

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「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。



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。



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）



レバー、赤身の肉、赤身の魚（カツオ・マグロ・イワシなど）

植物性食品（非ヘム鉄）



ほうれん草、小松菜、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

月	火	水	木	金
★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。	1 谷中・東中× 千田中1,2年× 1牛乳のマークです。 ※都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 小：1杯半/たんぱく質/食塩相当量 中：1杯半/たんぱく質/食塩相当量 高：1杯半/たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 799kcal/36.1g/2.9g 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満	2 キャベツサラダ シューマイ ごはん マーボー豆腐 ごはん 706kcal/32.9g/2.4g 799kcal/36.1g/2.9g 824kcal/36.7g/2.9g	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 ごはん 657kcal/25.4g/2.0g 800kcal/31.3g/2.6g 825kcal/31.9g/2.6g	4 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 ごはん 703kcal/30.6g/1.9g 799kcal/33.6g/2.3g 824kcal/34.2g/2.8g
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 669kcal/19.8g/2.3g 738kcal/21.6g/2.7g 763kcal/22.2g/2.7g	7 豚キムチ丼（麦ごはん） 水餃子の中華スープ 662kcal/27.4g/2.1g 822kcal/32.5g/2.4g 847kcal/33.1g/2.4g	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 696kcal/24.8g/2.2g 817kcal/28.7g/2.4g 842kcal/29.3g/2.4g	9 東中食数変更有 茎わかめのサラダ 人参つくね 豆乳ちゃんぽん 米粉めん 654kcal/32.8g/2.8g 856kcal/41.3g/3.4g 881kcal/41.9g/3.4g	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(エス)サラダ さかさカレー ・ホワイトルウ・ターメリックライス 740kcal/21.8g/2.3g 870kcal/25.4g/2.8g 895kcal/26.0g/2.8g
13 スポーツの日 603kcal/21.5g/2.4g 726kcal/25.5g/2.6g 751kcal/26.1g/2.6g	14 春雨のツナマヨサラダ ごぼうチキンピラフ ワンタンスープ 603kcal/21.5g/2.4g 726kcal/25.5g/2.6g 751kcal/26.1g/2.6g	15 磯和え 生揚げのごまみそかけ ごはん 沢煮焼 671kcal/25.0g/2.1g 766kcal/27.5g/2.3g 791kcal/28.1g/2.3g	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 601kcal/28.4g/2.9g 722kcal/31.7g/3.2g 747kcal/32.3g/3.2g	17 ゆかりマヨ和え しのだに信田煮 ごはん きのこのみそ汁 621kcal/20.7g/1.9g 746kcal/24.1g/2.3g 771kcal/24.7g/2.3g
20 支援高等部変更有(～31日) カリフラワーのピラフ 厚焼きたまご 五目ごはん 肉豆腐 637kcal/27.3g/3.2g 744kcal/31.8g/3.3g 769kcal/32.4g/3.3g	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 700kcal/26.4g/2.3g 854kcal/30.4g/2.5g 879kcal/31.0g/2.5g	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 セルフおにぎり(ゆかりごはん) 炊き出し豚汁 685kcal/25.9g/3.2g 801kcal/29.1g/3.5g 826kcal/29.7g/3.8g	23 セルフホットドック (ゆで野菜) (ウイナー) ABCマカロニスープ 背割れコッペンパン 610kcal/28.3g/3.3g 783kcal/33.5g/4.2g 808kcal/34.1g/4.2g	24 東中× ひじきと大豆のツナサラダ なす入りマーボー丼 679kcal/27.2g/1.8g 800kcal/32.4g/2.1g 825kcal/33.0g/2.1g
27 支援高等部変更有(～31日) 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 644kcal/27.7g/1.8g 761kcal/32.8g/2.1g 786kcal/33.4g/2.1g	28 おからサラダ ごま入り鉄火みそ ごはん おでん 658kcal/24.5g/1.7g 809kcal/28.7g/2.4g 834kcal/29.3g/2.4g	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 655kcal/25.0g/1.9g 784kcal/29.0g/2.1g 809kcal/29.6g/2.1g	30 カリカリきつねサラダ 豆乳ごま坦々スープ ゆで中華 706kcal/30.9g/2.7g 849kcal/37.1g/3.5g 874kcal/37.7g/3.5g	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 669kcal/23.5g/2.0g 801kcal/28.2g/2.2g 826kcal/28.8g/2.2g

10月の食品表



きゅう こんだて しよくざい へんにょう
急な献立・食材の変更もあります。
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）
1	水	さば、納豆、鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	大根、ねぎ、れんこん、なす、キャベツ、きゅうり、しょうが、こんにゃく	米、さといも、砂糖	
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、クロック、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、莢わかめ	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、ワントン皮、砂糖	油、ごま油、 ノイグ 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	ノイグ 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	ノイグ 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	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、砂糖	
24	金	豚肉、生揚げ、大豆、ツナ、みそ	牛乳、ひじき	人参、ニラ、小松菜	なす、玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、干ししいたけ、キャベツ	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
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、 ノイグ 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（シャインマスカット、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