

10月給食だより

令和7年10月1日
学校給食課
米原市立東部給食センター

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>6 中華サラダ 炒め入りの野菜、中華めん、ちんぼんめん、汁</p>	<p>7 鶏ゴボ丼 鶏、ゴボ、あね、ししゃも、フライ、汁</p>	<p>8 ひじき海苔の仲間 ひじき、海苔、わかめ、わかめ、わかめ、汁</p>	<p>9 元気ヨーグルト ヨーグルト、小松菜、マヨネーズ、からし和え、汁</p>	<p>10 プレバット ヨーグルト、りんご、りんご、りんご、りんご、汁</p>
<p>ちんぼんめんは、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>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>ひじきは海藻の仲間、カルシウムや鉄が多く含まれています。</p>	<p>日本は、世界で一番イカを食べる国だそうです。</p>	<p>今日は目の愛護デー給食です。自よい食べ物をとり入れました。</p>
<p>13 スポーツの日 子供たちが走るイラスト</p>	<p>14 りんごの唐揚げ りんご、りんご、りんご、りんご、汁</p>	<p>15 秋の味 りんご、りんご、りんご、りんご、汁</p>	<p>16 世界食料デー りんご、りんご、りんご、りんご、汁</p>	<p>17 消化・吸収がゆるやかな かぼちゃ、かぼちゃ、かぼちゃ、かぼちゃ、汁</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>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>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>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>ごはんは、消化・吸収がゆるやかなので、パンより腹持ちがよいです。</p>
<p>20 大学いも 大学いも、大学いも、大学いも、汁</p>	<p>21 焼売 焼売、焼売、焼売、汁</p>	<p>22 こんにゃく こんにゃく、こんにゃく、こんにゃく、汁</p>	<p>23 お誕生給食 お誕生給食、お誕生給食、汁</p>	<p>24 ふるさと滋養給食の日 ふるさと、ふるさと、汁</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>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>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>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>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>27 パンとエビカツ パン、エビカツ、汁</p>	<p>28 小学校の家庭科 カレー、カレー、汁</p>	<p>29 ミックスポテト ポテト、ポテト、汁</p>	<p>30 小松菜とまよし 小松菜、小松菜、汁</p>	<p>31 ハロウィンデザート デザート、デザート、汁</p>
<p>パンズパンにエビカツとゆで野菜、タルタルソースを添えて食べましょう。</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>「みそ汁一杯で医者いらす」といわれ、給食では地元のみそを使っています。</p>	<p>「食べ物の旅〜香川〜」です。香川県の郷土料理を味わいましょう。</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>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</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、ヘム鉄の方が体が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）
<ul style="list-style-type: none"> レバー 赤身の肉 アサリ・シジミ 赤身の魚 カツオ・マグロ・イワシなど 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜 ほうれん草 大豆・大豆製品 ひじき

ビタミンCを多く含む食品

<ul style="list-style-type: none"> 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

＜「ごはん（お米）を食べよう」（小学校3年生）＞

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、パテてしまったりすることを伝え、ごはん（お米）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、胃腸の働きを良くすることを説明しました。

子どもたちからは、「今お米高いんやろ？備蓄米で聞いたことある！」や、「おじいちゃんがお米を作ってるから、もう新米食べたよ。」などの声があがり、お米への関心の高さが伺えました。今回の指導を通して、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。



日	曜日	こんだて	体内での働き			園	小5	中学校
			赤	黄	緑			
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	13歳-14歳未満		
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 Iyggフルマヨネーズ こま	たまねぎ にんじん たら じゃがいも 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 ごぼう ししだけ こんにゃく いんげんまめ ほうれん草 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 里いもコロッケ 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 里いもコロッケ 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 なたと 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 ごま油 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 つば漬け和え	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 つば漬け	419 16.5 15.1	707 27.2 23.7	788 29.7 26.0
8	水	ごはん 牛乳 冷やっこのねぎみそかけ 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 ごま油	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 Iyggフルマヨネーズ 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 ポパイサラダ 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 ほうれん草 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 のむヨーグルト とり肉の唐揚げ れんこんサラダ 春雨スープ	のむヨーグルト 焼き豚 なたと 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 Iyggフルマヨネーズ こま	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ししだけ 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 ほうれん草 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 Iyggフルマヨネーズ	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 青じそセビーチェドレッシング	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 ごま油 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 青のり 豚肉	こめ 強化米 さといも てんぷら粉 キャノーラ油 ごま油 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 Iyggフルマヨネーズ 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 17.3	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	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 Iyggフルマヨネーズ	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（パンズパン、エビカツ、ゆで野菜、一食タルタルソース） 牛乳 実だくさんコーンスープ	エビカツ 普通牛乳 ベーコン	パンズパン キャノーラ油 Iyggフルマヨネーズ じゃがいも ポタージュエースコーン	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 22.5 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 Iyggフルマヨネーズ	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 ピーンズスープ 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