



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をよくなる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こ ん だ て	ひじきのごもくに いわししょうがに ごはん とうがんのみそしる	かぼちゃひきにくフライ チキンピラフ ツナサラダ	カルフィッシュ (めん) (ぐ) (タレ) ひやしちゅうか	うまかってん (むぎごはん) (にく) (やさい) にしよごはん さわにわん	おさかなふりかけ なすとひきにくのみそいため むぎごはん かきたまじる
小学校	E 620 P 26.1 F 21.6	E 653 P 20.0 F 24.1	E 600 P 26.1 F 19.1	E 623 P 24.3 F 20.7	E 579 P 23.3 F 18.5
中学校	E 725 P 29.0 F 24.0	E 725 P 22.3 F 26.2	E 654 P 28.3 F 20.7	E 732 P 27.8 F 22.8	E 683 P 26.6 F 20.8

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こ ん だ て	あおぎりみかん チャプチェ ごはん にくだんごスープ	トーカチ クープイリチー ウムクジアンダギー くろまいごはん イナムドウチ	アップルジャム コールスロー あみパン クラムチャウダー	ゴーヤンブシー あじフライ ごはん もずくのすましじる	ブロッコリーサラダ (むぎごはん) (ルウ) ポークカレー
小学校	E 555 P 19.2 F 12.5	E 601 P 24.5 F 15.7	E 578 P 23.3 F 18.9	E 632 P 27.7 F 19.6	E 625 P 23.5 F 16.2
中学校	E 662 P 22.7 F 13.7	E 704 P 28.4 F 16.9	E 662 P 27.0 F 21.5	E 725 P 30.7 F 20.6	E 748 P 27.0 F 18.5

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こ ん だ て	敬老の日 くりごはん さといものにつけ	おつきみだいふく うさぎがたおろしハンバーグ きつねうどん あつやきたまご	コーンサラダ ミートボール コッペパン しろみぎかなのトマトに	パイゼリー からしないため きびごはん チムシンジ	ミルメーク オレンジ (むぎごはん) (ぐ) きりぼしだいこんのみそしる ぎゅうどん
小学校	E 697 P 24.4 F 17.3	E 697 P 24.4 F 17.3	E 611 P 25.0 F 21.7	E 617 P 25.1 F 18.3	E 602 P 23.8 F 14.3
中学校	E 800 P 27.8 F 18.3	E 800 P 27.8 F 18.3	E 688 P 27.7 F 23.7	E 726 P 29.1 F 20.5	E 708 P 27.6 F 15.7

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
こ ん だ て	振替休日 (秋分の日) 給食提供がない日 20日(金)…さつき小6年 24日(火)…さつき小6年	きなこおはぎ きつねうどん あつやきたまご	さばのうめみそやき こまつなのシークワサーあえ とりごもくごはん	なし マカロニのケチャップソテー ごはん マッシュルームスープ	わかめサラダ げんまいごはん マーボーだいこん
小学校		E 530 P 21.4 F 17.2	E 643 P 25.6 F 24.5	E 634 P 20.2 F 19.6	E 608 P 25.6 F 18.6
中学校		E 577 P 23.9 F 19.2	E 738 P 29.2 F 28.3	E 746 P 23.0 F 22.1	E 729 P 30.0 F 21.5

	30(月)
こ ん だ て	どうさんやさいのふっくらよせ ひじきのつくだに ごはん だいこんのそばろに
小学校	E 601 P 24.3 F 18.7
中学校	E 703 P 27.6 F 20.5

【9月のもくひょう】ひんけつをふせぐしよくじをしよう

★鉄の多い食材★  
あさり、ぶたレバー、ぎゅう肉、ひじき、ほうれん草など

今月の給食では、鉄の多い食材を積極的に取り入れています。給食時間の放送や裏面の詳細献立表で、給食に使われている食材もチェックしてみてください。マーボーにもレバーが入っている!?

スポーツ選手に多い!?

## 貧血

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。