

令和7年度
10月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(小学校)

月	火	水	木	金
10月 平均栄養量		1	2	3
エネルギー 663kcal たんぱく質 27.4g 脂質 18.4g カルシウム 336mg 鉄 3.2g 塩分 2.1g		バターロール パン チリコンカン ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ	ごはん マーボー豆腐 肉団子トマトソース ほうれん草のナムル	ごはん 油麩井の具 小松菜と コーンのあえ物 さつま汁
619kcal 26.3g 21.6g 396mg 3.6g 2.4g		624 / 26.6 / 25.5 / 3.1	603 / 26.6 / 20.8 / 2.3	597 / 26.4 / 16.7 / 2.4
※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。				
6	7	8	9	10
まいたけごはん うさぎハンバーグ 和風ソース 枝豆入りおひたし さといも汁 デザート	ごはん 鶏そぼろ キャベツの マヨネーズあえ もやし汁	ミルクパン にしの トマトソース 大根サラダ ABCマカロニスープ	ごはん チキンナゲット 小松菜のおひたし 肉じゃが	終業式
604 / 26.6 / 17.1 / 3.0	615 / 26.8 / 21.5 / 2.0	618 / 25.6 / 29.0 / 2.6	628 / 26.0 / 19.9 / 2.5	
13	14	15	16	17
スポーツの日	ごはん あじフライ マカロニサラダ ひきな汁	背割り ソフトパン ポークウィンナー イタリアンサラダ 野菜チャウダー	ごはん 厚焼き玉子の きのこあんかけ れんこんサラダ 豚汁	ごはん 五目豆腐 あげ揚ぎようざ パンサンスー
	629 / 26.0 / 21.5 / 2.1	651 / 26.1 / 31.4 / 3.1	615 / 26.0 / 21.5 / 2.0	630 / 25.8 / 21.1 / 2.1
20	21	22	23	24
むぎ 麦ごはん いわしの梅煮 ひじきの五目煮 きのこ汁	ごはん 豚肉とキャベツの ピリから炒め チンゲン菜のあえ物 かきたまスープ ミルクココア	ココアパン 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーサラダ ミネストローネ	午前授業	ごはん ポークカレー オムレツ 海藻サラダ
595 / 26.5 / 15.6 / 2.1	604 / 25.9 / 18.6 / 1.9	647 / 28.0 / 24.8 / 2.6		649 / 25.9 / 21.3 / 2.9
27	28	29	30	31
ごはん ポークしゅうまい バンバンジーサラダ キムチスープ	ごはん さばの照り焼き キャベツの炒り煮 沢煮汁	米粉 フォカッチャ 鶏ササミチーズフライ さつま芋サラダ ちゃんぽんめん	ごはん 納豆 おでん ほうれん草のごまあえ りんご	ごはん すき焼き煮 かぼちゃコロッケ わかめのおひたし
602 / 26.4 / 18.5 / 1.7	616 / 25.7 / 23.7 / 2.4	598 / 27.1 / 23.7 / 2.8	619 / 26.4 / 20.6 / 2.2	635 / 26.0 / 20.7 / 2.1

10月 給食だより

秋を楽しむ お月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「さぬかづき」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十二夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

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。

★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。



★貧血を防ぐためのポイント★

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上がるので、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。

