



10月給食だより



令和7年10月1日
学校給食課
米原市立西部給食センター

朝夕はすいぶん涼しくなってきましたが、日中との気温差が大きいので健康管理に気をつけましょう。
さて、秋といえば、お米や野菜、果物、魚など多くの食べ物が旬を迎える季節です。給食でもさばやさんま、さつまいも、きのこ、りんごなど旬の食べ物が登場します。自然の恵みに感謝して味わっていただきましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

目の健康にビタミンAを!



ビタミンAは、油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



水 木 金

<p>1 野菜のミネストローネ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>黒砂糖は、サトウキビの絞り汁をそのまま煮詰めて作られます。</p>	<p>2 彩りおひたし</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>わかめごはん</p> <p>筑前煮</p> <p>筑前煮は、福岡県の郷土料理で、「がめ煮」とも呼ばれています。</p>	<p>3 お月見セー</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>お月見汁</p> <p>今日はお月見給食です。今年は10月6日が「中秋の名月」です。</p>		
<p>6 中華サラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>ちゃんぽんは、地域によって違いがあり、具材やスープに特色があります。</p>	<p>7 鶏ゴボウ汁</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日はかみかみ給食です。よくかむことを意識して食べましょう。</p>	<p>8 冷やっこのねごみそ汁</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきは海藻の仲間、カルシウムや鉄分が多く含まれています。</p>	<p>9 元気ヨーグルト</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>日本は、世界で一瞥イカを食べる国だそうです。</p>	<p>10 グレブリーワルト</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日は目の愛護デー給食です。目によい食べ物をとり入れました。</p>
<p>13 スポーツの日</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>今日は給食センターの「とり肉の唐揚げ」は、ヘルシーな胸肉で作っています。</p>	<p>14 れんこんサラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>給食センターの「とり肉の唐揚げ」は、ヘルシーな胸肉で作っています。</p>	<p>15 石焼香和</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日は日本食養生の日です。秋が旬のさんまを味わいましょう。</p>	<p>16 野菜の青じょうろサラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日は「世界食料デー」で、世界の食料問題について考える日です。</p>	<p>17 かぼちゃサラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>ごはんは、精花・吸収がゆるやかなので、パンより腸持ちがよいです。</p>
<p>20 大根サラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>給食センターで手作りの大学いもです。秋の味覚を味わいましょう。</p>	<p>21 ハムとピカの酢の物</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>焼売は、中国生まれの料理で、日本では、横浜で最初に販売されました。</p>	<p>22 こんにゃくのやめ煮</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>こんにゃくには、食物せんいやカリウム、カルシウムが多く含まれています。</p>	<p>23 ぶどうセー</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日はお誕生日給食です。10月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>	<p>24 キャベツの昆布漬</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日はお誕生日給食です。10月生まれのみなさんをお祝いしましょう。</p>
<p>27 ゆで野菜</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>パンズパンにエビカツとゆで野菜、タルタルソースをはさんで食べましょう。</p>	<p>28 コーンサラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日のカレーは、小学校の家庭科の授業で考えられたメニューです。</p>	<p>29 ミックスポテトサラダ</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>「みそ汁一杯で医者いらず」といわれます。給食では地元のみそを使っています。</p>	<p>30 小松菜ともやし</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>「食糧の旗〜香川〜」です。香川県の郷土料理を味わいましょう。</p>	<p>31 ハロウィンデザート</p> <p>鶏肉の黒みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>今日はハロウィン給食です。かぼちゃを使ったメニューが登場します。</p>

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

保護者の皆様へ

給食費はすべて給食の食材にあてられます。毎月の給食費は、期日までに必ず納めましょう。

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。

★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。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p> <p>チェック</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状になる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p>
--	----------------------	--------------------------	---------------------------

★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。

<p>鉄を多く含む食品</p> <p>動物性食品 (ヘム鉄)</p> <p>レバー、赤身の肉、アサリ・シジミ、カツオ・マグロ・イワシなど</p>	<p>植物性食品 (非ヘム鉄)</p> <p>ひじき、小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品</p>
--	---

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

9月の食育の報告

お米の働きについて指導を行いました。朝ごはんを食べずに登校すると、勉強や体育の時間に集中できなかったり、バテてしまったりすることを伝え、ごはん（お米）には勉強に集中したり、体を動かすエネルギーのもとになることや、胃腸の動きを良くすることを説明しました。子どもたちは、給食のごはんもしっかり食べる意欲を持ってくれました。

<感想>

- ごはんをしっかり食べて、ペンきょうもうんどうもがんばりたいです。
- パンよりごはんの方が、力が長持ちすることを初めて知りました。



日曜日	こんだて	体内での働き			小5 中学校			
		赤 血・肉・骨になるもの	青 力・熱になるもの	緑 体の調子を整えるもの	14歳-17歳 1kgあたり	18歳-24歳 1kgあたり	25歳-34歳 1kgあたり	
1	水	ごはん 牛乳 とり肉の黒みつ煮 野菜のマヨネーズ和え なら玉汁	普通牛乳 鶏卵 かまぼこ 鶏肉 みそ まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 でん粉 黒砂糖 IyG アルマヨネーズ こま	たまねぎ にんじん たら キャベツ きゅうり	409 18.0 14.2	681 29.5 21.9	775 33.3 24.3
2	木	わかめごはん 牛乳 さわらの西京漬 け焼き 彩りおひたし 筑前煮 一食りんご	わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 さわらの西京漬 か つお節	こめ 強化米 さといも キャノーラ油 砂糖	れんこん にんじん たけのこ ぼうし しいたけ こんにゃく いん げんまめ ほうれんそう もやし スイートコーン りんご	444 20.6 13.4	685 29.6 18.1	775 33.7 19.9
3	金	ごはん 牛乳 里いもコロケ 大根 の和風サラダ お月見汁 お月見ゼリー	普通牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉	こめ 強化米 里いもコロケ キャノーラ油 こま お 月見ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん きゅうり	433 16.2 14.4	681 24.7 21.6	754 26.3 23.6
6	月	ちゃんぽんめん 牛乳 米粉入り春巻 き 中華サラダ	豚肉 なた 普通牛乳 米 粉入り春巻き チキンハム	中華めん キャノーラ油 こ ま油 マロニー 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	498 18.3 20.5	737 27.3 30.0	793 29.9 31.9
7	火	鶏ゴボ丼 牛乳 ししゃもフライ つぼ揚げ和え	鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 ししゃもフライ	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 こま	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり つぼ揚げ	419 16.5 15.1	707 27.2 23.7	788 29.7 26.0
8	水	ごはん 牛乳 冷やっこねぎみそか け ささみときゅうりのからし和え ひじきの磯煮	普通牛乳 ひじき 鶏肉 油 揚げ だいず 豆腐 みそ	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 こま油	にんじん こんにゃく えだま め ねぎ もやし きゅうり スイートコーン	430 18.3 15.0	694 26.6 21.3	803 31.7 24.5
9	木	ごはん 牛乳 イカのオイル焼き 小松菜のごまマヨネーズ和え 豚汁 元氣ヨーグルト	普通牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ いか まぐろ(ツ ナ) ヨーグルト	こめ 強化米 キャノーラ油 でん粉 IyG アルマヨネーズ こま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	444 23.3 14.1	681 33.2 20.7	765 37.2 22.9
10	金	ごはん 牛乳 サーモンフライ ポバ イサラダ ABCスープ ブルーベ リータルト	普通牛乳 ベーコン サーモ ンフライ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも マカロニ キャノーラ油 砂 糖 ブルーベリータルト	たまねぎ にんじん いんげん まめ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	507 17.5 13.3	719 22.8 18.1	810 25.8 19.8
14	火	ごはん のちヨーグルト とり肉の唐 揚げ れんこんサラダ 春雨スープ	のちヨーグルト 焼き豚 な ると 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 マロニー キャノーラ油 でん粉 米粉 IyG アルマヨネーズ こま	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが に んにく れんこん きゅうり	407 15.6 11.2	691 26.2 20.6	792 28.4 23.0
15	水	ごはん 牛乳 焼さんまの大根おろし かけ 磯香和え さつまいものみそ汁 一食オレンジ	普通牛乳 油揚げ 豆腐 み そ さんま 焼海苔	こめ 強化米 さつまいも 砂糖	にんじん ねぎ だいこん ほ うれんそう キャベツ オレン ジ	433 17.3 16.7	691 27.2 24.7	756 28.8 25.5
16	木	きな粉パン 牛乳 アンサンブルエッ グ 野菜の青じそドレッシングサラダ 肉団子のトマトスープ	きな粉 普通牛乳 ミート ボール だいず アンサンブ ルエッグ	コッパパン キャノーラ油 砂糖 じゃがいも	トマト たまねぎ 黄ピーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	409 16.7 18.7	691 27.7 29.7	769 30.0 32.6
17	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそワタンスープ	普通牛乳 ベーコン みそ 豚肉 チキンハム	こめ 強化米 タンメン キャノーラ油 砂糖 でん粉 IyG アルマヨネーズ	キャベツ にんじん ねぎ も やし たまねぎ ピーマン しょうが かぼちゃ きゅうり	407 17.0 14.4	680 28.0 22.5	774 31.7 24.8
20	月	あぶたまうどん 牛乳 大学いも 大根サラダ	かまぼこ 油揚げ 鶏卵 鶏 肉 普通牛乳 まぐろ(ツナ)	うどん でん粉 さつまいも キャノーラ油 砂糖 水あめ こ ま 青じそセビーチドレッシン グ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ	439 16.0 14.5	703 25.1 21.6	823 28.5 24.1
21	火	マーボー丼 牛乳 コーンしゅうまい ハムとピーマンの酢の物	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 普通牛乳 コーンしゅ うまい チキンハム	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 こま油 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン もやし	411 16.9 14.1	696 27.9 21.9	770 30.9 23.5
22	水	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ こん にゃくの炒め煮 いなか汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 み そ 竹輪 胃のり 豚肉	こめ 強化米 さといも んぶら粉 キャノーラ油 こ ま油 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう いんげんまめ こんにゃ く	405 15.6 13.9	682 25.8 21.1	761 27.8 23.0
23	木	ごはん 牛乳 とり肉のバーベキュー ソース ごぼうサラダ 実だくさん スープ ぶどうゼリー	普通牛乳 ウィンナー 鶏肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 砂糖 IyG アルマヨネーズ こま ぶどう ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげんまめ しょうが りんご にんにく レモ ン果汁 ごぼう きゅうり	473 19.3 17.2	696 26.5 22.6	779 29.7 25.3
24	金	ごはん 牛乳 わかさぎの黄金がらめ 近江牛の肉じゃが キャベツの昆布漬 け	普通牛乳 厚揚げ 牛肉 わ かさぎ 塩昆布	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 米粉 小麦粉 IyG アルマヨネーズ	たまねぎ にんじん 赤こん にゃく いんげんまめ パセリ キャベツ きゅうり	412 15.1 13.7	685 24.1 21.0	776 26.9 23.5
27	月	エビカツバーガー (ハンズパン、エビ カツ、ゆで野菜、一食タルソ ス) 牛乳 貝だくさんコンソープ	エビカツ 普通牛乳 ベーコ ン	ハンズパン キャノーラ油 IyG アルマヨネーズ じゃがいも バタージュース	たまねぎ にんじん スイート コーン パセリ キャベツ	440 17.4 20.0	713 28.1 28.5	786 30.2 31.1
28	火	お子様カレー 牛乳 焼きウィンナー コーンサラダ	豚肉 チーズ 普通牛乳 チ キンウィンナー	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 カレールウ まろやかカレーウ はちみつ 野菜ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	424 14.9 14.0	687 28.5 20.2	795 26.0 22.9
29	水	ごはん 牛乳 さばの照り焼き ミッ クスポテトサラダ なめこのみそ汁	普通牛乳 油揚げ 豆腐 わ かめ みそ さば チキンハ ム	こめ 強化米 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも Iy G アルマヨネーズ	なめこ たまねぎ にんじん きゅうり	475 18.8 22.6	729 27.0 30.8	834 30.6 35.1
30	木	いりこ菜めし 牛乳 しんじょうフ ライ 小松菜ともやしのごま和え 打ち 込み汁	いりこ菜めしの素 普通牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ハモと コーンのしんじょうフライ	こめ 強化米 うどん さと いも キャノーラ油 砂糖 こま	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな も やし	427 16.1 14.9	680 24.0 21.5	774 27.0 23.9
31	金	ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ ビーン ズスープ ハロウィンデザート	普通牛乳 ウィンナー 白い んげん豆 ハンバーグ 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも 香りごまドレッシング ハロ ウィンデザート	にんじん たまねぎ いんげん まめ ブロッコリー キャベツ	450 16.4 16.1	697 24.9 22.4	766 26.6 23.6