こんだて たべもの教室 予定表

10月

令和8年度
糸島市立東風小学校

日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1	木	玄米入りごはん　牛乳　キムチチゲ ナムル　冷凍みかん	653	24.0	20.6
2	金	麦ごはん　牛乳　いわしフライ 五目きんぴら　すまし汁	601	20.7	20.6
5	月	ごはん　牛乳　カレーうどん 小松菜のおかか炒め　アーモンドいりこ	569	21.7	13.9
6	火	中華おこわ　牛乳　揚げ春巻き にらともやしの和え物　春雨スープ	681	18.8	25.8
7	水	**終業式**			
		秋休み			
13	火	**始業式**			
14	水	ワンローフパン　ブルーベリージャム　牛乳 クリームシチュー　ほうれん草とソーセージのソテー	580	23.6	23.4
15	木	麦ごはん　牛乳　豚肉の生姜焼き 茎わかめのきんぴら　みそ汁	603	21.4	17.9
16	金	ナシゴレン　牛乳　ミートボール アジアンスープ　ヨーグルト	659	26.5	21.4
19	月	ごはん　牛乳　レバーのケチャップ煮 ワンタンスープ　ぶどうゼリー【食育の日】	636	22.5	15.4
20	火	麦ごはん　牛乳　厚揚げのそぼろ煮 小松菜のじゃこあえ	571	22.3	18.2
21	水	柏型パン　牛乳　ホキフライ せんキャベツ　ジャーマンスープ	587	24.2	23.6
22	木	ごはん　牛乳　筑前煮 みそ汁　みかん	582	19.1	15.3
23	金	麦ごはん　牛乳　ユーリンチー 野菜ソテー　中華コーンスープ	618	24.3	18.8
26	月	ごはん　牛乳 八宝菜　大学芋	676	21.8	18.5
27	火	麦ごはん　牛乳　さんま甘露煮 切り干し大根の甘酢炒め　みそ汁	600	23.0	18.2
28	水	きなこ揚げパン　牛乳 ポトフ　アーモンドソテー	583	24.2	24.4
29	木	ごはん　牛乳　野菜スープ ハンバーグきのこソース　粉ふきいも	625	20.8	19.2
30	金	チキンカレー（麦ごはん）　牛乳 フルーツもりあわせ	667	20.0	17.5

※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。

令和8年度・食育の日のテーマ
「食と健康」

毎月19日は食育の日

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、不足しないように気を付けることが大切です。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いがあります

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

そのままでは吸収されにくい

そこで！

ポイント

非ヘム鉄には、ビタミンCまたは動物性たんぱく質を
組み合わせて、吸収率をアップさせましょう

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る方法以外にも、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。
④②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。
⑥⑤にレバーとじゃがいもを入れて、調味料とからめる。

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。

