

10月給食だより

令和7年10月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) り(3,4年生)/中学生	
1 (水)	ホイコーロー もち麦スープ	豚肉 八丁みそ 焼豚 スープベース	キャベツ 根菜ねぎ ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく たまねぎ にんじん	米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぶん もち麦	624 25.0	740 28.6
2 (木)	鶏肉の漬け焼き 白菜のおかか和え さつま汁	鶏肉 かつお節 豚肉 みそ 煮干し	ぶなしめじ まいたけ にんじん はくさい こんにゃく だいこん 葉ねぎ	三温糖 でんぶん さつま芋	641 26.2	765 30.9
3 (金)	ルーロー飯 パンパンジー	豚肉 うずら卵水煮 鶏ささみ	にんにく たまねぎ たけのこ水煮 チンゲンサイ しょうが きゅうり もやし にんじん	米ぬか油 上白糖 でんぶん いりごま ごま油	601 30.4	716 35.4
6 (月)	ポテトとお米のささみカツ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ	ポテトとお米のささみカツ ベーコン スープベース	レタス キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん セロリー	米ぬか油 上白糖 オリーブ油	440 20.4	553 23.9
7 (火)	牛肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁 十五夜大福	牛肉 塩蔵わかめ 削り節 出し昆布 冷凍豆腐	にんじん ごぼう たけのこ水煮 乾しいたけ しらたき さやいんげん 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 十五夜大福	618 20.0	726 23.1
8 (水)	クリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 調理用牛乳 スープベース まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり セロリー	じゃがいも マカロニ 有塩バター 小麦粉 いりごま 上白糖 ごま油	583 23.8	711 28.7
9 (木)	魚(まだい)の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 厚揚げの中華煮	まだい 鶏肉 厚揚げ	こまつな もやし たけのこ水煮 チンゲンサイ にんじん たまねぎ	塩こうじ 上白糖 米ぬか油 三温糖 でんぶん ごま油	644 31.4	751 34.6
10 (金)	豚丼 中華クラゲのサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 塩蔵クラゲ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖 いりごま ごま油 ブルーベリーゼリー	590 23.0	700 26.6
14 (火)	お好み焼き 野菜のみそ汁	豚肉 鶏卵 あおのり 油揚げ 煮干し みそ	キャベツ 葉ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	米ぬか油 小麦粉 長いも	670 24.1	751 25.8
15 (水)	ブルコギ トックスープ	牛肉 スープベース	たまねぎ 赤ビーマン エリンギ 根菜ねぎ はくさい にんにく にんじん えのきたけ にら	三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぶん トック	700 23.2	853 26.6
16 (木)	猪肉のしょうが焼き チンゲンサイの和え物 もずくのすまし汁	猪肉 乾燥もずく 木綿豆腐 削り節	しょうが たまねぎ 青バパイ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	米ぬか油 いりごま 三温糖 でんぶん 上白糖	623 26.6	744 30.9
17 (金)	えびのチリソース 小松菜の中華和え 豆苗スープ	えび スープベース 焼豚	しょうが 根菜ねぎ こまつな たまねぎ にんじん 豆苗 セロリー こんにゃく寒天	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	598 25.4	714 29.5
20 (月)	キーマカレー きのこのスープ煮	豚ひき肉 牛ひき肉 蒸し大豆 ウインナー スープベース ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム	米ぬか油 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	584 26.3	711 31.2
21 (火)	焼肉風 たまねぎのみそ汁	豚肉 牛肉 八丁みそ 油揚げ 塩蔵わかめ みそ 煮干し	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご 葉ねぎ	米ぬか油 いりごま 上白糖	612 24.2	729 28.1
22 (水)	魚(さけ)のカレームニエル キャベツのレモン和え 卵スープ	さけ 鶏卵 スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ 根菜ねぎ こんにゃく寒天	米ぬか油 小麦粉 上白糖 でんぶん	549 28.6	660 31.8
23 (木)	鶏肉のうまい揚げ わかめとちりめんのサラダ はんぺんのすまし汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 出し昆布 カットわかめ 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 はんぺん 削り節	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ みつば	でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	666 26.5	797 30.9
24 (金)	スタミナ丼(肉、野菜) レタスのスープ	牛肉 スープベース コンソメ	しょうが にんにく こんにゃく 大豆もやし ほうれんそう レタス たまねぎ にんじん セロリー	米ぬか油 いりごま 三温糖 上白糖 ごま油	611 22.1	729 25.6
27 (月)	大豆うどん 海と畑のサラダ	蒸し大豆 なた 油揚げ 乾しいたけ 出し昆布 削り節 まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん 葉ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖	506 20.6	642 25.1
28 (火)	焼き魚(さわら) たくあんのごま和え 高野豆腐の五目煮	さわら 高野豆腐 鶏肉 削り節	干切だいこん漬 ぎゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 さやいんげん	いりごま 米ぬか油 三温糖	634 32.0	740 35.4
29 (水)	ハヤシライス 海藻サラダ	牛肉 脱脂粉乳 鶏ささみ 赤まぶのり 白しきのり わかめ 赤つのまた 茎わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 上白糖 ごま油	675 23.2	794 26.9
30 (木)	酢豚 チンゲンサイのスープ	豚肉 うずら卵水煮 チキンハム スープベース	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ水煮 ビーマン チンゲンサイ パインアップル缶 ホールコーン	でんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油	657 24.1	786 28.1
31 (金)	さんまのかぼす煮 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	さんまのかぼす煮 かつお節 木綿豆腐 出し昆布 塩蔵わかめ 削り節 みそ	ブロッコリー たまねぎ 葉ねぎ	上白糖	588 22.6	671 24.8

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をすることがあります。
※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産：米(塩田) たまねぎ(草香) カットわかめ(佐野) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(青波)
鶏肉(岩屋) にんにく(草香) まだい(飯屋、森、岩屋、富島、一宮) ちりめんじゃこ(生穂)
猪肉(興隆寺) 青バパイ(野田尾) メークイン(草香) さわら(岩屋〜塩田)
淡路島産：牛乳 牛肉 葉ねぎ ビーマン

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欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「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、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの？

下まぶたの内側が白っぽい

チェック

顔色が青白い

氷を無性に食べたくなる

爪がスプーン状になる

★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・夕の3食を欠かさず食べる。

主食・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。

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にすることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

給食でもたくさん登場しているよ！

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)

レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚、カツオ・マグロ・イワシなど

鉄を多く含む食品

植物性食品(非ヘム鉄)

小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつま芋、ブロッコリー、キウイフルーツ

☆☆☆☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆☆☆☆

9/11 浦小学校5年生

暑い中、朝早くから精一杯作ってくれているんだ！

給食センターの見学に来てくれました！

今回は、浦小学校の様子をご紹介します！

作るの大変なんだなあ…！最後までしっかり食べよう！

10月の3択クイズ

10/10目の愛護デー

目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物？

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

新米

°E2727の難問1-1/1 ©

たくさん質問してくれて、給食センターに興味をもっていただく機会となりました！
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

新米って？

新米をいただきます！

その年に収穫され、12月末までに包装された米。水分が多く、もちもちつやつやで風味が良い。

淡路市の農業協同組合様より、新米「淡路島キヌヒカリ」330キロを寄贈していただきます。新米は10月30日(木)の給食に使用させていただきます。

ご厚意に感謝し、よく味わっていただきます！

季節のこんだて

2日(水) さつま汁

きのこのご飯

7日(火) 十五夜大福

お月見献立

16日(木) 猪肉のしょうが焼き

20日(月) きのこのスープ煮

22日(水) 魚(さけ)のカレームニエル

31日(金) さんまのかぼす煮