



10月 給食だより



令和7年10月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の岐阜県産予定の食べ物 米（輪之内町） 牛乳 小麦粉 米粉 大豆 干しいたけ とうふ 切り干し大根 大根 チンゲンサイ 小松菜 こんにゃく はちみつ 柿ピューレ ブロッコリー 黒豆のえだめめ（輪之内町）	毎月19日は、食育の日 ～岐阜県産の食材を多く取り入れます～ 今月17日（金）は、輪之内町大吉地区で育った黒豆のえだめめが登場します。 2日（木）・15日（水）・17日（金）輪中アイデアこんだて 輪之内中学校1年生の生徒の皆さんが、家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。地場産物、旬の食材を取り入れたバランスの良い献立を考えてくれました。	1 切り干し大根の和え物 あじフライ □ノンエッグタルタルソース むぎごはん なすのみそ汁	2 ほうれん草のごま和え 鶏肉の柿ソース焼き むぎごはん 大根のみそ汁	3 ビビンバの具（小松菜のナムル） ビビンバの具（豚肉のいためもの） むぎごはん コーンたまごスープ
6 高野豆腐とツナの煮物 さわらの塩こうじ焼き むぎごはん 里いもの白みそ汁	7 大根サラダ 厚切りハムフライケチャップソースかけ 米粉食パン チキンポトフ ラフランスジャム	8 カレーきんぴら いかのねぎしょうゆ焼き むぎごはん 白みそ豚汁	9 大根の中華和え もち米付き肉団子（2） 一食中華めん ちゃんぽんめんのスープ	10 即席漬け かぼちゃの天ぷら（小1中2） むぎごはん 豚丼の具
13 スポーツの日	14 カラフルポテト トマトチーズハンバーグ パーガーパン ABCスープ	15 きゅうりとわかめの酢の物 あゆの米粉揚げ甘だれかけ むぎごはん 旬たっぷりごはん かぼちゃのみそ汁	16 ツナごはんの具 コーンコロッケ むぎごはん 白菜汁	17 黒豆のえだめめ 食育の日 焼きウインナー（小1中2） むぎごはん 野菜たくさんカレー
20 秋季休業日	21 ごぼうとひじきのごまサラダ メンチカツデミソースかけ 黒パン キャベツのクリームスープ	22 ブロッコリーのナムル ポークシュウマイ（小2中3） むぎごはん マーボー豆腐	23 かんきつドレッシング こんにゃくサラダ ソフトめん ツナトマトソース	24 豚バラ大根 さばのレモンしょうゆ焼き むぎごはん 小松菜のみそ汁
27 キャベツのゆかり和え 豚肉のスタミナ焼き むぎごはん 根菜みそ汁	28 フルーツのマスカットゼリーよせ ポテト入りオムレツ 小型パン スパゲティナポリタン	29 チンゲンサイのサラダ 揚げギョウザ（小2中3） 中華風五目ごはん わかめスープ	30 小松菜の塩昆布和え 厚揚げの肉みそかけ むぎごはん 関東煮	31 白菜のおかか和え 鶏肉のから揚げ（2） むぎごはん 春雨のすまし汁

※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを 学んでもらいたいと考えています。

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ので、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

顔色が青白い

爪がスプーン状にそる

氷を無性に食べたくなる

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

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

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）

レバー 赤身の肉 卵 赤身の魚 アサリ・シジミ（カツオ・マグロ・イワシなど）

植物性食品（非ヘム鉄）

ひじき 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 さつまいも ブロッコリー 柑橘類 キウイフルーツ

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。

8のつく日は「歯っぴーこんだて」

歯っぴーくん 歯っぴーちゃん

今月は、8日（水）です。いかのねぎしょうゆ焼きとカレー味のきんぴらごぼうでかむことを意識して食べることができます。

〇材料（4人分）

ごぼう	80g
揚げはんぺん	32g
つきこんにゃく	15g
ピーマン	25g
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
上白糖	小さじ1/2
和風だし（素）（顆粒）	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
いりごま	小さじ1

〇作り方

- ごぼうは千切りにして、水にさらしておく。揚げはんぺんは千切りにし、熱湯をかけて油ぬきをしておく。ピーマンは、千切りにする。こんにゃくは、下ゆでをしておく。
- サラダ油を熱し、ごぼう、つきこんにゃくを炒める。
- 全体に油が回ったら、上白糖、みりん、酒、和風だし、しょうゆ、カレー粉を加えて味付けし、はんぺん、ピーマンを加え、炒り煮をする。
- 水分がなくなったら、最後にごま油といりごまを加えて、全体に混ぜて出来上がり。