

給食だより



8月



9月

2026. 8・9
大樹町学校給食センター

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。貧血予防のために鉄を多く含む食品や、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

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

- ・肉（赤身肉・レバーなど）
- ・魚介（青魚・しじみ・あさりなど）
- ・緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草など）
- ・その他（ひじき・納豆・豆腐など）



鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品



- ・赤ピーマンや黄ピーマン
- ・ブロッコリーやカリフラワー
- ・キウイフルーツ・いちご・みかんなどの果物

2026年

8月 予定献立表

月 24	火 25	水 26	木 27	金 28
わかめごはん 米、わかめ	ごはん 米	鶏ごぼううどん うどん、鶏肉、ごぼう、人参、舞茸、こんにゃく	ブランパン パン	麦入りごはんの夏野菜カレー 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、枝豆、なす、ズッキーニ、乾揚げ粉、バター、小麦粉
大根と小松菜のみそ汁 大根、小松菜、油揚げ	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸	いももちの甘だれ じゃがいも、(乳)	とかちマッシュのスープ マッシュルーム、白菜、人参、えのき、ウインナー	フルーツ杏仁豆腐 杏仁豆腐(乳含む)、桃、パイナップル
いわしのしょうが煮 いわし	春雨サラダ 春雨、きゅうり、ハム、ごま	ジョアブレーン	クリスピーチキン 鶏肉、小麦粉	牛乳
五目きんぴら 豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま	型抜きチーズ かため		コーンのバターソテー コーン、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、バター	
牛乳	牛乳		牛乳	

2026年

8・9月 予定献立表

月 8/31	火 9/1	水 2	木 3	金 4
ごはん 米	麦入りごはんの親子丼 米、麦、卵、椎茸、だけのこ、玉ねぎ、人参、鶏肉、（かつおエキス）	スパゲッティクリームソース スパゲッティ、鶏肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、バター、生クリーム、牛乳、小麦粉	コッペパン パン	チャーハン 米、豚肉、玉ねぎ、人参、卵、枝豆、（オイスターソース）
豚汁 豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐	キャベツと油揚げのみそ汁 キャベツ、大根、油揚げ	イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	ウインナーと野菜のスープ ウインナー、玉ねぎ、人参、白菜、椎茸	中華風野菜スープ 鶏肉、ほうれん草、だけのこ、白菜、人参
さばのみそ煮 さば	牛乳	牛乳	かぼちゃひき肉フライ かぼちゃ、玉ねぎ、豚肉、小麦粉	チヂミ・小袋ソース 人参、米粉、玉ねぎ、豆腐、にら、じゃがいも、おから
ひじきと大豆の煮物 大豆、ひじき、ちくわ、人参			フレンチサラダ コーン、キャベツ、きゅうり、ハム、フレンチドレッシング（卵含む）	牛乳
牛乳			牛乳	
7	8	9	10	11
ごはん 米	ごはん 米	しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、白菜、もやし、玉ねぎ、人参	黒糖パン パン	麦入りごはんのハヤシライス 米、麦、じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、マッシュルーム、バター、小麦粉
豆腐となめこのみそ汁 豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	肉みそおでん 大根、人参、ちくわ、うずら卵、ふき、こんにゃく、がんもどき、豚肉	春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豚肉、春雨、ひじき、小麦粉、（オイスターソース）	じゃがいものポタージュ 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、小麦粉	フルーツ白玉 みかん、パイナップル、桃、白玉
たらフライ たら、小麦粉	つくね 鶏肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、れんこん、小麦粉	牛乳	オムレツ・小袋ケチャップ 卵	牛乳
切り干し大根の炒め煮 大根、人参、茎わかめ、油揚げ	牛乳		玉ねぎドレッシングサラダ キャベツ、コーン、人参、和風玉ねぎドレッシング（かつおエキス）	
牛乳			牛乳	
14	15	16	17	18
ごはん 米	ごはん 米	ジャージャー麺 焼きそば、豚肉、人参、だけのこ、大豆、椎茸、長ねぎ、もやし	ブランパン パン	ごはん 米
玉ねぎと生揚げのみそ汁 玉ねぎ、人参、生揚げ	キャベツと大根のみそ汁 キャベツ、大根、豆腐	わかめスープ わかめ、コーン、大根、鶏肉	根菜のカレースープ 大根、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、小麦粉	すき焼き風煮 豚肉、白滝、豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、椎茸、ちくわ
ほっけと風フライ ほっけ、小麦粉	肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ	牛乳	チーズハンバーグ 鶏肉、玉ねぎ、乳、卵、小麦粉	大根サラダ 大根、きゅうり、鶏肉、卵不使用マヨネーズ
大根のそぼろ煮 大根、人参、豚肉	牛乳		コーンサラダ コーン、キャベツ、ハム	牛乳
牛乳			牛乳	
21	22	23	24	25
敬老の日 	休日	秋分の日 	ミルクパン パン	麦入りごはんのキーマカレー 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、小麦粉
			アルファベットスープ 玉ねぎ、ほうれん草、人参、ウインナー、マカロニ	お月見ゼリー みかん果汁、ブルーベリー果汁
			かにクリームコロッケ かに、玉ねぎ、かに風味かまぼこ、乳、バター、小麦粉、（えびエキス）	牛乳
			コーンクリーミーサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリーミードレッシング	
			牛乳	
28	29	30	★8・9月の平均値★ ＜小学生＞ エネルギー 647kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g ＜中学生・高校生＞ エネルギー 808kcal たんぱく質 31.9g 脂質 24.2g ★今月の大樹産食材★ 豚肉、大根	
ごはん 米	麦入りごはんのビビンバ丼 米、麦、豚肉、だけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま	スパゲッティミートソース スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、小麦粉、バター		
白玉団子汁 白玉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	大根スープ 大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉	コールスローサラダ キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング		
さば塩焼き さば	ジョアストロベリー	牛乳		
にんじんのごまみそあえ 人参、もやし、鶏肉、ごま			食べ物は体の中での働きによって3つの色に分けられます。 黄：エネルギーのもとになる（米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など） 赤：体をつくるもとになる（肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など） 緑：体の調子を整えるもとに	
牛乳				

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。