

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食品名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品
					主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
1	木	パン、ぎゅうにゅう うさぎハンバーグ、ささみサラダ おつきみちゅうかスープ	687	803	ぎゅうにゅう うさぎハンバーグ ささみ	パン しらたまだんご オリーブオイル	もやし、キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな
2	金	ごはん、ぎゅうにゅう いもたき、おかかあえ	584	691	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ、かつおぶし	ごはん さといも	にんじん、ごぼう、こんにやく いんげん、こまつな、もやし
5	月	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに うめあえ	577	682	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、あぶらあげ	ごはん	きりぼしだいこん、にんじん いんげん、いとこんにやく キャベツ、えのき、ねりうめ
6	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのわふうあまずあん はるさめサラダ	686	802	ぎゅうにゅう にくだんご、あつあげ ささみ	パン かたくりこ、こめあぶら はるさめ、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン ほししいたけ こまつな、もやし
7	水	ごはん、ぎゅうにゅう だいでいのいそに ほうれんそうとツナのあえもの	579	685	ぎゅうにゅう とりにく、だいでい、ひじき ひらてん、ツナ	ごはん	だいこん、にんじん、こんにやく ほうれんそう、キャベツ
8	木	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲッティ フルーツかんでん	682	796	ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	パン スパゲッティ、こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン もも、パイナップル、みかん
9	金	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん こんぶあえ、さつまじる	609	724	ぎゅうにゅう かつお、しおこんぶ とうふ、みそ	ごはん	だいこん、しょうが キャベツ、もやし、さつまいも ごぼう、にんじん、こんにやく、ねぎ
12	月	ごはん、ぎゅうにゅう もつなべふうに、あまずあえ	602	715	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、いとかまぼこ、わかめ	ごはん ねりごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら こんにやく、もやし
13	火	パン、ぎゅうにゅう サーモンフライ、コーンサラダ きりぼしだいこんのスープ	699	819	ぎゅうにゅう サーモンフライ とりミンチ	パン こめあぶら ドレッシング	キャベツ、ほうれんそう、コーン きりぼしだいこん、たまねぎ にんじん、しめじ
14	水	ごはん、ぎゅうにゅう とりじゃが ほうれんそうサラダ	597	708	ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん いとかまぼこ	ごはん じゃがいも ドレッシング	たまねぎ、にんじん、いとこんにやく グリーンピース、キャベツ ほうれんそう
15	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツポンチ	723	850	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン、やきそばめん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん、もも、パイナップル、ナタデココ
16	金	きのこカレー ぎゅうにゅう イタリアンサラダ	660	790	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	ごはん じゃがいも、カレールウ あぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しめじ ほししいたけ、マッシュルーム ブロッコリー、コーン、キャベツ
19	月	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ、さんしょくあえ わかめのみそしる	589	698	ぎゅうにゅう メンチカツ、わかめ とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん とんかつソース こめあぶら	にんじん、キャベツ、しめじ だいこん、ねぎ
20	火	パン、ぎゅうにゅう ビーフシチュー、ゆかりサラダ	689	806	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン、ビーフシチュールウ こめあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、もやし、ゆかり
21	水	ごはん、ぎゅうにゅう おでん、ブロッコリーサラダ	619	737	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ	ごはん ドレッシング	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ、ブロッコリー、しめじ
22	木	パン、ぎゅうにゅう とりにくのケチャップに コールスローサラダ	611	704	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、コーン
23	金	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそに ゆずあえ	615	732	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ、あかみそ かいそうミックス	ごはん ドレッシング	こんにやく、キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、ほうれんそう
26	月	ごはん、ぎゅうにゅう ごもきんぴら、ちくわとやさ いのあえもの、うめぼし	589	698	ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん、ちくわ	ごはん	ごぼう、にんじん、いとこんにやく グリーンピース キャベツ、もやし、コーン、うめぼし
27	火	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる、ひじきサラダ	667	777	ぎゅうにゅう とりミンチ、ひじき	パン、スパゲッティ、こめあぶら カレールウ、ドレッシング	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、きゅうり、もやし、コーン
28	水	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ おひたし、たぬきじる	681	818	ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ ひらてん、みそ	ごはん	もやし、キャベツ、こんにやく にんじん、ごぼう、えのき、ねぎ
29	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ、こんさいサラダ	687	803	ぎゅうにゅう ウインナー	パン、じゃがいも たまごをつかっていないマヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、グ リンピース、コーン、ごぼう、れんこん
30	金	ごはん、ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ かぼちゃサラダ やさいはるさめスープ	796	967	ぎゅうにゅう やきぐりコロッケ とりミンチ わかめ	ごはん こめあぶら はるさめ ドレッシング	きゅうり、コーン、かぼちゃ、キャベツ にんじん、はくさい、たまねぎ

給食だより

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。白頭の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

成長期と貧血

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あざりになどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。

