

# 10月 こんだてよていひょう



献立表や食育だよりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

一関市真滝学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使用予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量 (kcal)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				小学校	中学校	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			秋はおいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。「旬」の食材は新鮮で、栄養がたっぷり含まれ、おいしく食べることができます。しっかり食べて10月も元気に過ごしましょう。	667 kcal	845 kcal	
	さんまの竜田揚げ	さんま			生姜	片栗粉	あぶら油	しょうゆ 唐辛子		23.8 g	29.5 g	
	キャベツの炒め煮	あぶら油揚げ	にんじん	キャベツ ややし 枝豆 ほうし 椎茸			ごま油	しょうゆ 酒 みりん		24.9 g	30.2 g	
	ひきな汁	高野豆腐(みそ)	にんじん	大根(みそ) えのきだけ ねぎ		み		煮干しだし		1.6 g	2.1 g	
	オレンジ (南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				オレンジ							
2 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			今月から木曜日は、「麦ごはん」の日です。麦ごはんには、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの中や血管の中の掃除をしてくれるので、生活習慣病を予防してくれます。できるだけしっかり食べましょう。	588 kcal	751 kcal	
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	片栗粉	ごま	塩こうじ 酒		27.0 g	33.1 g	
	大根のそぼろ煮	豚肉	にんじん	たまご しょうが 大根 グリンピース		つきこんにゃく	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん		16.7 g	19.5 g	
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ(みそ)	小松菜(にんじん)	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ				煮干しだし		1.6 g	2.0 g	
	オレンジ (一関小のみ)				オレンジ							
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			汁物や和え物には、野菜がたくさん入っています。野菜は体の抵抗力を高める栄養や体の掃除をしてくれる食物せんいが豊富です。しっかり食べて、午後も元気に頑張りましょう。	661 kcal	843 kcal	
	コーンしゅうまい	豚肉			たまご しょうが 玉ねぎ 生姜	シウマイの皮 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩		25.3 g	31.3 g	
	まめまめサラダ	大豆 まぐろフレーク	にんじん	キャベツ(きゅうり) えだまめ 枝豆		きとう糖	あぶら油	酢 塩 こしょう		21.7 g	26.0 g	
	キムチはっと汁	豚肉(みそ)	にら にんじん	白菜 ねぎ 大根(しいたけ) しょうが(にんにく)		こむぎこ 小麦粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 唐辛子 煮干しだし		1.8 g	2.4 g	
	お月見ゼリー (梨ゼリー)				梨	きとう糖						
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			今年は、9月17日が「十五夜」です。1年の中で月が最も明るく美しいといわれています。ススキやお団ごをお供えして、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。	601 kcal	759 kcal	
	ハンバーグきのこあんかけ	鶏肉 豚肉			えのきだけ 玉ねぎ にんにく 生姜	きとう糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん トマトピューレ		19.7 g	24.7 g	
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		16.1 g	19.4 g	
	卵とろみ汁	卵(麺) 油揚げ	小松菜(にんじん)	なめこ ほうし 椎茸 ねぎ		こむぎこ 小麦粉		しょうゆ 酒 塩 かつおだし		2.0 g	2.5 g	
	お月見ゼリー (梨ゼリー)				梨	きとう糖						
7 火	☆舞川中希望給食☆		～メッセージ～ 3年生の好きな給食をつめ合わせました。おいしく楽しんで食べましょう。						今日の給食は、舞川中 学校の希望給食です。人気メニューを組み合わせ、栄養バランスの良い献立になっています。(主食に揚げパンが選ばれていましたが、3学期に提供予定です。デザートに選ばれていたクレープは、10月21日に提供予定です。) おいしく食べて、今月も元気にがんばりましょう。			
	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			580 kcal	730 kcal		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが 生姜	砂糖 片栗粉		しょうゆ 酒 みりん	28.3 g	36.3 g		
	かみかみ和え	いか	にんじん	きゅうり 大根		きとう糖	ごま油	しょうゆ 酢	21.5 g	26.7 g		
	卵スープ	卵 ベーコン	チンゲン菜(にんじん)	ほうい ねぎ 大根 ねぎ		かたくりこ 片栗粉		しょうゆ 酒 鶏だし スープストック	3.3 g	4.3 g		
ミルメーク(ココア味)					ココア 砂糖		塩					
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体の中でビタミンAになる、ベータカロテンを多く含んでいます。ビタミンAは、目や心の健康に欠かせない栄養素です。	600 kcal	740 kcal	
	信田煮	あぶら油 鶏肉 豚肉	にんじん	たまご 玉ねぎ しょうが		きとう糖		しょうゆ 酒 塩 かつおだし		21.4 g	25.4 g	
	カレーきんぴら	豚肉	ピーマン(にんじん)	たまご ほうし 大根 ねぎ		しらたき 白滝 砂糖	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん カレー粉		19.3 g	21.0 g	
	わかめ汁	豆腐(みそ)	わかめ	チンゲン菜(にんじん)	だいこん 大根 ねぎ			煮干しだし		1.9 g	2.3 g	
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦強化米			今日の汁物には、にらが入っています。にらのおいしさを活かした成分のアリシンには、体を温めたり、疲れをとってくれるなどの働きがあります。昔は、薬草として使われていたそうです。	699 kcal	890 kcal	
	米粉春巻き	豚肉	にんじん	たまご 玉ねぎ キャベツ しょうが		こむぎこ 小麦粉 片栗粉 砂糖	あぶら油	しょうゆ 塩 こしょう		22.3 g	27.6 g	
	春雨と野菜の中華和え		ほうれん草(にんじん)	もやし(きゅうり)		はるめい 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		26.5 g	33.8 g	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉	にら にんじん	たまご 玉ねぎ ほうし しょうが(にんにく) 生姜		きとう糖 片栗粉	あぶら油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏だし スープストック 麻婆ソース 酒		1.9 g	2.6 g	
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			骨や歯の材料となるカルシウムを運んでくれるのは、ビタミンDです。ビタミンDが多く含まれるのは、いわし・鯖・かつお・レバー・干し椎茸などがあります。	641 kcal	811 kcal	
	鯖のみそ煮	鯖(みそ)			しょうが 生姜	きとう糖		しょうゆ 酒 みりん		23.3 g	28.3 g	
	白菜の五目和え	油揚げ	にんじん	ほうい(きゅうり) もやし		きとう糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩		24.6 g	29.7 g	
	沢煮椀	豆腐 高野豆腐	にんじん	だいこん 大根(ほう) ねぎ ほうし 椎茸		しらたき 白滝		しょうゆ 酒 塩 かつおだし		1.9 g	2.4 g	

※献立は都合により変更する場合があります。

10月使用予定の  
地場食材

【一関市産】きゅうり ごぼう 小松菜 チンゲン菜 ピーマン りんご 米 牛乳 鶏肉 おから みそ  
【岩手県産】しいたけ キャベツ にんじん ねぎ りんご パン 大豆 豆腐 豚肉 鶏肉



献立表や食育よりは、真滝学校給食センターのホームページからもご覧いただけます。

—関市真滝学校給食センター—

日(曜)	献立名 ※O印のものは、一関産を使う予定です。	食品名						調味料	ひとくちメモ	エネルギー量(kcal)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				たんぱく質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校	中学校
14火	黒糖コッパン 牛乳		牛乳				パン		「スポーツの秋」と言われるように、体を動かすには、とても気持ちのよい季節です。運動に必要な筋肉をつくる栄養と言えばたんぱく質ですが、ごはんや野菜と組み合わせる食べることが大切です。バランスの良い食事を心がけましょう。	627 kcal	781 kcal
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル	玉ねぎ にんにく		しょうゆ 白ワイン	31.2 g		38.9 g	
	チリコンカン	大豆 豚肉		ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	26.1 g		31.7 g	
	キャベツとベーコンのスープ	ウインナー		小松菜 にんじん	キャベツ しめじ		しょうゆ コンソメ	2.7 g		3.5 g	
15水	ごはん 牛乳		牛乳				米		お米はでき上がるまでに、88回もの手間をかけて作られると言われています。農家の人が長い時間をかけて一生懸命作ってくれたものです。感謝の気持ちを忘れないで、大切に食べたいですね。	598 kcal	757 kcal
	赤魚の照り焼き	赤魚			しょうが		しょうゆ 酒	28.3 g		34.7 g	
	切り干し大根の炒め煮	あぶら油 揚げ		にんじん	切干大根 とうもろこし 枝豆 手し椎茸	さとう 砂糖	あぶら油	16.7 g		19.3 g	
16木	ナン 牛乳		牛乳				ナン		さんさ・おうりん・ふじ・ジョナゴールド、これは何の名前でしょう。答えは、全部りんごの名前になります。日本には、約2000種類のりんごがあるそうです。岩手県はりんごの生産量が、青森県、長野県の次に多く生産されています。	610 kcal	781 kcal
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆			キャベツ		パン 砂糖 小麦粉	あぶら油		24.1 g	30.6 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ(きゅうり)		さとう 砂糖	あぶら油		24.3 g	30.2 g
	チキンカレー	鶏肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	あぶら油	2.9 g		3.8 g	
	りんご(南小・滝沢小・弥栄小・舞川小・東中・舞川中のみ)				りんご			カレーソース			
17金	ごはん 牛乳		牛乳				米		きのこは、木の根や落ち葉が多くなった所に生えることから、木の子どもという意味で、きのこと言われるようになりました。きのこは、食物せんいが多く含まれるので、おなかの調子を整える働きがあります。	623 kcal	747 kcal
	イワシのみそ煮	いわし みそ					さとう 砂糖	酒 塩		26.2 g	29.3 g
	小松菜のゆず香和え	ちくわ		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		さとう 砂糖	ごま		17.5 g	19.0 g
	きのこのすまし汁	あぶら油 揚げ		にんじん	しめじ なめこ まいたけ エリンギ 白菜 ねぎ			しょうゆ 酒		2.1 g	2.5 g
	りんご(一関小のみ)				りんご			しょうゆ 塩			
20月	ごはん 牛乳		牛乳				米		暑い時期以外にも、いろいろな食中毒が発生しています。また、体調が悪いときは、給食当番を交代してもらいましょう。また、体調が悪い人がいた時は交代してあげるようにしましょう。	578 kcal	732 kcal
	セルフ豚丼	豚肉			玉ねぎ さやいんげん にんにく		しょうゆ 白滝 砂糖	あぶら油		25.1 g	30.9 g
	干草和え	あぶら油 揚げ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし		さとう 砂糖	ごま		17.0 g	20.0 g
	切り干し大根の味噌汁	豆腐(みそ)	わかめ	にんじん	きり干し大根 ねぎ 白菜		さとう 砂糖			1.9 g	2.4 g
21火	☆滝沢小希望給食☆	～メッセージ～ おいしくて、栄養があることを重視しました。食品ロスを減らせるように、残さず食べましょう。							今日の給食は、滝沢小学校の希望給食です。赤・黄・緑の食品がたくさん入っているバランスの良い献立です。残さず食べることで、食品ロスにもつながりますね。第1希望の主食は、揚げパンでしたが、3学期に提供する予定です。おいしく食べて、午後も元気ががんばりましょう。	671 kcal	809 kcal
	コッパン 牛乳		牛乳				パン			29.0 g	35.0 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり 片栗粉	あぶら油	25.5 g		29.5 g	
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ フレーク		ブロッコリー にんじん	きゅうり		さとう 砂糖	あぶら油		2.8 g	3.8 g
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ とうもろこし			コーンスープの素			
	イチゴクレープ	豆乳 大豆粉			いちご	こめ 米粉 砂糖	あぶら油	レモン果汁			

※献立は都合により変更する場合があります。

## 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★

- 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。

## 鉄を多く含む食品

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と一緒にとると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。

### 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(カツオ・マグロ・イワシなど)

### 植物性食品(非ヘム鉄)

- ひじき
- 小松菜
- ほうれん草
- 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