



「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保っ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いため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



今月の給食目標

# 食べものののはたらきを知ろう



## 健康な体をつくるためのポイント

## 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」を取り、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。



## 貧血を防ぐ！食生活のポイント

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

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。

朝 昼 夕

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

レバニラ炒め

ボンゴレパスタ

鉄

## ★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。

下まぶたの内側が白っぽい

チェック

顔色が青白い

爪がスプーン状になる

氷を無性に食べたくなる

きのこレンジャー参上



## 鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）

レバー

アサリ・シジミ

赤身の肉

赤身の魚

たまご

カツオ・マグロ・イワシなど

植物性食品（非ヘム鉄）

小松菜

ほうれん草

ひじき

大豆・大豆製品

## ビタミンCを多く含む食品

ピーマン

じゃがいも

さつまいも

ブロッコリー

柑橘類

キウイフルーツ

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									
 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かれます。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。					1日 食物センイの日					2日 豆腐の日					3日														
					ご飯 筑前煮 わかめの味噌汁 りんご					大豆ご飯 信田煮 白和え 豚汁					ご飯 あっさり漬け 卵うどん しそ味ひじき														
					今月の平均値					中学生の基礎平均値																			
工	862.0	kcal	タ	31.2	g	工	820.0	kcal	タ	30.0	g	工	824.0	kcal	タ	34.5	g	工	886.0	kcal	タ	32.3	g	工	820.0	kcal	タ	27.6	g
脂	24.6	g	塩	2.6	g	脂	23.7	g	塩	2.5	g	脂	15.1	g	塩	2.5	g	脂	27.4	g	塩	3.4	g	脂	18.7	g	塩	2.5	g
6日 中秋の名月					7日					8日 骨と関節の日					9日 蛸島・三崎中のみ					10日 目の愛護デー									
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					ご飯 春巻き 大根のナムル 豆乳ごま坦々スープ					梅わかめご飯 ししゃもフライ 切干大根のごま醤油 なめこ汁					ご飯 きのこ卵焼き こんにゃく炒り煮 白菜のみそ汁					もみじご飯 メンチカツ ブロッコリーのサラダ 小松菜のみそ汁									
工	958.0	kcal	タ	26.9	g	工	1,014.0	kcal	タ	31.9	g	工	735.0	kcal	タ	26.9	g	工	709.0	kcal	タ	23.5	g	工	894.0	kcal	タ	32.7	g
脂	14.0	g	塩	2.2	g	脂	35.1	g	塩	2.1	g	脂	19.3	g	塩	2.9	g	脂	12.9	g	塩	2.8	g	脂	27.9	g	塩	2.5	g
13日					14日					15日 きのこの日					16日 食育の日・山口県					17日									
 スポーツの日					ご飯 ホキフライ ハムマヨサラダ 水菜のみそ汁					ご飯 焼売 五目野菜炒め きのこのスープ					ご飯 チキンチキンごぼう けんちょう汁					キムタクチャーハン 塩昆布和え 小松菜のみそ汁									
工	834.0	kcal	タ	28.0	g	工	834.0	kcal	タ	28.0	g	工	882.0	kcal	タ	37.6	g	工	968.0	kcal	タ	37.3	g	工	775.0	kcal	タ	29.1	g
脂	30.8	g	塩	2.2	g	脂	30.8	g	塩	2.2	g	脂	27.1	g	塩	2.3	g	脂	31.8	g	塩	1.7	g	脂	23.8	g	塩	2.7	g
20日					21日					22日					23日 霜降					24日 カレーの日									
ご飯 さばの竜田揚げ しめじ和え じゃがいものみそ汁					ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 五色汁 セノビーゼリー					コッパパン 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					ご飯 さつま揚げの生姜煮 きやべつのごま和え 里芋と大根のみそ汁					カレーライス ヨーグルト和え 福神漬									
工	832.0	kcal	タ	30.5	g	工	898.0	kcal	タ	34.0	g	工	747.0	kcal	タ	29.0	g	工	763.0	kcal	タ	29.5	g	工	886.0	kcal	タ	26.3	g
脂	28.7	g	塩	2.6	g	脂	19.2	g	塩	2.0	g	脂	27.4	g	塩	3.9	g	脂	18.7	g	塩	2.6	g	脂	21.8	g	塩	1.6	g
27日					28日					29日 国産鶏肉の日					30日 食品ロス削減の日					31日 ハロウィン									
ご飯 中華春雨サラダ おでん風煮 型抜きレアチーズ					ご飯 ハムカツ 豆ツナマヨサラダ 白菜のみそ汁					ご飯 油淋鶏 もやしのナムル 卵とコーンのスープ					ご飯 おからハンバーグ 添え野菜 わかめの味噌汁					オムライス コールスローサラダ かぼちゃ入りスープ									
工	916.0	kcal	タ	31.9	g	工	879.0	kcal	タ	30.3	g	工	961.0	kcal	タ	36.0	g	工	884.0	kcal	タ	35.3	g	工	862.0	kcal	タ	31.2	g
脂	27.4	g	塩	3.0	g	脂	29.4	g	塩	2.8	g	脂	35.4	g	塩	2.8	g	脂	24.6	g	塩	2.2	g	脂	24.6	g	塩	2.6	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。



2025年の十五夜は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

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

とおめあいこ

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!

にんじん かぼちゃ ほうれん草

うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。