



令和8年度・食育の日のテーマ



体に酸素をとどける“鉄”

鉄は、血液の中の赤血球にふくまれていて、体じゅうに酸素を運ぶ働きをしています。そのため、鉄が足りなくなると、全身に十分な酸素がいきわたらなくなってしまいます。貧血になったり、頭痛や息切れなどの症状が現れたりすることもあります。日々成長している子どもは、体の成長にともなって必要な鉄の量も



増えるため、不足しないように意識することが大切です。また、運動時には、筋肉でたくさんの酸素が必要になるので、スポーツをしている人にとっても大切な栄養素です。



～いろいろな食品を組み合わせて、鉄を上手にとりましょう～

鉄には、“ヘム鉄”と“非ヘム鉄”があり、
体への吸収されやすさにちがひがあります

ヘム鉄

肉や魚などの
動物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



赤身の肉・レバー
かつおやまぐろなど

吸収されやすい

非ヘム鉄

野菜や豆、海そうなどの
植物性食品に多くふくまれる鉄

多くふくむ食品



青菜や切干大根
大豆や大豆製品、海そうなど

そのままで吸収されにくい

ポイント

非ヘム鉄は、ビタミンCまたは動物性たんぱく質を
組み合わせると、吸収率がアップします！

たとえば・・・(今月のこんだてより)

●ほうれん草とソーセージのソテー

→ほうれん草(非ヘム鉄) + キャベツ・ソーセージ(ビタミンC・たんぱく質)

●厚揚げのそぼろ煮

→厚揚げ(非ヘム鉄) + 人参・玉ねぎ・大根・とり肉(ビタミンC・たんぱく質)

●料理の中で組み合わせられなくても、ビタミンCが豊富な果物や、
サラダを食事にプラスするという方法もあります

10月の献立より

レバーのケチャップ煮

材料(4人分)

- ・レバー …200g
- ・しょうが …ひとかけ
- ・酒 …大さじ1
- ・でん粉 …適量
- ・じゃがいも…200g
- ・揚げ油 …適量
- ☆ケチャップ…大さじ2
- ☆砂糖 …小さじ1.5
- ☆ソース …小さじ1
- ☆しょうゆ …小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切る。
- ② レバーは下茹でをして、すりおろしたしょうがと酒とあわせて、下味をつける。
- ③ じゃがいもを、素揚げする。
- ④ ②に、でんぷんをつけ、油で揚げる。
- ⑤ 鍋に調味料(☆)を入れ、かるくあたためる。
- ⑥ ⑤にレバーとじゃがいもを入れて、調味料からめる。

ケチャップ味で、子どもたちにも人気のメニューです！
鉄の補給に、ぜひおためしください。



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	ぎゅうにゅう 牛乳 げんまいい 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル	626	24.5	22.3
2	金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん いわしフライ ごもく 五目きんぴら すまし汁	603	20.6	20.5
5	月	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん カレーうどん こまつな 小松菜の炒めもの アーモンドいりこ	608	22.4	17.9
6	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうか 中華おこわ あげ はるま 揚げ春巻き くき 茎わかめのごま炒め はるさめスープ	675	18.2	25.8
7	水	終業式			
秋休み					
13	火	始業式			
14	水	ぎゅうにゅう 牛乳 ワンローフパン ブルーベリージャム クリームシチュー ほうれん草とソーセージのソテー	570	22.7	22.9
15	木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ぶた肉の生姜焼き にらともやしの炒めもの さつまいものみそ汁	590	21.3	17.2
16	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ナシゴレン ミートボール みずな 水菜ともやしのスープ ヨーグルト	624	25.8	20.4
20	火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん レバーのケチャップ煮 ワンタンスープ うめゼリー 【食育の日】	661	21.1	17.4
21	水	ぎゅうにゅう 牛乳 フィッシュバーガー (パン、ホキフライ、マヨネーズ、キャベツ) ジャーマンスープ	599	22.7	26.8
22	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ちくぜんに 筑前煮 はくさい 白菜のわかめのみそ汁 スイートポテト	619	19.5	17.7
23	金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ユーリンチー ゆさい 野菜ソテー ちゅうか 中華コーンスープ	637	25.9	20.8
24	土	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん ビーフカレー きのこの炒めもの	641	20.3	20.7
27	火	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎ 麦ごはん さんまのみぞれ煮 こまつな 小松菜のごま炒め あつあ 厚揚げのみそ汁	608	22.5	21.2
28	水	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アーモンドソテー	585	23.4	25.6
29	木	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ハンバーグジャポネソース 粉ふきいも ラビオリスープ	610	21.3	15.5
30	金	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん はっほうさい 八宝菜 だいがく 大学いも	683	22.6	19.2

※臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。

また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。