



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



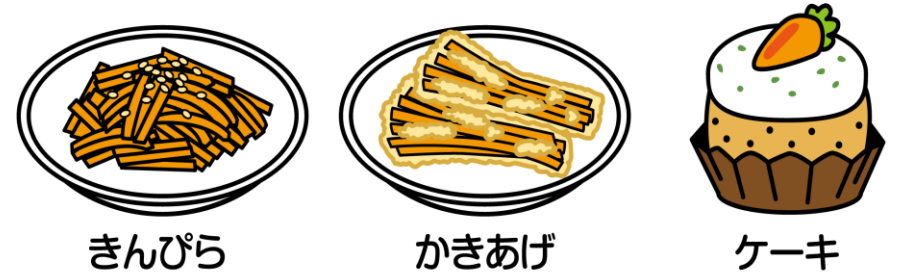
過ごしやすい気温の季節になりました。秋は実りの秋、食欲の秋と言われるだけあって、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。暑い時期は、食欲が落ちがちで、給食の残量も多くなっていたですが、涼しい季節になったのでしっかり給食を食べて欲しいです。みなさんの身体は4月に比べて大きくなっています。自分の身体に必要な量を知り、残さず食べられるようになるといいですね。

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？



今月の給食に出る食べ物クイズ！

【問題】

やまがたけん さいばい しょくようきく しゅるい つぎ
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

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。

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 | | | 給食なし お弁当の用意をお願いします。 | | | | |
| 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 | 子持ちししゃも、たまご、あおりの粉 サラダチキン 油揚げ | 米 薄力粉、砂糖、油 きゅうり、しめじ、えのき、キャベツ たけのこ、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ | 766 kcal 29.5 g 21.2 g 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ndeフォー | 豚肉 えび 鶏肉、あさり | 米 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 | 761 kcal 32.4 g 19.5 g 2.9 g | |
| 6 月 | メ ニ ユ ー 十五 夜 | | 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 | 米 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、チンゲンツァイ、ねぎ | 766 kcal 27.7 g 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 きのこ豆腐のくず煮 | あじ 豆腐、豚肉 | 米 油、薄力粉、パン粉 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 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 | 848 kcal 30.4 g 29.2 g 2.7 g | |
| 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 | がんもどき、鶏肉 豚肉、かまぼこ、豆腐 炒り大豆 | 米 しょうが、いんげん 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 砂糖 | 878 kcal 37.3 g 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 じゃがべえみそ汁 | ちくわ、ツナ カットわかめ、のり ベーコン、豆腐、みそ | 米 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 | 761 kcal 25.5 g 24.3 g 2.5 g | |
| 10 金 | 目の愛護デー メ ニ ユ 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 | 米 油 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 | 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 | 米 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 | 751 kcal 28.1 g 19.8 g 2.5 g | |
| 15 水 | | | コシヒカリごはん 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 | 米 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 | 803 kcal 32.3 g 24.5 g 2.5 g | |
| 16 木 | メ ヘ ニ ユ ー 塩 | | ごはん 厚焼き卵 糸うりの中華ソテー 肉じゃが | たまご ベーコン 豚肉 | 米 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 玉ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく | 812 kcal 29.6 g 22.4 g 2.7 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

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」「おもしろいのか」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
- ・きなこ 30g
- ・砂糖 20g
- ・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 |
| | | | 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 | 27.2 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 | 21.6 g |
| 20月 | | | 米粉めん | | | 米粉めん | 837 kcal |
| | | | 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 | 34.8 g |
| | | | 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 | 25.7 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 | 2.2 g |
| | | | ごはん | | | 米 | 773 kcal |
| | | | 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 | | | 27.2 g |
| 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 | 27.0 g |
| | | | 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 | 2.5 g |
| | | | コシヒカリごはん | | | 米 | 757 kcal |
| 23木 | 復 興 メ ニ ュ ー | | 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 | 31.0 g |
| | | | 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 | 22.4 g |
| | | | からむしdeトロツと和風汁 | 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 | | 2.6 g |
| 24金 | | | コシヒカリごはん | | | 米 | 866 kcal |
| | | | ふっかつ | | | 麩、薄力粉、油、パン粉、砂糖 | 29.9 g |
| | | | きりざい | 納豆 | のぎわな漬、たくあん、にんじん | | 22.7 g |
| 27月 | | | 心ぽかぽか豚汁 | 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 | 3.1 g |
| | | | ごはん | | | 米 | 830 kcal |
| | | | 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、のぎわな漬 | 砂糖、油 | 31.2 g |
| 28火 | | | ベーコンとはくさいの中華あん | ベーコン、豆腐、たまご | 玉ねぎ、にんじん、もやし、レタス | | 29.2 g |
| | | | はちみつ焼きりんご | | りんご | バター、砂糖、はちみつ | 2.3 g |
| | | | ごはん | | | 米 | 800 kcal |
| 29水 | | | 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 | 25.5 g |
| | | | 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 | 19.7 g |
| | | | 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 | 1.9 g |
| 30木 | | | ごはん | | | 米 | 862 kcal |
| | | | 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 | 31.9 g |
| | | | 菊花あえ | かまぼこ | こまつな、もやし、きくの花 | | 31.7 g |
| 31金 | ハ ロ ウ イ ン メ ニ ュ ー | | 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 | 2.7 g |
| | | | コシヒカリごはん | | | 米 | 758 kcal |
| | | | 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 | 30.0 g |
| 30木 | | | 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 | 21.9 g |
| | | | 切り干し大根のみそ汁 | 油揚げ、わかめ、みそ | 切干しだいこん、にんじん | じゃがいも | 2.7 g |
| | | | ごはん | | | 米 | 791 kcal |
| 31金 | | | 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 | 22.8 g |
| | | | 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 | 21.4 g |
| | | | | | | | 2.8 g |
| 31金 | | | ごはん | | | 米 | 860 kcal |
| | | | 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 | 29.1 g |
| | | | 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 | 23.3 g |
| 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 | 2.4 g |
| | | | ハロウィンゼリー | | | ぶどう果汁ゼリー | |