



8月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学生	618kcal	22.6g	18.7 g	2.9 g
中学生	751kcal	26.5g	21.4 g	3.6g

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。



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。

A horizontal row of ten food items: a piece of meat, a liver, two stalks of asparagus, a bunch of mushrooms, two trays of food (one with a leafy vegetable and one with a grain), a bell pepper, a head of broccoli, a kiwi, and a tomato.

鉄の吸収を助けてくれるビタミンC
を多く含む食品

	月	火	水	木	金
	【24日】 牛乳 ごはん みそ汁 からあげ（小2こ、中3こ） マヨきんぴら	【25日】 牛乳 海鮮あんかけ焼きそば （焼きそば麺） パインのサイダーゼリーあえ	【26日】 牛乳 ごはん けんちん汁 いわしのみそ煮 大豆のいそ煮	【27日】 牛乳 野菜カレーライス （麦入りごはん） ハンバーグ ハンバーグカレー にてみよう！	【28日】 牛乳 コッペパン ABCマカロニスープ プレーンオムレツ 〔ケチャップ（個袋）〕 カラフルソテー
主食	ごはん	焼きそば	ごはん	ごはん 大麦	コッペパン
汁物	玉ねぎ えのき茸 わかめ	いか 白菜 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ	人参 ごぼう 大根 豆腐	じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン 白いんげん豆 トマト	マカロニ ペーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ
主菜	鶏肉		いわし		鶏卵
副菜	豚肉 ごぼう 人参 こま	サイダー風ゼリー パイン缶詰	鶏肉 大豆 ひじき こんにゃく さつま揚げ	豚肉 鶏肉 玉ねぎ	ウィンナー 枝豆 コーン 人参
	【31日】 牛乳 ごはん 水ぎょうざスープ たれつき肉だんご（ひとり2こ） 白菜サラダ	 食器の一部変更について  夏休み中に、食器の一部（ごはん茶碗と汁椀）の入れ替えをおこないました。誰でも均等に盛り付けができる目安柄（黄色いいりんのマーク）がつけました。 給食当番のみなさんは、盛りつけをするときに参考にしてみてください。    			
主食	ごはん				
汁物	水ぎょうざ 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参				
主菜	鶏肉 玉ねぎ				
副菜	白菜 コーン				

※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立について」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。