

					食品名						栄養価	
日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		食塩相当量 g	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校
20 月	菜ごはん		さつま汁 さんまのかば焼き ポパイサラダ	秋の味覚を味わいましょ。菜ごはんやさんまのかば焼きで、秋を感じられる献立にします。	とりにく みそ さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく しょうが ながねぎ もやし	こめ もちこめ くり でんぶん さつまいも さとう	ひまわりあぶら /ノイグ マネーズ	916	1106
21 火	ごはん		秋野菜のだまこ汁 鶏肉の鰯焼き なめたけ和え	秋が深まる時季。白菜やごぼう、大根など季節の野菜を煮込んだ汁に秋田の郷土料理だまこ餅を入れます。	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう はくさい にんにく きゃべつ きゅうり なめたけ	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい にんにく きゃべつ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ だまこもち	こめあぶら	592	722
22 水	コッペパン		ラビオリスーフ ミートボールのケチャップあん 大根サラダ	ラビオリは小麦粉の皮にひき肉などの具が詰まったパスタの仲間です。みなさんはどんな形のパスタを知っていますか？	ポークラビオリ ミートボール いとまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ はくさい えだまめ だいこん キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ はくさい えだまめ だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン さとう でんぶん	こめあぶら	598	691
23 木	わかめ ごはん		せん切り野菜のおすまし 厚焼きたまごのあんかけ 梅風味サラダ	給食では天然の素材からだしを取っています。今日はかつお節です。おすましをじっくり味わって、だしの味を感じてみましょう。	とりにく いとまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん たまねぎ だいこん えのき キャベツ きゅうり だいこん うめ	たまねぎ だいこん えのき キャベツ きゅうり だいこん うめ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	こめあぶら	516	595
24 金	食パン		ポトフ お豆のドライカレー	山ノ内のりんごがおいしい季節になりました。りんご三兄弟、次男のシナノスイートをどうぞ。	ウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが にんにく りんご	しょうパン じゃがいも	こめあぶら	632	732
27 月	ソフト麺		ミートソース 手作りしゅうまいまん わかめと寒天のサラダ	今月の新作の手作りしゅうまいまんです。紙カップに蒸しパンの生地としゅうまいを入れ蒸します。手作りの味をどうぞ！	ぶたにく ポークしゅうまい ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん こめこ むしパンミックス さとう	こめあぶら	724	853
28 火	ごはん		じゃがいものうま煮 さばのカレー焼き 磯香あえ	ひくシオたすげ献立 グツと和風の献立です。給食では普段から、塩分控えめ、野菜たっぷり心をかけています。	とりにく ちくわ がんもどき さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにゃく キャベツ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも	こめあぶら	583	714
29 水	コッペパン		かぼちゃのポタージュ 焼きウィンナー（2本） チキンサラダ	ハロウィン献立 手作りホワイトルウで作るかぼちゃのポタージュです。ハロウィン気分を味わってくださいね。	ウィンナー サラダチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃペースト クリームコーン キャベツ きゅうり レモン	たまねぎ コーン かぼちゃペースト クリームコーン キャベツ きゅうり レモン	コッペパン こむぎこ さとう	こめあぶら バター	667	811
30 木	ごはん		豚汁 豆腐ハンバーグ きのこソース かおりあえ	手作りの豆腐ハンバーグには、調理員さんの愛情がたっぷり。山ノ内のしめじ入りの甘辛いソースがよく合います。	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおじそ	たまねぎ だいこん こんにゃく ながねぎ えのきごおり しめじ きゃべつ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも パンこ さとう でんぶん	こめあぶら	598	730
31 金	米粉パン		ささみと春雨のスーフ さつまいもと鶏肉の甘酢あえ 和風サラダ	涼しくなって、長野県産の米粉から作られた米粉パンが再登場です。お米の甘さとモチモチ感を楽しみましょう。	とりささみ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのき はくさい ながねぎ もやし きゅうり	こめこパン はるさめ さつまいも でんぶん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	639	775

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素不足になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こる「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、定期的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいので、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・夕食の3食を欠かさず食べる。

主菜・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。

★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。

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

～さんまのかば焼き～

▼材料(4人分) ▼作り方

さんま 開き 4枚
でんぶ 大さじ1
揚げ油 適宜

さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
おろし生姜 小さじ1/2
みりん 小さじ1
でん粉 小さじ1/2

① さんまの開きにでん粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
② 別の鍋で調味料をあわせ、火にかける
③ 水溶きでんぶを加えてとろみをつけて、たれを作る。



④ ①のさんまにたれをかけてなじんだら完成。