



給食だより

令和 8 年(2026年)7月24日

札幌市立北辰中学校

札幌市立中央中学校

成長期に欠かせない「鉄分」意識していますか？

鉄分は、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、体が大きくなるのに伴い鉄分の必要量も上がるため、欠かせない栄養素の一つです。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、鉄分を意識して摂取することはとても大切です。

鉄分を多く含む食品

ヘム鉄

(吸収率 15～20%:高い)



非ヘム鉄

(吸収率 2～5%:低い)



吸収率 UP のポイント

非ヘム鉄は、体内に吸収されにくい鉄分です。吸収を高めるためには、ビタミン C を多く含む食品や動物性たんぱく質と一緒に食べると効果的です。一方で、緑茶やコーヒーに含まれるタンニンは、鉄分の吸収を妨げるため、食事の飲み物は水や麦茶がおすすめです。

予定献立

月	火	水	木	金
8/24 始業式	25 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (大根・油揚げ) 冷凍みかん	26 ロールパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ とうもろこし	27 野菜カレー フルーツミックス 中央中 給食なし	28 冷やしきつねうどん チーズフォンデュコロッケ 洋なし缶
	精白米、豚肉、厚揚げ、もやし、人参、ほうれん草、メンマ、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、白ごま、ごま油、油/大根、油揚げ/みかん/	ロールパン/じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、ベーコン、マカロニ、パセリ、白ワイン/ハンバーグ (冷凍)、油/とうもろこし/	豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやいんげん、しめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、カレーパウダー、油、赤ワイン/缶詰 (みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん) /	ソフトめん、油揚げ、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、酒/チーズフォンデュサンドコロッケ (冷凍)、油/梨缶/
31 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 温州みかんゼリー	9/1 和風そぼろごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) 揚げいわしハンバーグ 中央中 給食なし	2 背割コッペ チリドッグ コーンクリームスープ 冷凍みかん	3 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	4 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト パイン缶
胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ねぎ、しょうが、油、酒/白身魚フライ (冷凍)、油/きゅうり、白ごま、ごま油/温州みかんゼリー/	精白米、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、ごぼう、人参、しいたけ、しょうが、ひじき、油揚げ、白ごま、油、酒/高野豆腐、小松菜/いわしハンバーグ (冷凍)、油/	コッペパン/ボークウインナー、玉ねぎ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、油、白ワイン/みかん/	精白米/豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、酒/ひじき春巻 (冷凍)、油/ミニトマト/	ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、酒/さつまいも、油/パイン缶/



月	火	水	木	金
9/7 わかめごはん 豚汁 レバー入りメンチカツ	8 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし 	9 角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム 	10 ビビンパ ワカメスープ パイン缶	11 冷麦 とり天 黄桃缶
胚芽精米、大麦、わかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、酒/レバー入りメンチカツ(冷凍)、油/	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、片栗粉、油、酒/えびシュウマイ(冷凍)、油/揚げ、ほうれん草、白菜/	角食/ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、マカロニ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、油、白ワイン/小松菜、コーン、ハム、白ごま、油/いちごジャム/	精白米、豚肉、焼き豆腐、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、酒/わかめ、豆腐、しいたけ、長ねぎ、白ごま、酒/パイン缶/	ソフト冷麦、油揚げ、しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、酒/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、片栗粉、ベーキングパウダー、油、酒/黄桃缶/
14 小松菜と じゃこのチャーハン 野菜コロッケ フルーツミックス	15 ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え	16 横割パンズ かぼちゃシチュー 釧路産たらフライ コールスローサラダ	17 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	18 ミートと ズッキーニの Pasta 青のりポテト ヨーグルト
胚芽精米、大麦、かたくちいわし、豚肉、小松菜、人参、玉ねぎ、しょうが、油、酒/野菜コロッケ(冷凍)、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)/	精白米/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大豆水煮、切干大根、いんげん、しいたけ、しょうが、油、酒/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、全卵、青のり、油/ほうれん草、もやし、白すりごま/	横割パンズ/かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、油、白ワイン/たらフライ(冷凍)、油、赤ワイン/キャベツ、人参、ホールコーン、油/	精白米/小松菜、春雨、ホールコーン、ベーコン、酒/ひじき春巻(冷凍)、油/なす、豚肉、人参、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、片栗粉、油、酒/	ソフトパスタ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、ズッキーニ、セロリー、にんにく、トマト缶、小麦粉、油、赤ワイン/じゃがいも、青のり、油/ヨーグルト、粉糖/
21  敬老の日	22 	23 	24 カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ 精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレールウ、油、赤ワイン/小松菜、もやし、ベーコン、白ごま、油/	25 肉うどん ずんだもち パイン缶 ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、しいたけ、たまごたけ、酒/白玉もち、枝豆/パイン缶/
28 たきこみなり いわしのカリカリフライ おひたし 胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、しいたけ、ひじき、白ごま、焼きのり、酒/いわしのカリカリフライ(冷凍)、油/ほうれん草、もやし、糸かつお/	29 ごはん 味噌汁 (小松菜・豆腐・えのき) ごまザンギ のりとあさりの佃煮 精白米/豆腐、小松菜、えのき/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、片栗粉、白ごま、油、酒/あさり、しょうが、もみりのひじき、酒/	30 レーズンパン ワントンスープ 塩味 コーンフライ キャロットゼリー レーズンパン/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、酒/コーンフライ(冷凍)、油/人参、オレンジジュース、寒天/		

★牛乳200mLは毎日つきます。

★揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。

★天候や収穫状況により、果物等が変更になることがあります。

★海産物全般について、小さなえびやかに等が混入していることがあります。

★献立下段の使用食材は、調味料やだしを取るための食材等は記載を省略しています。詳しい献立表が必要な方はお知らせください。