



10月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

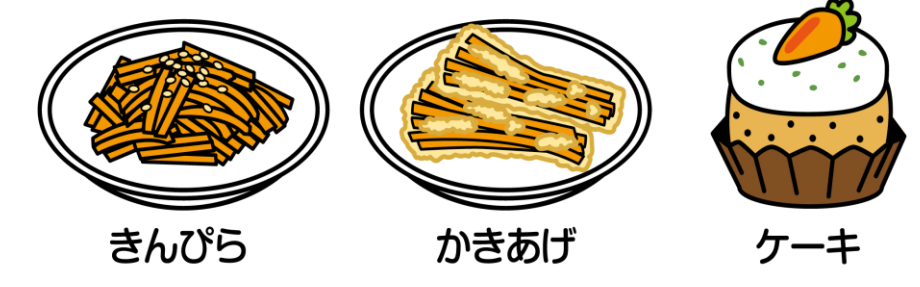
過ごしやすい気温の季節になりました。秋は実りの秋、食欲の秋と言われるだけあって、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。暑い時期は、食欲が落ちがちで、給食の残量も多くなっていたですが、涼しい季節になったのでしっかり給食を食べて欲しいです。みなさんの身体は4月に比べて大きくなっています。自分の身体に必要な量を知り、残さず食べられるようになるといいですね。

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

今月の給食に出る食べ物クイズ！

【問題】山形県で栽培している食用菊の種類は、次のうちどれでしょう？

①ありえない ②けしからん ③もってのほか

食用菊

クイズの答えは裏面左に出ていますよ！

令和7年10月 水沢小学校 献立表（前半）

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水			ごはん			米	691 kcal
			チーズハンバーグうまソース	豚肉、鶏肉、チーズ	トマト、玉ねぎ、りんご	ノンエッグ マヨネーズ、砂糖、油	24.7 g
			ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	油、砂糖	22.8 g
			ABCスープ	ベーコン、あさり	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ	ABCマカロニ、じゃがいも	2.4 g
2木			ごはん			米	617 kcal
			ししゃものいそかあまからカレーあげ	子持ちししゃも、たまご、あおりの粉		薄力粉、砂糖、油	22.2 g
			ささみときのこのちゅうかあえ	サラダチキン	きゅうり、しめじ、えのき、キャベツ	油、砂糖	17.7 g
			やまのさちじる	油揚げ	たけのこ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ		1.8 g
3金			ごはん			米	633 kcal
			ガパオライスのぐ	豚肉	玉ねぎ、なす、青ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく	油、砂糖	27.1 g
			ヤムウンセン	えび	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、にんにく	はるさめ、油	17.2 g
			ビーフndeフォー	鶏肉、あさり	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、万能ねぎ、キャベツ	ビーフン、油	2.3 g
6月 メニ ー 十五 夜			ごはん			米	635 kcal
			おつきみしゅうまい	鶏肉、豚肉	コーン、玉ねぎ、しょうが、にんじん	砂糖、油、しゅうまいの皮	23.4 g
			ツナとわかめのごまずあえ	ツナ、わかめ	キャベツ、しょうが	ごま	17.2 g
			まんげつスープ	かまぼこ	だいこん、にんじん、えのき、チンゲンツァイ、ねぎ		2.4 g
7火			ごはん			米	706 kcal
			アジフライ	あじ		油、薄力粉、パン粉	26.1 g
			てづくりタルタルソース		玉ねぎ、きゅうりピクルス	ノンエッグ マヨネーズ	25.0 g
			スタミナキャベツサラダ		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、みずな、にんにく	油、ごま	2.2 g
8水			きのことうふのくずに	豆腐、豚肉	はくさい、にんじん、たけのこ、こまつな、まいたけ、しめじ、えのき、こんにゃく	油、砂糖	
			ごはん			米	671 kcal
			がんもどきのそばろに	がんもどき、鶏肉	しょうが、いんげん	砂糖、油	28.4 g
			はくさいなべ	豚肉、かまぼこ、豆腐	はくさい、しいたけ、えのき、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、こんにゃく		20.9 g
9木			ごはん			米	630 kcal
			ちくわのツナマヨやき	ちくわ、ツナ	玉ねぎ、えだまめ	ノンエッグ マヨネーズ	21.5 g
			えのきのいそかあえ	カットわかめ、のり	こまつな、もやし、えのき		21.1 g
			じゃがべえみそしる	ベーコン、豆腐、みそ	だいこん、玉ねぎ、にんじん、コーン、にら、こんにゃく	じゃがいも、バター	2.1 g
10金			ごはん			米	684 kcal
			チキンカツブルーベリーソース	チキンカツ	ブルーベリージャム	油	24.5 g
			キャロットサラダ	ツナ	にんじん、みずな、玉ねぎ	油、砂糖	20.7 g
			かぼちゃのとうにゅうシチュー	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、コーン、クリームコーン	油、米粉	2.2 g
14火			ごはん			米	607 kcal
			ぎょうざのねぎみそチーズやき	豚肉、チーズ、みそ	しょうが、万能ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にんにく	砂糖、パン粉	22.8 g
			ちゅうかくらげのサラダ	中華くらげ、ハム	にんじん、きゅうり、もやし	砂糖、油	16.9 g
			やさいたっぷりしおスープ	豚肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	2.1 g
15水			ごはん			米	666 kcal
			たらのきのこあんかけ	たら	えのき、しめじ、玉ねぎ、にんじん	米粉、油	27.2 g
			さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ	ハム	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	さつまいも、ノンエッグ マヨネーズ	21.2 g
			とうにゅうピリからみそしる	生揚げ、みそ、豆乳	玉ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ		2.1 g
16木			ごはん			米	678 kcal
			あつやきたまご	たまご			25.4 g
			いとうりのちゅうかソテー	ベーコン	糸うり、にんじん、たけのこ、きくらげ、青ピーマン、にんにく、しょうが	油、砂糖	19.6 g
			にくじゃが	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく	じゃがいも、砂糖、油	2.3 g

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？.....

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

★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と一緒にと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。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）

植物性食品（非ヘム鉄）

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ

食べ物クイズ A こたえは③

山形県で栽培されている赤紫色の品種です。「もってのほか」という名前の由来は、天皇家の家紋の菊を食べるなんて「もってのほかだ」という意味や、“もってのほか（意外に）おいしい”などの説があります。一方、新潟県では「かきのもと」「おもしろい」という名前です。シャキシャキした歯ごたえで、香りがあり、あえ物やおひたし、天ぷら、酢の物などの料理に使われます。重陽の節句には長寿や健康を祈って、黄色の菊の「寿」「岩風」などの種類が使われ、花びらを浮かべた菊酒を飲む風習があります。

給食人気メニュー紹介！*もちもちドーナツ*

- ★小さめ10個分★
- ・ホットケーキミックス 80g
 - ・白玉粉 60g
 - ・プレーンヨーグルト 60g
 - ・絹ごし豆腐 100g
 - ・揚げ油 適宜
- ★作り方★
- ①ホットケーキミックス、白玉粉、プレーンヨーグルト、絹ごし豆腐をよく混ぜる。
 - ②①を一口大に丸める。
 - ③170℃の油で揚げる。
 - ④☆を混ぜ合わせ、③にまぶす。

令和7年10月 水沢小学校 献立表（後半）

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
17金			ターメリックライス			米	645 kcal
			チリコンカン	大豆、豚肉	玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト	油、砂糖	23.1 g
			ブロッコリーのフレンチサラダ		ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	油	18.6 g
20月			こめこめん			米粉めん	2.4 g
			ちゃんこうどん	油揚げ、鶏肉	にんじん、しめじ、はくさい、ねぎ、こんにゃく	砂糖	638 kcal
			こまつなとうふのサラダ	ハム、豆腐、のり	こまつな、キャベツ	砂糖、油	27.4 g
21火			おからブラウニー	おから、たまご		バター、砂糖、薄力粉、チョコチップ	21.3 g
			ごはん			米	1.6 g
			あつあげのタンドリーチーズやき	生揚げ、ヨーグルト、チーズ			656 kcal
22水	と お か ま ち メ ニ ュ ー		ポテトサラダ	ハム	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン	じゃがいも、ノンエッグ マヨネーズ、砂糖	24.1 g
			もやしとひきにくのスープ	豚肉	にんにく、もやし、にんじん、みずな	油	24.3 g
			コシヒカリごはん			米	1.8 g
23木	復 興 メ ニ ュ ー		とりにくのからむしマヨやき	鶏肉	からむし粉	ノンエッグ マヨネーズ	635 kcal
			からむしめんサラダ	ハム	きゅうり、もやし、みずな、にんじん、にんにく	からむし麺、ごま、砂糖、油	26.4 g
			からむしdeトロツとわふうじる	生揚げ	にんじん、切干しだいこん、なめこ、こまつな、とうがん、ねぎ、からむし粉		19.7 g
24金			コシヒカリごはん			米	2.1 g
			ふっかつ			麩、薄力粉、油、パン粉、砂糖	710 kcal
			きりざい	納豆	のぎわな漬、たくあん、にんじん		24.8 g
27月			こころぽかぽかとんじる	豚肉、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、なめこ、ねぎ	じゃがいも	19.7 g
			ごはん			米	2.7 g
			あんをかけてたててもいいよどんのぐ	豚肉、大豆、ちりめん	たけのこ、のぎわな漬	砂糖、油	680 kcal
28火			ベーコンとはくさいのちゅうかあん	ベーコン、豆腐、たまご	玉ねぎ、にんじん、もやし、レタス	砂糖、油	26.2 g
			はちみつやきりんご			りんご	24.8 g
			ごはん			バター、砂糖、はちみつ	1.7 g
29水			ホイコーローライスのぐ	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン、きくらげ、にんにく、しょうが	米	665 kcal
			すいぎょうざのとうにゅうちゅうかスープ	豚肉、鶏肉、豆乳	にんじん、はくさい、えのき、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ	油、砂糖	21.8 g
			やききんとんパイ			油、薄力粉	17.3 g
30木			りんごジャム		さつまいも、ぎょうざの皮、バター		1.6 g
			ごはん			米	711 kcal
			さんまのやくみソース	さんま	ねぎ、にんにく、しょうが	米粉、油、砂糖	26.6 g
31金	ハ ロ ウ イ ン メ ニ ュ ー		きっかあえ	かまぼこ	こまつな、もやし、きくの花		26.6 g
			みそけんちんじる	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、油	27.0 g
			コシヒカリごはん			米	2.2 g
30木			すきやきたまごやき	たまご、豚肉、豆腐	にんじん、ねぎ、こんにゃく	油、砂糖	632 kcal
			あおなのなっとうあえ	納豆、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり	砂糖	25.5 g
			きりぼしだいこんのみそしる	油揚げ、わかめ、みそ	切干しだいこん、にんじん	じゃがいも	19.0 g
31金			ごはん			米	2.2 g
			さつまいもカレー	豚肉、牛乳、チーズ	にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、りんご	さつまいも、油	658 kcal
			わふうれんこんサラダ	しらす干し、のり	れんこん、キャベツ、こまつな	油、砂糖	19.9 g
31金			ごはん			米	18.6 g
			かぼちゃのチーズやき	豚肉、チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ	油、砂糖	2.3 g
			いろ de ハロウィンサラダ		紫キャベツ、キャベツ、にんじん	油、砂糖	720 kcal
31金			ドラキュラスープ	金時豆、ひよこまめ、ウインナー	にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリー、赤ピーマン、キャベツ、トマト	油、砂糖	25.0 g
			ハロウィンゼリー				20.2 g
						ぶどう果汁ゼリー	2.1 g