



水沢  
学校給食  
センター

## 10月の給食目標 食べ物の働きを知ろう

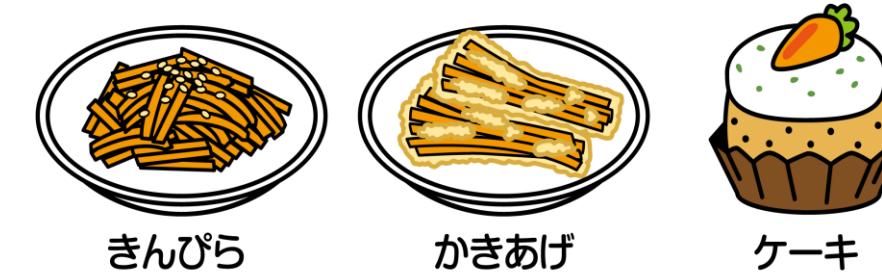
過ごしやすい気温の季節になりました。秋は実りの秋、食欲の秋と言われるだけあって、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。暑い時期は、食欲が落ちがちで、給食の食量も多くなっていましたが、涼しい季節になったのでしっかり給食を食べて欲しいです。みなさんの身体は4月に比べて大きくなっています。自分の身体に必要な量を知り、残さず食べられるようになるといいですね。

## 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い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?



## 今月の給食に出る食べ物 クイズ!

### 食用菊

【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

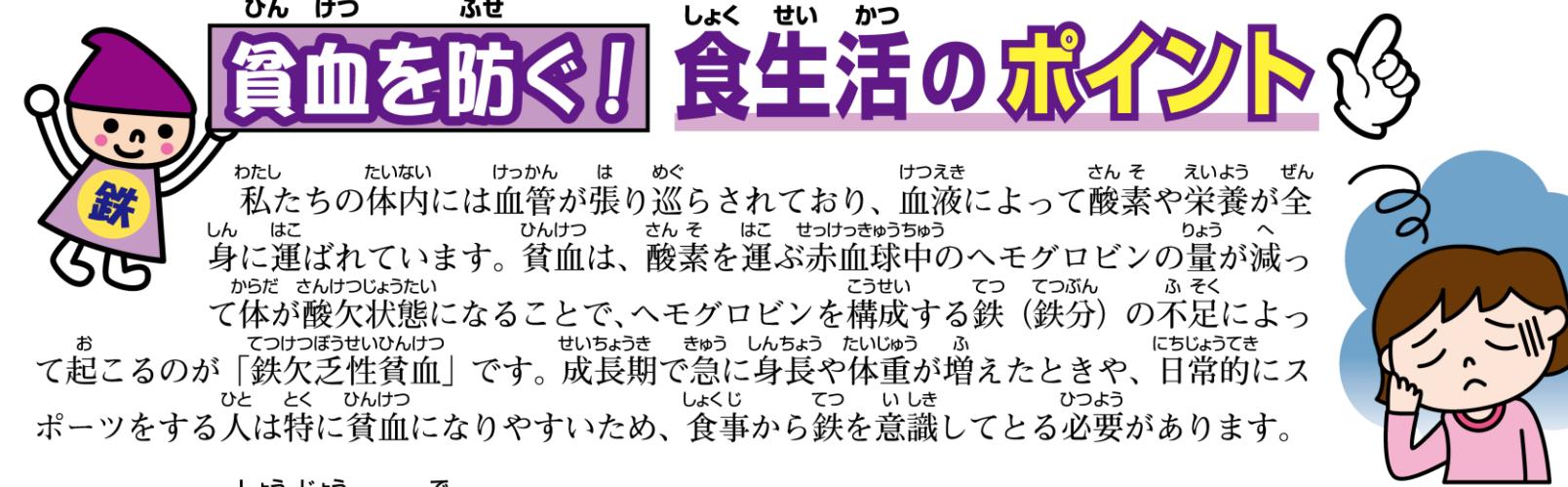
クイズの  
こた  
答えは  
裏面左下に  
出て  
いるよ！

## 令和7年10月 水沢中学校 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水							
2 木			ごはん ししゃもの磯香甘辛カレー揚げ ささみときのこの中華あえ 山の幸汁	子持ちしやも,たまご,あおのり粉 サラダチキン 油揚げ			米 薄力粉,砂糖,油 油,砂糖 2.4 g
3 金			ごはん ガパオライスの具 ヤムウンセン ビーフンdeフォー	豚肉 えび 鶏肉,あさり	玉ねぎ,なす,青ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,にんにく にんにく,しょうが,にんじん,もやし,万能ねぎ,キャベツ		米 油,砂糖 はるさめ,油 ビーフン,油 2.9 g
6 月 メ ニ 五 ユ 一 火			ごはん お月見しゅうまい ツナとわかめのごま酢あえ 満月スープ	鶏肉,豚肉 ツナ,わかめ かまぼこ	コーン,玉ねぎ,しょうが,にんじん キャベツ,しょうが だいこん,にんじん,えのき,チングンツアイ,ねぎ		米 砂糖,油,しゅうまいの皮 ごま 19.5 g 2.7 g
7 火			ごはん アジフライ 手作りタルタルソース スタミナキャベツサラダ きのこと豆腐のくず煮	あじ 玉ねぎ,きゅうりピクルス キャベツ,にんじん,玉ねぎ,みずな,にんにく 豆腐,豚肉			米 油,薄力粉,パン粉 ノンエッグ マヨネーズ 油,ごま 油,砂糖
8 水			コシヒカリごはん がんもどきのそぼろ煮 白菜なべ ココア豆				米 砂糖,油 29.7 g 2.7 g
9 木			ごはん ちくわのツナマヨ焼き えのきのいそかあえ じゃがベえみそ汁	ちくわ,ツナ カットわかめ,のり ベーコン,豆腐,みそ	玉ねぎ,えだまめ こまつな,もやし,えのき だいこん,玉ねぎ,にんじん,コーン,にら,こんにゃく		米 ノンエッグ マヨネーズ 24.3 g 2.5 g
10 金 メ ニ 愛 護 デ ー			ごはん チキンカツブルーベリーソース キャロットサラダ かぼちゃの豆乳シチュー	チキンカツ ツナ ベーコン,豆乳	ブルーベリージャム にんじん,みずな,玉ねぎ 玉ねぎ,にんじん,しめじ,かぼちゃ,コーン,クリームコーン		米 油 油,砂糖 油,米粉 827 kcal 29.1 g 24.0 g 2.7 g
14 火			ごはん 餃子のねぎ味噌チーズ焼き 中華くらげのサラダ 野菜たっぷり塩スープ	豚肉,チーズ,みそ 中華くらげ,ハム 豚肉,油揚げ	しょうが,万能ねぎ,キャベツ,玉ねぎ,にんにく にんじん,きゅうり,もやし キャベツ,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ,こんにゃく		米 砂糖,パン粉 砂糖,油 じゃがいも 2.5 g
15 水			ごはん たらのきのこあんかけ さつまいもとブロッコリーのマヨサラダ 豆乳ピリ辛みそ汁	たら ハム 生揚げ,みそ,豆乳	えのき,しめじ,玉ねぎ,にんじん ブロッコリー,きゅうり,キャベツ 玉ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,こまつな,ねぎ		米 米粉,油 さつまいも,ノンエッグ マヨネーズ 24.5 g 2.5 g
16 木 メ ニ 二 ユ 一 木			ごはん 厚焼き卵 糸うりの中華ソテー <sup>※</sup> 肉じゃが	たまご ベーコン 豚肉			米 油,砂糖 油,砂糖 じゃがいも,砂糖,油 2.7 g

給食なし お弁当の用意をお願いします。



**★どんな症状が出るの？**

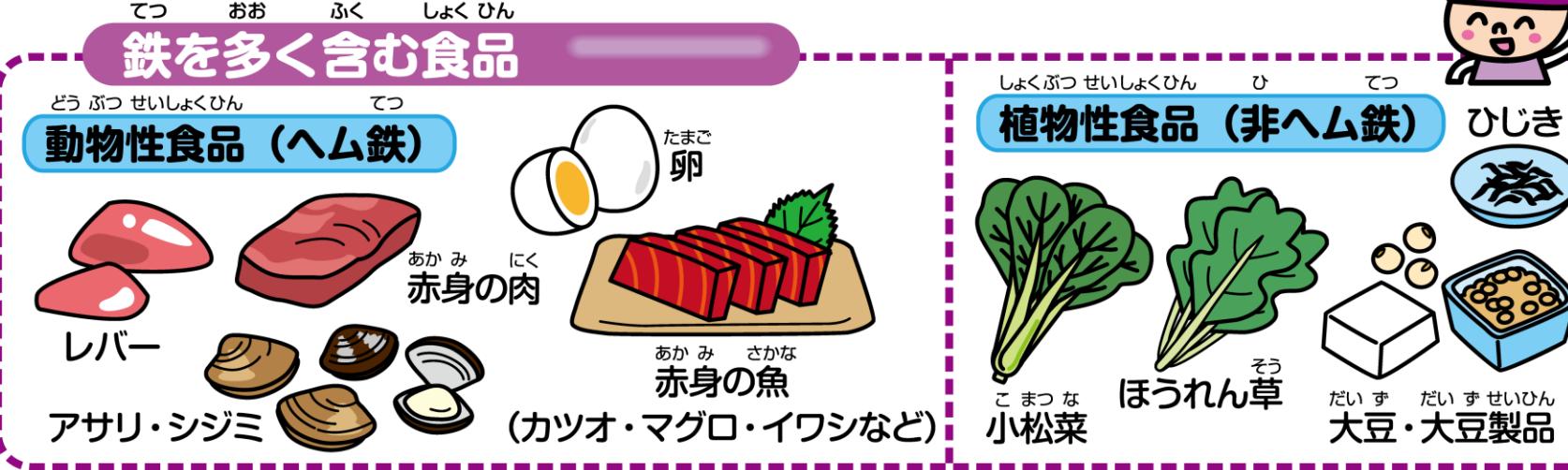
めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



**★貧血を防ぐためのポイント**



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。



## 食べ物クイズ A こたえは③

### 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
- ☆きなこ 30g
- ☆砂糖 20g
- ・揚げ油 適宜

#### ★作り方★

- 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。
- ①を一口大に丸める。
- 170℃の油で揚げる。
- ☆を混ぜ合わせ、③にまぶす。

## 令和7年10月 水沢中学校 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 金			ターメリックライス			米	777 kcal 27.2 g 21.6 g 2.8 g
			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	
			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	
20 月			米粉めん			米粉めん	837 kcal 34.8 g 25.7 g 2.2 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	
			小松菜と豆腐のサラダ	ハム,豆腐,のり	こまつな,キャベツ	砂糖,油	
			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 火			ごはん			米	773 kcal 27.2 g 27.0 g 2.5 g
			厚揚げのタンドリーチーズ焼き	生揚げ,ヨーグルト,チーズ			
			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	
			もやしとひき肉のスープ	豚肉	にんにく,もやし,にんじん,みずな	油	
22 水			コシヒカリごはん			米	757 kcal 31.0 g 22.4 g 2.6 g
			鶏肉のからむしマヨ焼き	鶏肉	からむし粉	ノンエッグ マヨネーズ	
			からむし麺サラダ	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	
			からむしdeトロッピ和風汁	生揚げ	にんじん,切干したいこん,なめこ,こまつな,とうがん,ねぎ,からむし粉		
23 木			コシヒカリごはん			米	866 kcal 29.9 g 22.7 g 3.1 g
			ふっかつ			麺,薄力粉,油,パン粉,砂糖	
			きりざい	納豆	のざわな漬,たくあん,にんじん		
			心ばかぽか豚汁	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	
24 金			ごはん			米	830 kcal 31.2 g 29.2 g 2.3 g
			あんをかけて食べてもいいよ丼の具	豚肉,大豆,ちりめん	たけのこ,のざわな漬	砂糖,油	
			ペーコンとはくさいの中華あん	ペーコン,豆腐,たまご	玉ねぎ,にんじん,もやし,レタス		
			はちみつ焼きりんご		りんご	バター,砂糖,はちみつ	
27 月			ごはん			米	800 kcal 25.5 g 19.7 g 1.9 g
			ホイコーローライスの具	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	油,砂糖	
			水餃子の豆乳中華スープ	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,薄力粉	
			焼ききんとんパイ		りんごジャム	さつまいも,ぎょうざの皮,バター	
28 火			ごはん			米	862 kcal 31.9 g 31.7 g 2.7 g
			さんまの薬味ソース	さんま	ねぎ,にんにく,しょうが	米粉,油,砂糖	
			菊花あえ	かまぼこ	こまつな,もやし,さくの花		
			味噌けんちん汁	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	
29 水			コシヒカリごはん			米	758 kcal 30.0 g 21.9 g 2.7 g
			すきやき卵焼き	たまご,豚肉,豆腐	にんじん,ねぎ,こんにゃく	油,砂糖	
			青菜の納豆あえ	納豆,のり	こまつな,にんじん,キャベツ,きゅうり	砂糖	
			切り干し大根のみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ	切干したいこん,にんじん	じゃがいも	
30 木			ごはん			米	791 kcal 22.8 g 21.4 g 2.8 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	
			和風れんこんサラダ	しらす干し,のり	れんこん,キャベツ,こまつな	油,砂糖	
			ごはん				
31 金			ハロウィン			米	860 kcal 29.1 g 23.3 g 2.4 g
			かぼちゃのチーズ焼き	豚肉,チーズ	かぼちゃ,玉ねぎ	油,砂糖	
			色 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	
			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	
			ハロウィンゼリー			ぶどう果汁ゼリー	