

鉄と貧血予防

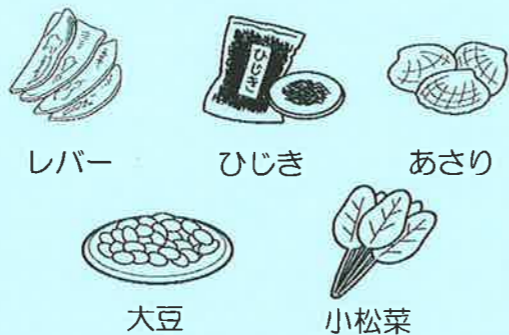
鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンを作ります。ヘモグロビンは、血液を通して酸素を全身の細胞に運びます。貧血は鉄が体の中で少なくなる状態で、「顔色が悪い」「疲れやすい」「めまい・立ちくらみ」「手足が冷える」などの症状があらわれます。

《貧血予防のポイント》

- ・鉄が多い食品を食べる
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・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る



《鉄を多く含む食品》



8月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
19水	ごはん 米	八宝菜 豚肉 えび いか にんじん たまねぎ 白菜 さやいんげん チンゲン菜 えのき うずら卵 ごま油 オイスターソース	餃子 焼きギョウザ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 にら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	アーモンドあえ ほうれん草 もやし ごま アーモンド	牛乳	餃子 幼・保1個 小・中2個
20木	パエリア 米 えび いか 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく オリーブ油 コンソメ ターメリック パター	コンソメスープ たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん じゃがいも コンソメ	鮭のチーズ焼き 鮭 たまねぎ しめじ ピーマン チーズ	メロン メロン(赤肉)	牛乳	
21金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	野菜たっぷりポトフ ポークウインナー キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも とりがら コンソメ	鶏肉のレモン焼き 鶏肉 しょうが パセリ レモン汁	ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
24月	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにゃく 豆腐 じゃがいも にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 生姜 とうがらし かつおエクス 昆布エクス	ほっけのフライ ほっけ 卵 粉チーズ 牛乳 パン粉 米油	えのきのごまあえ えのき ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
25火	トマトスパゲティ スパゲティ たまねぎ ベーコン トマト ピーマン マッシュルーム オリーブ油 コンソメ パジル	チーズ蒸しパン ホットケーキミックス 卵 パター 牛乳 チーズ レーズン	ささみとコーンのサラダ ささみ(水煮) キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳		
26水	ごはん 米	ワンタンスープ 肉入りワンタン(小麦粉 卵白含む) 豚肉 つと もやし にんじん 長ねぎ ほうれん草 メンマ 干しいたけ とりがら	たらあなかけ たら 小麦粉 さやいんげん にんじん たまねぎ 米油 ケチャップ	きゅうりの辛味あえ きゅうり ごま油 ラー油	牛乳	
27木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	じゃがいものみそ汁 じゃがいも しめじ たまねぎ 油揚げ 煮干し かつおエクス 昆布エクス	照り焼き豆腐ハンバーグ 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ 生姜	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
28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 マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖 牛乳	チンゲン菜のクリーム煮 チンゲン菜 えび ほたて ベーコン コーン たまねぎ にんじん 牛乳 パター 小麦粉 生クリーム コンソメ	チキンのスパイス焼き 鶏肉 シーズニングスパイス	えだまめと野菜のサラダ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	牛乳	
31月	ごはん 米	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのき 豆腐 つと 卵 かつお節 かつおエクス	さばのみそ煮 さば 生姜	五目ひじき 干しひじき 鶏肉 ちくわ こんにゃく にんじん 大豆	牛乳	

みのり給食がはじまります! 9月 予定献立表



日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1火	焼きそば 中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース	いかにんじろ いか 小麦粉 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバコソース トウバンジャン ベーキングパウダー 米油	白五もちのゼリーあえ 白玉もち みかん(缶) バイン(缶) 甘夏みかんゼリー(甘夏みかん果汁 リんご果汁)	牛乳		
2水	ごはん 米	浦幌牛すきやき 牛肉 ちくわ 豆腐 しらたき 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ えのき にんじん かつお節 かつおエクス 昆布エクス	かぼちゃ大芋 かぼちゃ 米油 水あめ ごま	日本なし 日本なし	牛乳	
3木	きのこごはん 米 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 油揚げ 干しいたけ ちりめん(えび・かに含む)	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエクス 昆布エクス	鮭の焼きづけ あさあじ(鮭) 米油	さつまいものごまあえ さつまいも にんじん さやいんげん レーズン ごま	牛乳	
4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	野菜スープ ハム キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム コンソメ とりがら	ガーリックチキン 鶏肉 パジル にんにく オリーブ油	チンゲン菜とこのこのサラダ チンゲン菜 コーン エリンギ オリーブ油 マヨネーズ	牛乳	
7月	くりごはん 米 もち米 くり 米サラダ油 昆布エクス	沢煮輪(さわにわん) 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 かつおエクス	さんまの塩焼き さんま	お月見だんご 白玉もち きな粉	牛乳	
8火	親子うどん ゆでうどん 鶏肉 つと 卵 にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ かつおエクス 昆布エクス とりがら とうがらし	ベーコンポテト じゃがいも ベーコン オリーブ油 チーズ 牛乳 パセリ	ヨーグルトあえ みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ヨーグルト リんご	牛乳		
9水	玄米入りごはん ごはん 玄米	あさあじ汁 あさあじ(鮭) じゃがいも こんにゃく 豆腐 にんじん だいこん 長ねぎ 生姜 かつおエクス ごま	厚焼きたまご 卵	ささみときゅうりの辛子あえ ささみ(水煮) にんじん きゅうり からし	牛乳	
10木	わかめごはん 米 わかめごはんの素 米サラダ油	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 小松菜 じゃがいも かつお節 かつおエクス 昆布エクス	さばのごまだれ焼き さば ごま	野菜のしらすあえ にんじん チンゲン菜 えだまめ ちりめん(えび・かに含む) マヨネーズ	牛乳	
11金	たまごパン 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	パンフキンズ かぼちゃ じゃがいも たまねぎ コーン しめじ パセリ パター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	タンダリーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ウスターソース	ブロッコリーサラダ ブロッコリー キャベツ ハム リんご酢	牛乳	
14月	浦幌産大豆のキーマカレー 米 大麦 豚ひき肉 大豆 ピーマン たまねぎ にんじん りんご にんにく 小麦粉 ケチャップ ウスターソース パター 香辛料 チャツネ コンソメ	マンゴーミルクデザート ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶)	チーズ(中) チーズ	牛乳		チーズは 中学校のみ
15火	みそラーメン 中華めん 豚肉 豚骨 もやし 長ねぎ 白菜 メンマ 生姜 にんにく ラード ごま油 とうがらし ごま トウバンジャン	ちくわの香味揚げ ちくわ 青のり 小麦粉 カレー粉 米油	中華サラダ キャベツ にんじん きゅうり ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳		
16水	ごはん 米	わかめのみそ汁 豆腐 わかめ 長ねぎ 煮干し かつおエクス 昆布エクス	和風浦幌ハンバーグ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 卵 パン粉 牛乳	大根サラダ きゅうり にんじん 大根 かつお節 和風ドレッシング(玉ねぎ チキンエクス レモン しいたけ にんにく 生姜 魚介エクス)	牛乳	
17木	シーフードピラフ 米 えび いか たまねぎ にんじん ピーマン コーン コンソメ パター	白菜のスープ 白菜 にんじん セロリ コーン とりがら コンソメ	ラタトゥーユのチーズ焼き なす トマト たまねぎ ウインナー オリーブ油 にんにく パジル チーズ	牛乳		
18金	あずきパン 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 小豆	えびと野菜のスープ えび にんじん ほうれん草 とりがら コンソメ	ごまザンギ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 ごま 米油	キャベツとコーンのサラダ キャベツ コーン リんご チーズ マヨネーズ ヨーグルト	牛乳	ザンギ 幼・保1個 小・中2個
24木	ごはん 米	さつまい 豚肉 油揚げ さつまいも こんにゃく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエクス	ほっけのピリッと焼き ほっけ 生姜 にんにく トウバンジャン ごま ごま油	ひじきのめめ煮 鶏肉 高野豆腐 にんじん 干しひじき 大豆	牛乳	
25金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 パター 食塩 アーモンド 米油	野菜とウインナーのスープ ウインナー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とりがら コンソメ	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	アセロラゼリー アセロラゼリー(アセロラ果汁 レモン果汁)	牛乳	
28月	ホイコーロー丼 米 豚肉 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく チャツネ オイスターソース ごま油 トウバンジャン とうがらし	しゅうまい えび風味しゅうまい(たまねぎ 小麦粉 魚肉すり身 えび えびエクス 卵白 チキンエクス ポークエクス)	えだまめサラダ えだまめ もやし にんじん 干しひじき ハム ごま ごま油	牛乳		しゅうまい 幼・保1個 小・中2個
29火	きのこクリームスパゲティ スパゲティ えのき しめじ ピーマン たまねぎ にんじん コーン ベーコン 生クリーム 粉チーズ コンソメ にんにく オリーブ油 牛乳	たらあなかけ たら 小麦粉 卵 パセリ パジル 粉チーズ	ささみとコーンのサラダ ささみ(水煮) キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳		
30水	ごはん 米	いなかが汁 鶏肉 かぼちゃ にんじん 長ねぎ だいこん 豆腐 煮干し	浦幌牛入りきんぴら 牛肉 ごぼう にんじん 生姜 ごま油 ごま	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし ひじき かつお節	牛乳	

→浦幌産の食材を使用したメニューです

★ 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。

学校給食食材の放射性物質の測定結果について

測定結果 ()の数値は、測定機器の測定下限値 ※「不検出」は、測定機器の測定下限値未満であることを意味します。

検査日	使用日	検査品目	産地	放射性セシウム		
				放射性ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
127.6.25	127.6.26	にんじん	千葉県	不検出	不検出(<0.39)	不検出(<0.79)

8月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー672kcal(640)	たんぱく質28.2g(24)
中学校	エネルギー784kcal(820)	たんぱく質31.7g(30)

9月 栄養価平均値(基準値)

小学校	エネルギー666kcal(640)	たんぱく質27.3g(24)
中学校	エネルギー807kcal(820)	たんぱく質32.2g(30)