ 2.9 g</td><td>脂 12.9 g</td></tr> <tr> <td>脂 19.3 g</td><td>塩 2.9 g</td><td>タ 2.8 g</td><td>脂 12.9 g</td></tr> </table>	工 735.0 kcal	夕 26.9 g	タ 2.9 g	脂 12.9 g	脂 19.3 g	塩 2.9 g	タ 2.8 g	脂 12.9 g	<table border="1"> <tr> <td>工 709.0 kcal</td><td>夕 23.5 g</td><td>タ 32.7 g</td><td>脂 27.9 g</td></tr> <tr> <td>脂 12.9 g</td><td>塩 2.8 g</td><td>タ 2.5 g</td><td>脂 27.9 g</td></tr> </table>	工 709.0 kcal	夕 23.5 g	タ 32.7 g	脂 27.9 g	脂 12.9 g	塩 2.8 g	タ 2.5 g	脂 27.9 g	
工 958.0 kcal	夕 26.9 g	タ 22.2 g	脂 14.0 g																																	
脂 14.0 g	塩 2.2 g	タ 2.2 g	脂 35.1 g																																	
工 1,014.0 kcal	夕 31.9 g	タ 21.1 g	脂 19.3 g																																	
脂 35.1 g	塩 2.1 g	タ 2.1 g	脂 19.3 g																																	
工 735.0 kcal	夕 26.9 g	タ 2.9 g	脂 12.9 g																																	
脂 19.3 g	塩 2.9 g	タ 2.8 g	脂 12.9 g																																	
工 709.0 kcal	夕 23.5 g	タ 32.7 g	脂 27.9 g																																	
脂 12.9 g	塩 2.8 g	タ 2.5 g	脂 27.9 g																																	
<p>13日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 ホキフライ ハムマヨサラダ 水菜のみぞ汁</p>	<p>15日 きのこの日</p> <p>ご飯 焼売 五目野菜炒め きのこのスープ</p>	<p>16日 食育の日・山口県</p> <p>ご飯 チキンチキンごぼう けんちょう汁</p>	<p>17日</p> <p>キムタクチャーハン 塩昆布和え 小松菜のみぞ汁</p>																																
<table border="1"> <tr> <td>工 834.0 kcal</td><td>夕 28.0 g</td><td>タ 22.2 g</td><td>脂 30.8 g</td></tr> <tr> <td>脂 30.8 g</td><td>塩 2.2 g</td><td>タ 2.2 g</td><td>脂 27.1 g</td></tr> </table>	工 834.0 kcal	夕 28.0 g	タ 22.2 g	脂 30.8 g	脂 30.8 g	塩 2.2 g	タ 2.2 g	脂 27.1 g	<table border="1"> <tr> <td>工 882.0 kcal</td><td>夕 37.6 g</td><td>タ 23.5 g</td><td>脂 27.1 g</td></tr> <tr> <td>脂 27.1 g</td><td>塩 2.3 g</td><td>タ 2.3 g</td><td>脂 31.8 g</td></tr> </table>	工 882.0 kcal	夕 37.6 g	タ 23.5 g	脂 27.1 g	脂 27.1 g	塩 2.3 g	タ 2.3 g	脂 31.8 g	<table border="1"> <tr> <td>工 968.0 kcal</td><td>夕 37.3 g</td><td>タ 29.1 g</td><td>脂 23.8 g</td></tr> <tr> <td>脂 31.8 g</td><td>塩 1.7 g</td><td>タ 2.7 g</td><td>脂 23.8 g</td></tr> </table>	工 968.0 kcal	夕 37.3 g	タ 29.1 g	脂 23.8 g	脂 31.8 g	塩 1.7 g	タ 2.7 g	脂 23.8 g										
工 834.0 kcal	夕 28.0 g	タ 22.2 g	脂 30.8 g																																	
脂 30.8 g	塩 2.2 g	タ 2.2 g	脂 27.1 g																																	
工 882.0 kcal	夕 37.6 g	タ 23.5 g	脂 27.1 g																																	
脂 27.1 g	塩 2.3 g	タ 2.3 g	脂 31.8 g																																	
工 968.0 kcal	夕 37.3 g	タ 29.1 g	脂 23.8 g																																	
脂 31.8 g	塩 1.7 g	タ 2.7 g	脂 23.8 g																																	
<p>20日</p> <p>ご飯 さばの竜田揚げ しめじ和え じゃがいものみぞ汁</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 五色汁 セノビーゼリー</p>	<p>22日</p> <p>コツペパン ミートボールケチャップ煮 ハーフポテトサラダ コンソメスープ</p>	<p>23日 霜降</p> <p>ご飯 さつま揚げの生姜煮 きやべつのごま和え 里芋と大根のみぞ汁</p>	<p>24日 カレーの日</p> <p>カレーライス ヨーグルト和え 福神漬け</p>																																
<table border="1"> <tr> <td>工 832.0 kcal</td><td>夕 30.5 g</td><td>タ 2.6 g</td><td>脂 28.7 g</td></tr> <tr> <td>脂 28.7 g</td><td>塩 2.6 g</td><td>タ 2.6 g</td><td>脂 19.2 g</td></tr> </table>	工 832.0 kcal	夕 30.5 g	タ 2.6 g	脂 28.7 g	脂 28.7 g	塩 2.6 g	タ 2.6 g	脂 19.2 g	<table border="1"> <tr> <td>工 898.0 kcal</td><td>夕 34.0 g</td><td>タ 2.0 g</td><td>脂 19.2 g</td></tr> <tr> <td>脂 19.2 g</td><td>塩 2.0 g</td><td>タ 2.0 g</td><td>脂 27.4 g</td></tr> </table>	工 898.0 kcal	夕 34.0 g	タ 2.0 g	脂 19.2 g	脂 19.2 g	塩 2.0 g	タ 2.0 g	脂 27.4 g	<table border="1"> <tr> <td>工 747.0 kcal</td><td>夕 29.0 g</td><td>タ 3.9 g</td><td>脂 27.4 g</td></tr> <tr> <td>脂 27.4 g</td><td>塩 3.9 g</td><td>タ 3.9 g</td><td>脂 18.7 g</td></tr> </table>	工 747.0 kcal	夕 29.0 g	タ 3.9 g	脂 27.4 g	脂 27.4 g	塩 3.9 g	タ 3.9 g	脂 18.7 g	<table border="1"> <tr> <td>工 763.0 kcal</td><td>夕 29.5 g</td><td>タ 26.3 g</td><td>脂 18.7 g</td></tr> <tr> <td>脂 18.7 g</td><td>塩 2.6 g</td><td>タ 1.6 g</td><td>脂 21.8 g</td></tr> </table>	工 763.0 kcal	夕 29.5 g	タ 26.3 g	脂 18.7 g	脂 18.7 g	塩 2.6 g	タ 1.6 g	脂 21.8 g	
工 832.0 kcal	夕 30.5 g	タ 2.6 g	脂 28.7 g																																	
脂 28.7 g	塩 2.6 g	タ 2.6 g	脂 19.2 g																																	
工 898.0 kcal	夕 34.0 g	タ 2.0 g	脂 19.2 g																																	
脂 19.2 g	塩 2.0 g	タ 2.0 g	脂 27.4 g																																	
工 747.0 kcal	夕 29.0 g	タ 3.9 g	脂 27.4 g																																	
脂 27.4 g	塩 3.9 g	タ 3.9 g	脂 18.7 g																																	
工 763.0 kcal	夕 29.5 g	タ 26.3 g	脂 18.7 g																																	
脂 18.7 g	塩 2.6 g	タ 1.6 g	脂 21.8 g																																	
<p>27日</p> <p>ご飯 中華春雨サラダ おでん風煮 型抜きレアチーズ</p>	<p>28日</p> <p>ご飯 ハムカツ 豆ツナマヨサラダ 白菜のみぞ汁</p>	<p>29日 国産鶏肉の日</p> <p>ご飯 油淋鶏 もやしのナムル 卵とコーンのスープ</p>	<p>30日 食品ロス削減の日</p> <p>ご飯 おからハンバーグ 添え野菜 わかめの味噌汁</p>	<p>31日 ハロウィン</p> <p>オムライス コールスローサラダ かぼちゃ入りスープ</p>																																
<table border="1"> <tr> <td>工 916.0 kcal</td><td>夕 31.9 g</td><td>タ 3.0 g</td><td>脂 27.4 g</td></tr> <tr> <td>脂 27.4 g</td><td>塩 3.0 g</td><td>タ 3.0 g</td><td>脂 29.4 g</td></tr> </table>	工 916.0 kcal	夕 31.9 g	タ 3.0 g	脂 27.4 g	脂 27.4 g	塩 3.0 g	タ 3.0 g	脂 29.4 g	<table border="1"> <tr> <td>工 879.0 kcal</td><td>夕 30.3 g</td><td>タ 2.8 g</td><td>脂 29.4 g</td></tr> <tr> <td>脂 29.4 g</td><td>塩 2.8 g</td><td>タ 2.8 g</td><td>脂 35.4 g</td></tr> </table>	工 879.0 kcal	夕 30.3 g	タ 2.8 g	脂 29.4 g	脂 29.4 g	塩 2.8 g	タ 2.8 g	脂 35.4 g	<table border="1"> <tr> <td>工 961.0 kcal</td><td>夕 36.0 g</td><td>タ 2.8 g</td><td>脂 35.4 g</td></tr> <tr> <td>脂 35.4 g</td><td>塩 2.8 g</td><td>タ 2.8 g</td><td>脂 24.6 g</td></tr> </table>	工 961.0 kcal	夕 36.0 g	タ 2.8 g	脂 35.4 g	脂 35.4 g	塩 2.8 g	タ 2.8 g	脂 24.6 g	<table border="1"> <tr> <td>工 884.0 kcal</td><td>夕 35.3 g</td><td>タ 31.2 g</td><td>脂 24.6 g</td></tr> <tr> <td>脂 24.6 g</td><td>塩 2.2 g</td><td>タ 2.6 g</td><td>脂 24.6 g</td></tr> </table>	工 884.0 kcal	夕 35.3 g	タ 31.2 g	脂 24.6 g	脂 24.6 g	塩 2.2 g	タ 2.6 g	脂 24.6 g	
工 916.0 kcal	夕 31.9 g	タ 3.0 g	脂 27.4 g																																	
脂 27.4 g	塩 3.0 g	タ 3.0 g	脂 29.4 g																																	
工 879.0 kcal	夕 30.3 g	タ 2.8 g	脂 29.4 g																																	
脂 29.4 g	塩 2.8 g	タ 2.8 g	脂 35.4 g																																	
工 961.0 kcal	夕 36.0 g	タ 2.8 g	脂 35.4 g																																	
脂 35.4 g	塩 2.8 g	タ 2.8 g	脂 24.6 g																																	
工 884.0 kcal	夕 35.3 g	タ 31.2 g	脂 24.6 g																																	
脂 24.6 g	塩 2.2 g	タ 2.6 g	脂 24.6 g																																	

当日の天候等の理由・仕入れ状況により、急遽献立内容の変更がある場合があります。



じゅうごや
2025年のお月見は10/6(月)で、
お月見給食で、デザートに月見大福が
つきます。十三夜は11/2です。

にんじんと「目」の健康

きゅうしょく とうじょう たない いー へんかん
給食によく登場するにんじんは、体内でビタミンAに変換さ
れるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目
の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。苦手
な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べ
られる調理法で挑戦してみましょう！



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。