

こんだて

たべもの教室 予定表

日 曜	献 立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1 木	牛乳 玄米入りごはん キムチチゲ ナムル みかんジュース	614	23.5	20.5
2 金	牛乳 麦ごはん いわしフライ 五目きんぴら すまし汁	601	20.7	20.6
5 月	牛乳 ごはん カレーうどん 小松菜のおかか炒め アーモンドいりこ	586	22.4	14.0
6 火	牛乳 中華おこわ 揚げ春巻き にらともやしの炒め物 春雨スープ	678	18.6	25.9
7 水	終業式			
秋休み				
13 火	始業式			
14 水	牛乳 ワンローフパン ほうれん草とソーセージのソテー クリームシチュー ブルーベリージャム	580	23.6	23.4
15 木	牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁	602	21.4	17.9
16 金	牛乳 ナシゴレン ミートボール アジアンスープ ヨーグルト	661	26.6	21.5
19 月	牛乳 ごはん 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】	639	22.1	15.8
20 火	牛乳 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のじゃこ炒め	581	22.6	19.2
21 水	牛乳 柏型パン ホキフライ せんキャベツ ジャーマンスープ みかんジュース	589	24.3	24.0
22 木	牛乳 麦ごはん ユーリンチー 野菜ソテー 中華コーンスープ	630	25.9	19.3
23 金	牛乳 ポークカレー きこの炒め物	646	20.8	20.8
24 土	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも	674	21.8	18.5
26日・27日振替休業日				
28 水	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ アーモンドソテー	568	25.0	22.7
29 木	牛乳 ごはん ハンバーグジャポネソース 粉ふきいも 野菜スープ	601	22.0	15.6
30 金	お弁当の日			

※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。



10月

令和8年度
糸島市立一貴山小学校

令和8年度・食育の日のテーマ



「食と健康」



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
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!

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

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。

