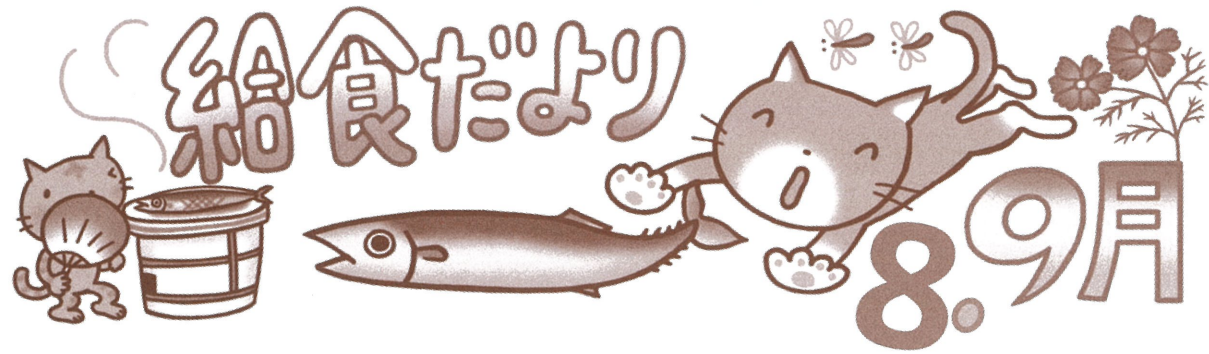




## 鉄分について

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。もし鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

### 鉄不足に注意！



体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた「貯蔵鉄」が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、「鉄欠乏性貧血」になってしまいます。

特にスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあり、激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄などの多くのミネラルが失われてしまいます。

貧血予防のために積極的にとりましょう



鉄を多く含む食品

鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品

## 8月予定献立表

| 日<br>曜  | 主 食<br>(働く力や体温になる)                                             | 主 菜<br>(肉や骨など体をつくる)                           | 副 菜<br>(体調を整え、体をつくる)                  | 汁物・デザート<br>(不足しがちな栄養素を補う) | 飲み物 |
|---------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----|
| 25<br>火 | 卵パン<br>小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン                     | コロッケのオーロラソース<br>コロッケ(豚肉、大豆、小麦粉、じゃが芋、まぐろ水煮、牛乳) | 玉ねぎ風味のサラダ<br>大根、人参、小松菜、豚肉、えのき、オニオンチップ | ウイナースープ<br>ウイナー、白菜、人参     | 牛乳  |
| 26<br>水 | ごまだれうどん<br>うどん、きゅうり、人参、鶏肉、もやし                                  | 春巻<br>筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨                         |                                       |                           | 牛乳  |
| 27<br>木 | コーンピザトースト<br>食パン(小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩)、コーン、チーズ、玉葱、ウイナー | チキンナゲット<br>鶏肉                                 | 肉団子と野菜のスープ<br>肉団子、キャベツ、人参、長ねぎ、しいたけ    |                           | 牛乳  |
| 28<br>金 | 夏野菜カレー<br>精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマト、南瓜               | 福神漬<br>大根、なす、きゅうり、れんこん                        | ナタデココとゼリー和え<br>ナタデココ、ピーチゼリー、洋梨缶       |                           | 牛乳  |
| 31<br>月 | ごはん<br>精白米                                                     | いわしの生姜煮<br>いわし                                | 豚キムチ炒め<br>豚肉、白菜キムチ、にら                 | なすのみそ汁<br>なす、麩、長ねぎ        | 牛乳  |

|     | エネルギー   | たんぱく質 | 脂 質   |
|-----|---------|-------|-------|
| 小学生 | 659kcal | 24.6g | 25.0g |
| 中学生 | 791kcal | 29.6g | 30.0g |
| 高校生 | 730kcal | 26.3g | 26.2g |

(※高校生は牛乳を除く)

### 献立のお知らせ

☆下記の地場産物は、作物の生育状況によって提供出来ない場合があります。その際は献立を変更しますので、ご了承ください。

#### <足寄産食材の紹介>

##### アイザックスさんのなす

8月28日：夏野菜カレー

8月31日：なすのみそ汁

9月25日：なすのドライカレー



##### 蠍湾の上善さんのとうもろこし

##### ／がぼちゃん

8月27日：コーンピザトースト

9月24日：コーンチャーハン

9月29日：鶏肉と南瓜の

オレンジソース

##### ぬくもり農園さんのいちご

9月2日：スペシャル

ご褒美クレープ

今回はクレープの中に赤と白の2種類のいちごが入ります！どっちがはいっているか探してみてくださいね！ ※いちごは加熱します

8、9月以降はらくの里地場産物を使用します

##### 郊南の松田さんの玉葱

足中生2名が給食センターで職場体験をしました!!

2人が考えた給食は9月2日に登場します！

塩レモンラーメン／牛乳／スペシャルご褒美クレープ



当日の様子や今月メニュー紹介は上記のQRコードからご覧になれます！ぜひご覧ください！

2026(令和8年) 8.25  
足寄町学校給食センター

## 9月予定献立表

| 日<br>曜  | 主 食<br>(働く力や体温になる)                                                    | 主 菜<br>(肉や骨など体をつくる)                            | 副 菜<br>(体調を整え、体をつくる)             | 汁物・デザート<br>(不足しがちな栄養素を補う)                   | 飲み物                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
| 1<br>火  | 黒糖パン<br>小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン                           | カップグラタン<br>マカロニ、玉葱、マッシュルーム、鶏肉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ |                                  | 春雨と白菜のスープ<br>春雨、白菜、人参                       | 牛乳                    |
| 2<br>水  | 塩レモンラーメン<br>ラーメン、豚肉、人参、長ねぎ、メンマ、茎わかめ、レモン、わかめ、もやし                       |                                                |                                  | スペシャルご褒美クレープ<br>クレープ、生クリーム、いちご、バナナ、チョコ      | 牛乳                    |
| 3<br>木  | コッペパン(背割り)<br>小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン                     | ウイナー<br>豚肉                                     | ジャーマンポテト(減量)<br>じゃが芋、ベーコン        | ひじまるスープ<br>ひじき、魚肉(たら、ほっけ)、人参、長ねぎ、大根         | 牛乳                    |
| 4<br>金  | 肉もやしあんかけ丼<br>精白米、豚肉、もやし、玉葱、にら、人参                                      |                                                | ふんわり豆腐焼売<br>玉葱、すり身、豆腐、枝豆、人参、しいたけ | かぼちゃ団子汁<br>南瓜、ごぼう、人参、きざみ揚げ、椎茸、鶏肉、長ねぎ        | 牛乳                    |
| 7<br>月  | 青菜ごはん<br>精白米、青菜                                                       | 秋鮭フライ<br>鮭                                     |                                  | 醤油おでん<br>竹輪、生揚げ、うずら卵、こんにゃく、結び昆布、大根、人参、さつまいも | 牛乳                    |
| 8<br>火  | ミルクベビーパン<br>小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン                       | カリカリチキンのねぎソース<br>鶏肉、長ねぎ                        |                                  | 野菜たっぷりポタージュ<br>ベーコン、白菜、人参、コーン、もやし           | 牛乳                    |
| 9<br>水  | ガーリックスパゲッティ<br>スパゲッティ、しめじ、えのき、玉葱、人参、ベーコン、バター                          |                                                | アメリカンドック道東風<br>小麦粉、ソーセージ         | 小松菜と卵スープ<br>小松菜、鶏卵、玉葱、豚肉                    | 牛乳                    |
| 10<br>木 | 食パン<br>小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩                                   |                                                | ラーメンサラダ<br>ラーメン、茎わかめ、人参、キャベツ     | ボークシチュー<br>じゃが芋、豚肉、人参、玉葱、枝豆、バター、牛乳、生クリーム    | 赤ぶどう<br>& トマト<br>ジュース |
| 11<br>金 | 中華五目ご飯<br>精白米、もち米、豚肉、筍、人参、長ねぎ、枝豆                                      |                                                | ごぼうスティック<br>ごぼう                  | わかめのみそ汁／ソファール<br>わかめ、長ねぎ／ヨーグルト              | 牛乳                    |
| 14<br>月 | ごはん<br>精白米                                                            | 鯖のもみじ焼き<br>鯖、人参                                | 高野豆腐の含め煮<br>高野豆腐、鶏肉、人参、れんこん      | 大根のみそ汁<br>大根、玉葱、きざみ揚げ                       | 牛乳                    |
| 15<br>火 | ミルクパン／ブルーベリージャム<br>小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳／ブルーベリー | 和風ミートローフ<br>豚肉、鶏肉、玉葱、鶏卵、大豆、麩、パン粉               | ブロッコリーナムル<br>ブロッコリー              | 黒醤油スープ<br>もやし、小松菜、メンマ、長ねぎ                   | 牛乳                    |
| 16<br>水 | けんちんうどん<br>うどん、鶏肉、こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、里芋                              |                                                | いなり寿司<br>精白米、油揚げ                 |                                             | 牛乳                    |
| 17<br>木 | ブレーンパン<br>小麦粉、ショートニング、イースト、砂糖、塩                                       | ちくわのチリソース<br>ちくわ、玉葱                            | ツナマヨ<br>まぐろ水煮                    | 担々スープ<br>豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵                 | 牛乳                    |
| 18<br>金 | セルフから揚げ弁当<br>精白米、昆布佃煮、海苔、鶏肉                                           |                                                | 五目きんぴら<br>ごぼう、人参、筍               | お吸い物<br>小松菜、人参、麩                            | 牛乳                    |
| 24<br>木 | コーンチャーハン<br>精白米、コーン、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、バター                                 |                                                | 肉団子<br>豚肉、鶏肉、玉葱、大豆               | スンドubuチゲ<br>豆腐、大根、人参、にら、白菜、白菜キムチ            | 牛乳                    |
| 25<br>金 | なすのドライカレー<br>精白米、なす、豚肉、鶏肉、人参、玉葱、トマト、干しぶどう、牛乳                          |                                                | 福神漬<br>大根、なす、きゅうり、れんこん           | フルーツ白玉<br>白玉、みかん缶、パイナップル、白桃缶                | 牛乳                    |
| 28<br>月 | ごはん<br>精白米                                                            | たらのスパイス焼き<br>たら                                | 切り干し大根の炒り煮<br>切り干し大根、きざみ揚げ、人参    | 豆腐とねぎのみそ汁<br>豆腐、長ねぎ                         | 牛乳                    |
| 29<br>火 | クロワッサン<br>小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩                                     | 鶏肉と南瓜のオレンジソース<br>鶏肉、南瓜                         |                                  | 塩ガラスープ／型抜きチーズ<br>にら、大根、人参／チーズ               | 牛乳                    |
| 30<br>水 | ジャージャー麺<br>ラーメン、豚肉、人参、玉葱、筍、大豆                                         |                                                |                                  | もずくスープ／ミニたい焼き(クリーム)<br>もずく、人参、木耳／小麦粉、鶏卵     | お茶                    |

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。