

11月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

こんな症状はありませんか？当てはまるものをチェックしてみましょう！

疲れやすい



めまい・立ちくらみがする



頭痛がする



手足が冷える



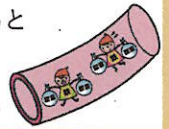
顔色が悪い



つめの色が白っぽい



体内の鉄が不足して起こるのを「鉄欠乏性貧血」と言います。体のすみずみまで酸素を運ぶのは、血液です。鉄は血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）を構成する大切な成分です。体の中に鉄が足りなくなると、酸素不足になって、左のような症状が出る場合があります。貧血を防ぐためには、どのようなことを意識するとよいのでしょうか。（↓下へ続きます）



令和4年10月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

11/8 **11/8 歯の日**

1 火

- ごはん ・牛乳
- さばの塩焼き
- 鶏肉と大根の煮物
- ほうれん草のごま和え
- みそ汁

835kcal

2 水

- ごはん ・牛乳
- ポークチャップ
- ポトフ
- ごぼうマヨサラダ
- コンソメスープ

993kcal

3 木 文化の日

4 金

- コーンピラフ ・牛乳
- ビーフシチュー
- えび入りベベロンチーノ
- フレンチサラダ
- オレンジゼリー

924kcal

7 月

- ごはん ・牛乳
- あんかけピリ辛丼
- カマンベールチーズクロック
- 炒り卵
- チンゲン菜の中華和え

932kcal

8 火

- ごはん ・牛乳
- ユーリンチー
- 春雨チャプチェ
- 大学芋
- 白菜スープ

979kcal

9 水

- ごはん ・牛乳
- 豚キムチ炒め
- きんぴらごぼう
- キャベツのおひたし
- みそ汁

884kcal

10 木

- ごはん ・牛乳
- 肉じゃが
- ちくわの磯辺揚げ
- チンゲン菜の和え物
- みそ汁

890kcal

11 金

- たきこみごはん ・牛乳
- サーモンフライ
- 豚もやし炒め
- 切干大根のサラダ
- すまし汁

859kcal

14 月

- ごはん ・牛乳
- みそおでん
- さつま芋のかきあげ
- ほうれん草のおひたし
- すまし汁

978kcal

15 火

- バターライス ・牛乳
- ペッパーライス風
- 野菜炒め
- きゅうりとツナの和え物
- コンソメスープ

880kcal

16 水

- ごはん ・牛乳
- すき焼き風煮
- きびなごの天ぷら
- もやしの和え物
- すまし汁

800kcal

17 木

- ごはん ・牛乳
- ジャージャン豆腐
- クロック
- 小松菜の和え物
- きのこ汁

968kcal

18 金

- ごはん ・牛乳
- あじの竜田揚げ
- ビーフンソテー
- 大豆とちりめんの甘辛煮
- きゅうりの即席漬
- みそ汁

868kcal

21 月

- ごはん ・牛乳
- カレーライス
- トンカツ・ソース
- ドレッシング和え
- フルーツミックス缶

980kcal

22 火

- ごはん ・牛乳
- 豚肉のきのこ炒め
- 五目煮
- きゅうりとコーンの甘酢和え
- コンソメスープ

844kcal

23 水 勤労感謝の日

24 木

- わかめごはん ・牛乳
- さばの漬け焼き
- 牛肉と春雨の炒め物
- 白菜とほうれん草のおかか和え
- みそ汁

901kcal

25 金

- ごはん ・牛乳
- 中華焼きそば
- えびの中華風天ぷら
- もやしの中華風和え物
- 中華スープ

844 kcal

28 月

- ごはん ・牛乳
- 中華丼
- あげぎょうざ
- 春雨サラダ
- パイン缶

959kcal

29 火

- ごはん ・牛乳
- さけの塩焼き
- さつま芋の天ぷら
- ひじきの炒め煮
- ブロッコリーのごま和え
- すまし汁

807kcal

30 水

- ロールパン ・牛乳
- 白菜のクリームシチュー
- ハンバーグ
- フライドポテト
- きのこスパゲティ
- 黄桃缶

827kcal

貧血を防ぐために意識したいこと

1. 好き嫌いせず、バランスよく3食食べる。



2. 無理なダイエットはしない。

3. 鉄の多い食品を取り入れる。ヘモグロビンのもとになるたんぱく質や、鉄の吸収を助けるビタミンCも一緒に摂る。

