

9月 給食たより

2026 年9月

平和小学校・福井野小学校



朝 すっきり 起きられてる？

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血：ひんけつ）かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ
役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意



女子は月経（生理）が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

貧血にならないために

鉄を多く含む食品を
とりましょう



非ヘム鉄の吸収を助ける
ビタミンCもとりましょう



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結びついた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体の吸収はよくなります。

「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。野菜やいも類、果物を上手に活用しましょう。

9月～10月の小松菜は
全て西区小別沢産です！

9月・10月1週目よていこんだてひょう

月		火		水		木		金	
7		8		9		10		11	
ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものピリかあげ いそ和え		コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨		ビビンパプ 大豆フレークの すまし汁 アイスクリーム		冷や麦 かぼちゃの天ぷら 黄桃缶		焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ ビーンズサラダ	
白飯豆腐、豚肉、ピーマン、玉 ねぎ、長ねぎ、にんじん、生姜、 にんにく、カラフトししゃも (子持ち)/ こまつな 、もや し、切りのり、醤油/		コッペパン(卵・スキムミルク)/豚 肉、いんげんまめ、玉ねぎ、じゃ ががいも、にんじん、パセリ/コー ンフライ(とうもろこし、パン 粉、生乳、小麦粉、砂糖、スキ ムミルク等)/梨		白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、 長ねぎ、生姜、にんにく、にんじ ん、ほうれん草、もやし、白ごま /大豆の華フレーク、豆腐、ほ うれん草、長ねぎ、椎茸/(牛 乳)		ソフト冷麦、油揚げ、椎茸、つ と、きゅうり、長ねぎ/かぼちゃ、 卵/黄桃缶		胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生 姜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、 コーン、椎茸、グリーンピース/凍り豆 腐、ごま、卵、白ごま/手亡豆、 むき枝豆、ハム、コーン、キャベツ、 玉ねぎ	
						手稲区産みやこかぼちゃの日			
14		15		16		17	平和小5年生 給食なし	18	平和小5年生 給食なし
ご飯 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え		背割りコッペパン レタス入り ミネストローネ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム		スープカレー フルーツミックス		パスタシーフード トマトソース スパイシーポテト		コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	
白飯/豚肉、豆腐、じゃがい も、こんにゃく、にんじん、だい こん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、 生姜/ひじき入りぎょうざ(キ ャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、 鶏肉、長ねぎ、生姜、椎茸)/ こまつな 、はくさい、ごま		背割りコッペパン(卵・スキムミルク)/ペ ーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじ ん、レタス、マカロニ、トマト缶、セロリ/ 真だら、にんにく、パセリ、バジル、 小麦粉、卵、粉チーズ/豆乳、きな 粉、バター		白飯、鶏肉、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、りんご、生姜、 にんにく、油、トマト缶/みかん 缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし 缶		ソフトパスタ、ベーコン、むきえ び、いか、あさり、玉ねぎ、にん じん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、 パセリ、トマト缶/じゃがいも		胚芽米、大麦、バター、ワイン、ペ ーコン、玉ねぎ、にんじん、コーン、 マッシュルーム、パセリ/ほっけ、卵、白 ごま/ハム、緑豆はるさめ、ひじ き、 こまつな	
		フートリサイクルレタスの日							
21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	十五夜こんだて	25	
						肉うどん ごまだんご パイン缶 		わかめごはん 味噌汁 チキンカツ	
						ソフトめん、豚肉、油揚げ、にん じん、ほうれん草、長ねぎ、椎 茸、たまごたけ/白玉もち、ご ま/パイン缶		胚芽米、大麦、炊込わかめ、白 ごま/厚揚げ、 こまつな /鶏 肉、卵	
28		29		30		10/1	平和小3年生 給食なし	2	
ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし		背割りコッペパン かぼちゃのポタージュ セルフドック (ウインナー) あさりのカリッと サラダ		キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ		しょうゆラーメン おさつフリッター パイン缶		五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	
白飯豆腐、豚肉、生姜、にんに く、油、にんじん、長ねぎ、椎茸 /ひじき春巻(筍、人参、豚 肉、ひじき)/ こまつな 、もや し、系かつお		背割りコッペパン(卵・スキムミ ルク)/ベーコン、かぼちゃ、玉ね ぎ、セロリ、パセリ、バター、牛乳、 豆乳、スキムミルク、チーズ/チキン ウインナー(鶏肉・豚肉)/ あさり、生姜、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、白ごま		白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじ ん、セロリ、生姜、にんにく、大 豆水煮、パセリ、レーズン、ト マト缶/ こまつな 、コーン、白 ごま		ソフトラーメン、豚肉、メンマ、 生姜、にんにく、つと、もやし、 玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほう れん草、くきわかめ/さつまい も、卵、牛乳/パイン缶		胚芽米、大麦、塩、鶏肉、油揚 げ、白滝、にんじん、ごぼう、た けのこ、ひじき、椎茸、グリーンピ ース/豆腐、なめこ、長ねぎ/さば切 り身、生姜	

- ・牛乳は毎回 200mL つきます。
- ・海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している
可能性がありますのでご了承ください。
- ・果物や野菜などは天候の影響が大きく、市場の状況に
より変更になることがあります。その際は、すぐー
等でお知らせいたします。

- ・食物アレルギーで食べられないものがある場合は、当
日の朝、お子さんと献立を見て、ご確認をお願いいた
します。
- ・アレルギーに関すること等、給食について何かござい
ましたら、学校までお問合せください。