

# 9月 献立表

※全てのメニューに牛乳が付きまます。



日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を良 くする	黄(点) 力や体温にな る		
1日に食べる目安=男子26点・女子24点 赤=8,5(8)点 緑=3点 黄色=14,5(13)点 ( )は女子										
2	月	イワシのマリネ	生野菜/きのこレ ンコンの鶏そぼろ 和え/卵焼き	シュークリーム	ごはん	2.8	0.3	7.1	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鯖:鶏肉:大豆:りん ご:ゼラチン	846
3	火	煮込みハンバーグ /ブロッコリー	白身フライ/生野 菜/きんぴらごぼう	みかん缶	バターロール パン (2個)	2.6	0.6	5.2	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:ごま	698
4	水	牛肉ニラ玉炒め/パ リパリ春巻	生野菜/ポテトサ ラダ/卵焼き/春 雨サラダ	はちみつレモン カットゼリー	ごはん	2.9	0.6	8.4	卵:小麦:乳及乳製品:え び:鯖:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:りんご:ごま	879
5	木	白身フライ/チキン 唐揚げ/ほうれん草 ごま和え	秋野菜のキーマカ レー炒め	わらびもち	ごはん (小豚汁)	2.9	0.7	7.6	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:ごま	890
6	金	おろし豚カツ/千切 りキャベツ	肉野菜炒め	チョコシュークリ ーム	ごはん	3.4	0.4	6.8	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:豚肉:大豆:りんご ゼラチン:ごま	883
9	月	回鍋肉/シューマイ	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.4	0.6	5.6	小麦:乳及乳製品:豚肉 鶏肉:大豆:りんご:ごま	775
10	火	ハンバーグトマトソ ース	ツナサラダ	フルーツカクテル	チャーハン	3.4	0.6	5.7	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉 大豆:桃:ごま	766
11	水	クリームチーズ入り メンチ/ポテトフライ トマトペンネサラ ダ	コアントマトツナサ ラダ	みかん缶	レーズンロー ルパン (2個)	2.4	0.7	7.0	卵:小麦:小麦由来:乳及 乳製品:乳由来:牛肉:豚 肉:鶏肉:大豆:りんご	817
12	木	チキンおろしだれ/ 肉じゃが	麻婆野菜	レアクリーム杏仁	ごはん	4.3	0.6	4.9	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 豚肉:鶏肉:大豆:りんご ごま	834
13	金	ポークおろし焼肉/ 北海道かぼちゃコ ロッケ	ほうれん草胡麻和 え/切干大根/卵 焼き	みかん缶	ドライカレー	3.9	0.8	4.2	卵:小麦:乳及乳製品:鯖 牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:り んご:ごま	900
17	火	豚生姜焼き/カレー コロッケ	ごぼうサラダ/ブ ロッコリーサラダ	黄桃	ごはん	3.6	0.8	6.2	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:牛肉:豚肉:大豆:り んご:桃:ごま	845
18	水	鶏から南蛮/生野菜 /ブロッコリー	きぬさやの卵とじ/ 切干大根	みかん缶	ごはん	3.3	0.7	7.0	卵:小麦:乳及乳製品:豚 肉:鶏肉:大豆	917
19	木	ハンバーグ/生野 菜	ほうれん草ごま和 え/ポテトサラダ	シュークリーム	ごはん (カレー付)	3.1	0.5	7.2	卵:小麦:乳及乳製品:乳 由来:鯖:牛肉:豚肉:鶏 肉:大豆:ゼラチン:ごま	884

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。  
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

## 貧血に気を付けて!

## ★予防のために知って欲しいこと!

最近顔色が優れない、やる気が出ない、すぐ疲れてしまう、めまい、立ちくらみがする、そんな症状はありませんか?  
もしかしら貧血かも。貧血予防のために知って欲しいこと、7つのポイントです。

**01 ★1日に必要な鉄分量は?**  
12~14歳 男子11 女子10~14  
15~17歳 男子9.5 女子10.5  
緑黄色野菜をはじめ、卵、豆、豆製品、魚介類、肉類などが鉄分を多く含みます。ただ、レバーを除いた食品は、普通の食べ方だと1つの食品から得られる鉄分はわずかです。いろいろな組み合わせで鉄分を十分とりましょう。

**02 ★鉄分不足を補うには?**  
調理済みの加工食品の利用、外食が多くなると鉄分などのミネラルが不足しがちです。出来るだけ1日1食は、主食・副菜汁物を揃えた食事を。外食の際には青菜や貝類の入った味噌汁を組み合わせて鉄分不足が補えます。

**03 ★ヘム鉄と非ヘム鉄**  
《ヘム鉄》  
主に肉や魚などの動物性食品に含まれます。体内への吸収率が高いです。吸収率は約25%です。  
《非ヘム鉄》  
植物性食品、乳製品、卵などに含まれます。吸収率が低いため、良質なたんぱく質やビタミンCと取ると良いです。吸収率は約5%です。

**04 ★鉄分不足で息切れ!**  
成人の体内にある鉄分の量は、約3gのうち70%が血液中に、残りは肝臓、脾臓、骨髄、筋肉に含まれています。血液中の鉄分は赤血球のヘモグロビンと結合し、酸素の運搬をします。その為鉄分が不足すると酸素の供給が滞り、息切れや疲れを強く感じます。また、顔色が悪くなる、貧血になるなどの症状が現れます。

**05 ★こわい鉄欠乏性貧血**  
貧血気味や血が薄い、血が少ないという表現をする場合、その多くが鉄欠乏性貧血です。やる気が出ない、すぐ疲れる、動機、息切れめまい、立ちくらみがある等です。偏食や欠食、無理なダイエット、また消化器系の疾患などで徐々に起こります。症状が軽い場合は気づかないことが多いです。

**06 ★鉄の吸収を妨げる成分**  
普段の食事ではあまり問題はありませんが、鉄の吸収を妨げる成分があります。その為、普段の食事から鉄分をはじめ多くのミネラルを十分に摂ることが大切です。  
《食物繊維》  
食繊維は摂り過ぎると鉄分と結合して不溶化し、吸収を妨げ、排出しやすくなります。  
《タンニン》  
緑茶などに含まれるタンニンは鉄と結びついて、体内に吸収しにくくします。

**07 ★鉄の吸収・造血を助ける食材**  
鉄の吸収や造血を助ける食材を一緒にとりましょう。  
○良質なたんぱく質を含む食材 (牛肉、豚肉、大豆、大豆製品、卵、魚類、牛乳等)  
○ビタミンCを含む食材 (キューイフルーツ、柑橘類、ピーマン、ブロッコリー等)  
○ビタミンB群を含む食材 (あさり、秋刀魚、枝豆、レバー、ほうれん草等)