

令和7年度11月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター



貧血を防ぐ！ 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。



★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。



★貧血を防ぐためのポイント



鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品





11月のこんだてよてい表



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
今月の栄養価				
小学校	中学校・高校			
エネルギー	エネルギー			
615kcal (650kcal)	760kcal (830kcal)			
たんぱくしつ	たんぱくしつ			
25.0g (21.1~32.5g)	30.1g (27.9~41.5g)			
3	4	5	6	7
文化の日 	ハンバーグドッグ コーンチャウダー	ごはん いもだんご汁 ちくわの磯辺揚げ (小2本 中高3本) ナムル	けんちんうどん みたらしだんご	ごはん すきやき風煮 イカメンチカツ
10	11	12	13	14
 かむかむわかめごはん みそ汁 (もやし・揚げ) たまコロ ごぼうサラダ	バターロール (黒豆きなこ) ABCスープ ポテトグラタン風煮	ごはん みそ汁 (大根・なめこ) さんまの香草パン粉焼き 五目煮 	スパゲティ・ チキンクリームソース フルーツと白玉の ピーチゼリーあえ	チキンカレー 小松菜と春雨のサラダ 小松菜は冬でもよく育つので、「冬菜」とも呼ばれています。骨と歯を丈夫にするカルシウムは、ほうれん草の5倍あります。
17	18	19	20	21
ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ和風だれ ほうれん草とツナの あえ物	あげパン 白菜と ミートボールのスープ 野菜のバジルソース炒め 新メニューには、ズッキーニ、黄色ピーマン、赤ピーマン、なす、玉ねぎ、じゃが芋とたくさん野菜が入っています。	ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) 鮭の塩焼き もやしのカレー炒め	 昆布たっぷり 塩ラーメン フルーツの ヨーグルトクリームあえ	ホイコーロー丼 みそ汁 (えのき・高野豆腐) りんご
24	25	26	27	28
振替休日 	 黒糖ロール ブラウンシチュー 豚しゃぶサラダ	ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) はんぺんフライ 昆布のピリ辛炒め 	親子うどん 大学芋	ハヤシライス ラ・フランスゼリー ラ・フランスはフランス生まれの果物です。日本には明治時代に入ってきて、山形県で多く栽培されています。