



給食だより

令和6年(2024年)7月25日
札幌市立屯田中央中学校

成長にかかせない「鉄」意識していますか？

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。不足すると貧血を引き起こし、「頭痛」「めまい」「疲れやすくなる」などの症状があらわれます。成長期は、体が大きくなるに伴い鉄の必要量も上がるため、鉄はかせない栄養素のひとつとなります。またスポーツをしている人は、足裏に強い衝撃が加わることで赤血球が壊れ、貧血を起こしやすいともいわれています。毎日の勉強や運動で力を思う存分発揮するためにも、鉄を意識して摂取することは、とても大切です。

鉄を多く含む食品



鉄の吸収を高める食品

非ヘム鉄は、体内に吸収されにくい鉄です。吸収を高めるためには、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に食べるとよいです。また、ゆっくりよくかんで食べることも鉄の吸収を高めるために効果的です。逆にタンニンを含む緑茶やコーヒーは、鉄の吸収を阻害するので、食事中は水や麦茶を飲むとよいです。

8月の予定献立

月	火	水	木	金
26 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ 冷凍みかん	27 冷やしきつねうどん 星のコロッケ 枝豆	28 チキンウインナーライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	29 野菜の日 キーマカレー 野菜サラダ (ミニトマト きゅうり ブロッコリー マヨネーズ) 	30 フィッシュバーガー (横割りパンズ+たらフライ+ソース) ポーククリームシチュー コールスローサラダ
ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉/冷凍みかん	ソフト麺・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・乾燥マツシュポテト/枝豆	胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・ウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/牛肉・玉ねぎ・豚レバー/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/ミニトマト・きゅうり・ブロッコリー・マヨネーズ	横割りパンズ・たら/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/キャベツ・人参・コーン

- *牛乳 200ml が毎日つきます。
- *献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。
- *わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かにが混入していることもあります。
- *調味料などは重複するため省略しています。
- *9月30日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。
- *冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

9月の予定献立

月	火	水	木	金
2 味噌かつ丼 すまし汁(豆腐・わかめ) しょうが和え (ほうれん草・もやし)	3 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶	4 鮭ごはん 豚汁 白花豆コロッケ	5 ごはん 豆腐のトトロ口煮 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	6 レーズンパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ 梨
ごはん・豚肉・卵・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・ねぎ/ほうれん草・もやし・しょうが	ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま/じゃがいも・きな粉/黄桃缶	胚芽精米・大麦・紅さけ・わかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・しょうが/白花豆・乾燥マッシュポテト・バター	ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・ねぎ・人参・しょうが・にんにく/玉ねぎ・豚肉・牛肉/切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま	レーズンパン/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・春雨・ひじき・小松菜/梨
9 ビビンパブ チンゲン菜のスープ パイン缶	10 冷麦 シナモンポテト 巨峰	11 ほうれん草ピラフ 高野豆腐のフライ 温州みかんゼリー	12  ごはん じゃがいものそぼろ煮 さんまカレー揚げ のりの佃煮	13 ロールパン 豆腐のグラタン あさりのサラダ りんご缶
ごはん・豚肉・焼き豆腐・メンマ・ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン/パイン缶	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・ねぎ/さつまいも/ぶどう	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/凍り豆腐・ごま・卵/みかん果汁	ごはん/豚肉・北区産じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/さんま・しょうが/のり・ひじき・水あめ	ロールパン/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・豆腐・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま/りんご缶
16 敬老の日 	17 十五夜献立 肉うどん 枝豆  ごまだんご	18 たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし(小松菜・もやし)	19 スープカレー フルーツサワー	20  コッパパン レタス入りミネストローネ 白身魚のクラッカー揚げ とうもろこし
	ソフト麺・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ/枝豆/白玉・ごま	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/いわし・水あめ・しょうが・じゃがいも/小松菜・もやし・糸かつお	ごはん・鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく/トマト缶/みかん缶/パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	コッパパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・フードリサイクルレタス・マカロニ・トマト缶・セロリー/たら・卵・クラッカー/とうもろこし
23 秋分の日 	24 パスタボンゴレ 小松菜とベーコンのサラダ アイスクリーム	25 コーンピラフ ごまザンギ フルーツカクテル	26 ごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) さばスパイス揚げ 五目きんぴら	27 角食 塩ワントンスープ はんぺんチーズフライ チョコクリーム
	ソフトパスタ・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく/トマト缶/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/牛乳・乳製品・水あめ	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム/鶏肉・しょうが・にんにく・卵・ごま/みかん缶/パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶/りんごジュース	ごはん/厚揚げ・小松菜/さば・しょうが・にんにく/豚肉・ごぼう・人参・つきこんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・ごま	角食/ワントン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/はんぺん・卵・粉チーズ/豆乳・チョコレート・ピュアココア
30 ごはん スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ りんご	10/1 しょうゆラーメン アメリカンドッグ プルーン	2 五目ごはん さわらのオートミールフライ 磯和え(小松菜・白菜)	3 豚ミックス丼 味噌汁(高野豆腐・小松菜) 冷凍みかん	4 照り焼きいかバーガー (横割りパンズ+イカバーグ+照り焼きソース) かぼちゃのポターージュ 洋なし缶
ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・なら/カラフトししゃも(子持ち)/りんご	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・くきわかめ/ポークウインナー・卵・牛乳/プルーン	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ/グリーンピース/さわら・卵・オートミール/小松菜・白菜・切りのり	ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/凍り豆腐・小松菜/冷凍みかん	横割りパンズ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・セロリー・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/いか・たらすり身・玉ねぎ・卵白/なし缶詰