

10月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年 10月

今月のめあて 食事と運動のバランスを考えよう

貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

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ヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（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

| | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <p>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。</p> | <p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p> | <p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p> |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|

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

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|---|
| <p>★お知らせ 22日に「中越大地震の日給食」があります。23日に提供すべきところですが、23日はパン給食のため、前日に提供させていただきます。ご了承ください。</p> | <p>給食なし</p> | <p>1 給食なし</p> | <p>2 キャベツサラダ / シューマイ ごはん / マーボー豆腐</p> | <p>3 高野豆腐と青菜の炒め煮 / 鶏肉の香味焼き ごはん / 大根のみそ汁</p> |
| <p>6 【十五夜メニュー】 しょうゆフレンチ / 焼き栗コロッケ 彩り野菜の混ぜごはん / お月見汁</p> | <p>7 豚キムチ丼(麦ごはん) / すいぎょう子水餃子の中華スープ</p> | <p>8 たくあん和え / 鶏肉とれんこんの甘酢あん ごはん / なめこのみそ汁</p> | <p>9 都市駅伝大会 茎わかめのサラダ / 人参つくね 米粉めん / 豆乳ちゃんぽん</p> | <p>10 【目の愛護デーメニュー】 ブルーベリータルト / ビタミンACE(イース)サラダ さかさカレー / ・ホワイトルウ・ターメリックライス</p> |
| <p>13 スポーツの日</p> | <p>14 春雨のツナマヨサラダ / ごぼうチキンピラフ</p> | <p>15 磯和え / 生揚げのごまみそダレかけ ごはん / 沢煮椀</p> | <p>16 特製ドレッシングサラダ / 焼きししゃも(2尾) わかめごはん / ぼかぼか汁</p> | <p>17 ゆかりマヨ和え / のだに信田煮 ごはん / きこのみそ汁</p> |
| <p>20 カリフラワーのピリうま和え / 厚焼きたまご 五目ごはん / 肉豆腐</p> | <p>21 五目きんぴら / 太刀魚フライのケチャップソースかけ ごはん / すき焼き風汁</p> | <p>22 「中越大地震の日給食」 ストックサラダ / みかん / 魚肉ソーセージ / のり セルフおにぎり(ゆかりごはん) / 炊き出し豚汁</p> | <p>23 セルフホットドック (ゆで野菜) / (ウインナー) ABCマカロニスープ / 背割れコッペパン</p> | <p>24 給食なし</p> |
| <p>27 さっぱりおひたし / レバーのかりん揚げ ごはん / もずくスープ</p> | <p>28 おからサラダ / ごま入り鉄火みそ ごはん / おでん</p> | <p>29 秋のカラフルゼリー和え / 生揚げの酢豚風 ごはん / キムチ入り春雨スープ</p> | <p>30 カリカリきつねサラダ / 豆乳ごま坦々スープ ゆで中華</p> | <p>31 【ハロウィンメニュー】 チーズ入りカラフルサラダ / ハロウィンハンバーグ ごはん / かぼちゃのコンソメスープ</p> |

10月の食品表



きゅう こんだて しやくざい へんこう
 急な献立・食材の変更もあります。
 ごりようしょう
 ご了承ください。

| 日 | 曜 | ＜赤＞からだをつくる食品 | | ＜緑＞からだの調子をととのえる食品 | | ＜黄＞からだのエネルギーになる食品 | |
|----|---|---------------------------|--------------|------------------------|---|-------------------------------------|------------------|
| | | 1群（肉、魚、卵、豆等） | 2群（乳、海藻、小魚等） | 3群（緑黄色野菜） | 4群（淡色野菜、果物、きのこ等） | 5群（穀類、いも類、砂糖等） | 6群（あぶら） |
| 2 | 木 | シューマイ、豚肉、豆腐、大豆、みそ | 牛乳、塩昆布 | 人参、ニラ | 玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり | 米、かたくり粉、砂糖 | ごま油 |
| 3 | 金 | 鶏肉、高野豆腐、油揚げ、大豆、みそ | 牛乳 | 人参、チンゲン菜 | 大根、キャベツ、ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、えのき | 米、じゃがいも | 油、ごま油 |
| 6 | 月 | ハム、肉団子、豆腐、かまぼこ | 牛乳 | 人参、小松菜 | もやし、大根、ねぎ、えのき、なめこ、栗 | 米、コロッケ、さといも | 油 |
| 7 | 火 | 豚肉、鶏肉、水餃子 | 牛乳、寒天 | 人参、チンゲン菜 | 玉ねぎ、キャベツ、枝豆、白菜キムチ、しょうが、にんにく、もやし、たけのこ、えのき、きくらげ | 米、麦、春雨、かたくり粉 | ごま油 |
| 8 | 水 | 鶏肉、豆腐、油揚げ、大豆、みそ | 牛乳 | 人参 | れんこん、枝豆、キャベツ、きゅうり、たくあん、大根、ねぎ、なめこ | 米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖 | 油 |
| 9 | 木 | 豚肉、なると、豆乳、鶏肉、ツナ | 牛乳、ひじき、茎わかめ | 人参、チンゲン菜 | キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんにく、メンマ、ねぎ、しょうが、きゅうり、とうもろこし | 米、かたくり粉、パン粉、砂糖 | ごま油 |
| 10 | 金 | 鶏肉、ハム、大豆 | 牛乳、チーズ | 人参、ブロッコリー、パプリカ、グリーンピース | 玉ねぎ、しめじ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー | 米、麦、じゃがいも、タルト | マーガリン（乳なし）、油 |
| 14 | 火 | 鶏肉、ツナ、生揚げ | 牛乳 | 人参、チンゲン菜 | 玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、ごぼう、きゅうり、もやし、大根、メンマ、干ししいたけ | 米、春雨、ワンタン皮、砂糖 | 油、ごま油、ノイック マヨネーズ |
| 15 | 水 | 生揚げ、かまぼこ、豚肉、豆腐、みそ | 牛乳、のり | 人参、小松菜、キヌサヤ | もやし、たけのこ、ごぼう、えのき | 米、春雨、かたくり粉、砂糖 | ごま、油 |
| 16 | 木 | ししゃも、ハム、豚肉、油揚げ、かぐら南蛮みそ、みそ | 牛乳、わかめ | 人参 | れんこん、キャベツ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、大根、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく | 米 | 油 |
| 17 | 金 | 信田煮、生揚げ、大豆、みそ | 牛乳 | 人参、小松菜 | キャベツ、もやし、とうもろこし、ゆかり、白菜、大根、ねぎ、えのき、なめこ | 米 | ノイック マヨネーズ |
| 20 | 月 | 鶏肉、油揚げ、卵、豚肉、豆腐 | 牛乳、ひじき、塩昆布 | 人参、小松菜 | ごぼう、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、こんにゃく | 米、砂糖 | 油 |
| 21 | 火 | 太刀魚フライ、さつま揚げ、豚肉、豆腐 | 牛乳、ひじき | 人参、いんげん、春菊 | れんこん、こんにゃく、白菜、ねぎ、玉ねぎ、干ししいたけ | 米、砂糖 | 油、ごま油 |
| 22 | 水 | おさかなのソーセージ、ツナ、豚肉、豆腐、みそ | 牛乳、のり、わかめ | 人参 | 大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、こんにゃく、たくあん、切干大根、とうもろこし、みかん、ゆかり | 米、じゃがいも、砂糖 | ノイック マヨネーズ |
| 23 | 木 | ウインナー、ベーコン、油揚げ | 牛乳 | 人参、小松菜 | キャベツ、きゅうり、もやし、白菜、大根、セロリー | コッパパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖 | |
| 27 | 月 | 豚肉、大豆、ツナ、鶏肉、豆腐 | 牛乳、もずく、かつお節 | 人参、小松菜、チンゲン菜 | キャベツ、もやし、とうもろこし、大根、えのき、しょうが | 米、かたくり粉、砂糖 | 油、ごま油 |
| 28 | 火 | 大豆、おから、みそ、ハム、鶏肉、生揚げ、がんも | 牛乳、昆布 | 人参、いんげん | ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、大根、こんにゃく | 米、砂糖 | 油、ごま、ノイック マヨネーズ |
| 29 | 水 | 生揚げ、豚肉 | 牛乳 | 人参、ピーマン、小松菜 | 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、白菜キムチ | 米、かたくり粉、春雨、砂糖、ゼリー（シャイマカット、巨峰、梨、りんご） | 油、ごま油 |
| 30 | 木 | 豚肉、鶏肉、豆乳、油揚げ、みそ | 牛乳 | 人参、チンゲン菜、小松菜 | もやし、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、にんにく、しょうが、ザーサイ、 | 中華めん、砂糖 | 油、ラー油、ごま |
| 31 | 金 | ハンバーグ、ハム、ベーコン、油揚げ | 牛乳、チーズ | 人参、ブロッコリー、小松菜、かぼちゃ | キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ | 米、砂糖 | 油 |