

鉄分について



鉄は、血液中の赤血球の成分であるヘモグロビンを作ります。ヘモグロビンは、血液を通して酸素を全身に運ぶ役割があります。そのため不足すると、酸素が十分にいきわたらず、「疲れやすい」「息切れ」「めまい・立ちくらみ」などの貧血の症状があらわれます。

鉄分を多く含む食品を食べよう

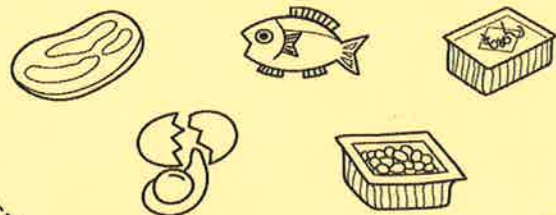


レバー 肉類(赤身) あさり 大豆 小松菜

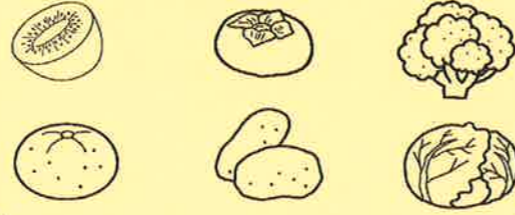
鉄分を効率よく吸収しよう

たんぱく質の多い食品やビタミンCの多い食品と一緒に食べると吸収がよくなります。

たんぱく質を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



朝食



貧血は、朝食ぬきや偏食、ダイエットなど、食生活が原因でなる場合がほとんどです。また、激しいスポーツをしている人は汗とともに鉄も失われるので、食事でもより多く補いましょう。



鉄分を、毎日の食事で、意識的にとるようにしましょう！

	11月 栄養価平均値(基準値)
小学校	エネルギー—661kcal(640) たんぱく質26.7g(24) 脂質22.7g(22)
中学校	エネルギー—799kcal(820) たんぱく質31.2g(30) 脂質26.1g(27)

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

11月 予定献立表

～11月の浦幌産食材～
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1木	たけのこごはん 米 たけのこ 油あげ 水あめ 魚介エキス	つみれ汁 すりみ(魚肉エキス含む) 卵 にんじん 白菜 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	あじフライ あじフライ(あじ パン粉 小麦粉) 米油	枝豆サラダ にんじん もやし えだまめ ハム 干しひじき ごま ごま油	牛乳	
2金	コッペパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩	クリームシチュー じゃがいも たまねぎ にんじん ペーコン えだまめ 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏のからあげ 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 米油	シーザーサラダ ブロッコリー にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む)	牛乳	
5月	中華丼 米 豚肉 にんじん 白菜 たけのこ ピーマン 生姜 長ねぎ にんにく いか うずら卵 ごま油 オイスターソース		焼きぎょうざ 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ごま ごま油	牛乳	ぎょうざ 小・中2個 幼・保1個
6火	ウインナーとコーンのスパゲッティ スパゲッティ ウインナー たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 粉チーズ にんにく コンソメ		フライドポテト じゃがいも 米油	ブロッコリーサラダ ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん	牛乳	
7水	ごはん・味付けのり 米 味付けのり(魚介エキス)	鶏肉のうま煮 鶏肉 高野豆腐 ちくわ にんじん こんにゃく さやいんげん	さんまの塩焼き さんま	小松菜のおひたし 小松菜 もやし かつお節	牛乳	
8木	秋の香りごはん 米 さつまいも しめじ にんじん 大豆 かつおエキス	すまし汁 豆腐 にんじん団子(たら にんじん) ほうれん草 かつお節 干しいたけ かつおエキス 昆布エキス	厚焼き五子 卵	もやしの辛子あえ ささみ(水煮) にんじん きゅうり もやし からし	牛乳	
9金	ミルクペーパーパン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 バター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	パンフキンスープ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ コーン パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉のバーベキューソース 鶏肉 生姜 りんご 長ねぎ にんにく レモン	マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
12月	ポークカレー 米 小麦 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ		カラフルソテー コーン にんじん さやいんげん ペーコン バター	アーモンドフィッシュ アーモンド かたくちいわし ごま	牛乳	
13火	きつねうどん ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 とりがら 長ねぎ とうがらし かつおエキス 昆布エキス		さつまいもの天ぷら さつまいも 青のり 小麦粉 米油	まめめめサラダ 大豆 えだまめ キャベツ マヨネーズ ごま	牛乳	
14水	ごはん 米	さつまい 鶏肉 さつまいも こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	彩り生姜焼き 豚肉 たまねぎ にんじん えだまめ 生姜 水あめ ごま	えのきのごまあえ えのき ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
15木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのき つと かつお節 卵 かつおエキス	肉しゅうまい しゅうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが 小麦粉)	キャベツの梅あえ キャベツ 枝豆 にんじん 梅干	牛乳	しゅうまい 小・中2個 幼・保1個
16金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ほうれん草とペーコンのスープ ペーコン たまねぎ にんじん ほうれん草 とりがら コンソメ	タンダーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ウスターソース	リボンサラダ マカロニ(ファルファッレ) にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	ジョア ジョア(ブレン)
19月	ごはん 米	大根のとほろ煮 大根 にんじん 油揚げ こんにゃく 豚ひき肉 さやいんげん	さけフライ さけ 卵 小麦粉 パン粉 米油	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
20火	塩ラーメン 中華めん 豚肉 メンマ もやし コーン 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ 豚骨 ラード ごま油 塩ラーメンスープ(ポークエキス チキンエキス りんご酢含む)		ペーコンポテト じゃがいも ペーコン オリーブ油 チーズ 牛乳 パセリ	アーモンドあえ ほうれん草 もやし ごま アーモンド	牛乳	
21水	ごはん 米	ごまみそ汁 豚肉 じゃがいも にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ かつおエキス かつお節 昆布エキス ごま	鶏肉の甘みそがけ 鶏肉 生姜	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
22木	青菜ごはん 米 青菜ごはんの素 米サラダ油	沢煮うどん 豚肉 にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ 干しいたけ かつお節 かつおエキス 煮干しエキス	ほっけのピリッと焼き ほっけ 生姜 にんにく 豆板醤 ごま ごま油	きゅうり昆布 きゅうり キャベツ にんじん 昆布	牛乳	
26月	ごはん 米	中華たまごスープ 卵 カットわかめ にんじん チンゲンサイ 長 ねぎ とりがら 中華スープの素(魚醤を含む) ご ま油	いかの干しソース いか 小麦粉 ペーキングパウダー 米油 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバコ トウバンジャン にんにく	切り干し大根のピリ辛炒め 豚肉 切り干し大根 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳	
27火	焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		大学いも さつまいも 米油 水あめ ごま	大根とツナのサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	
28水	どちちハヤシ 米 小麦 豚肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 生姜 にんにく りんご バター トマト セロリ ハヤシシルウ(りんご 乳成分を含む)		ひよこ豆と野菜のサラダ ひよこ豆 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー		牛乳	
29木	鮭菜めし 米 鮭 大根菜	豆腐のみそ汁 豆腐 大根 長ねぎ かつお節 カットわかめ かつおエキス 昆布エキス	たらの高のりフライ たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	五目ひじき ひじき 鶏肉 ちくわ つきこんにゃく 油揚げ にんじん 大豆	牛乳	
30金	チョコチップパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	アルファベットスープ マカロニ ペーコン ほうれん草 パセリ にんじん たまねぎ コンソメ	豚肉の香味焼き 豚肉 りんご 生姜 たまねぎ にんじん ウスターソース とうがらし トマトケチャ ップ にんにく	さっぱりレモンゼリー レモンゼリー(はちみつ レモン果汁) 黄桃(缶) ナタデココ	牛乳	