

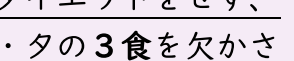
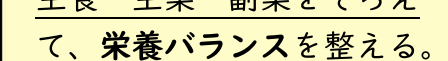
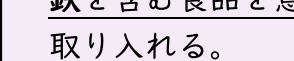
貧血を防ぐ！ 食生活のポイント



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。貧血を起こすと、めまい・立ちくらみ・頭痛・疲れやすさなどが症状として現れます。

★こんな症状があったら、貧血のサインかも…

★貧血を防ぐためのポイント・・・・・・・・・・・・・・・・

<u>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。</u> 	<u>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</u> 	<u>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</u> 
--	--	---



ぜひ、お越しください！

第47回学校給食展のお知らせ

日時：令和8年10月10日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・力・木）憩いの空間 北1条東
（7番出入口と9番出入口の間）

内容：●写真・パネル展示 ●食器の移り変わり

●給食の実物展示 ●給食についてのVTR放映

●もぐぺろクイズ ●給食レシピの配布

●札幌市学校給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布

●札幌市農業振興協議会によるパネル展示



10月よていこんだて



月	火	水	木	金
5 あつあ い にく どん 厚揚げ入り肉いため丼 みそしる 味噌汁 いわしのカリカリフライ	6 コッペパン こまつな に 小松菜のクリーム煮 いかフライ コールスローサラダ 百合が原小4年生校外学習	7 ごはん じる きのこ汁（みそ味） てん とり天 つくだに のりの佃煮	8 カレーラーメン シナモンポテト かん パイン缶	9 とりめし みそしる 味噌汁 なんぶ あ ぶりの南部揚げ
白飯 豚肉 メンマ 人参 サラダ油 小松菜 もやし 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご 豆板醤 ごま油 ごま/大根 人参 ごぼう 味噌/まいわし 水あめ 生姜 じゃがいも でん粉 米粉 なたね油	コッペパン/小松菜 ベーコン マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター サラダ油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/いか パン粉 なたね油/キャベツ コーン 人参 サラダ油	白飯/ぶなしめじ えのきたけ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ サラダ油 味噌/鶏肉 生姜 にんにく 卵 小麦粉 片栗粉 なたね油/もみのり ひじき 水あめ	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ サラダ油 小麦粉 りんご 豚骨 鳥がら/さつまいも なたね油/パイン缶詰	胚芽精米 大麦 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ サラダ油/小松菜 厚揚げ 味噌/ぶり 片栗粉 卵 ごま なたね油
12  スポーツの日	13 ロールパン オニオンポタージュ チキンナゲット りんご ロールパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/鶏肉 パン粉 でん粉 乾燥おから なたね油/りんご	14 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり	15 みそラーメン きなこポテト おうとうかん 黄桃缶	16 ちゅうか 中華おこわ とかちだいず 十勝大豆コロッケ あ ごま和え
19 たま あ どん 玉ねぎのかき揚げ丼 みそしる 味噌汁 かき 柿	20 よこわり 横割バンズ あ 揚げハンバーグ (ケチャップソース) コーンシチュー よう かん 洋なし缶	21 ごはん じる さつまい に さんまの煮つけ あ いそ和え	22 パスタカレーソース にんじんとコーンのサラダ	23 わかめごはん みそしる 味噌汁 チキンカツ
白飯 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 なたね油/豆腐 小松菜 えのきたけ 味噌/柿	横割バンズ/玉ねぎ 豚肉 鶏肉 なたね油 ケチャップ/ベーコン コーン クリームコーン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ/洋なし缶詰	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油 味噌/骨付きさんま 生姜/小松菜 もやし もみのり	ソフトパスタ 豚肉 大豆水 煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 鶏がらスープ/ハム きゅうり コーン 人参 サラダ油	胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ ごま/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ 味噌/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油
26 ぶたミックス丼 みそしる 味噌汁 りんご	27 あ 揚げパン ポテトスープ あさりの刈り取りサラダ	28 カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ	29 こもく 五目うどん いももち かん パイン缶	30 チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン サラダ油 ごま/キャベツ 油揚げ 味噌/りんご	ソフトフランスパン なたね油 シナモン/じゃがいも ベーコン 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま ごま油	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレーウ 鶏がらスープ/ほうれん草 コーン ごま サラダ油	ソフト麺 鶏肉 つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎたけ/じゃがいも 片栗粉 水あめ ごま なたね油/パイン缶詰	胚芽精米 大麦 バター トマト缶詰 鶏肉 豚肉 水あめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース サラダ油 ケチャップ/白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/缶詰（みかん パイン りんご 黄桃 洋なし）

★牛乳は毎日200mL 付きます。 ★海産物には、小さなえび・かに・貝類などが含まれる可能性があります。

★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。

★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。

