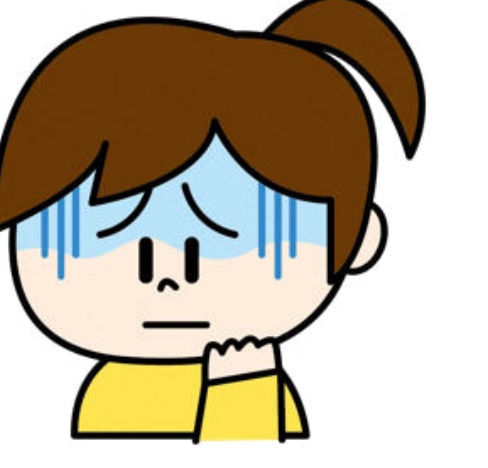


# 1月 守口市立中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

めまいや立ちくらみがする、手足が冷える、よく寝ても疲れやすい、つめの色が白い・・・こんな症状はありませんか？当てはまる症状が多いひとは、貧血の可能性がります。貧血は、毎日の生活習慣や食事が大きく関係しているのです。



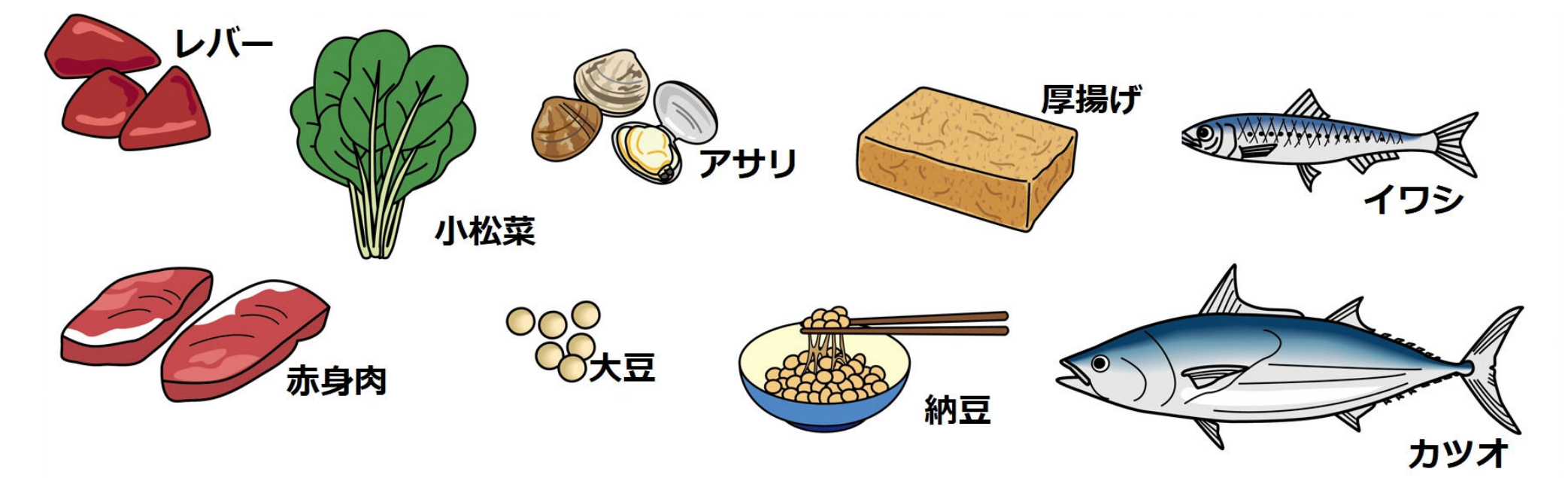
## ◎貧血ってなに？



## ◎貧血を防ぐには？

偏食せず、バランスよく3食 無理なダイエットをしない。 食べる。

鉄の多い食品を取り入れる。



からだの中の鉄が不足すると、体中に酸素を送る能力が低下して酸素不足の状態になり、冒頭のようなさまざまな症状が出ます。これを鉄欠乏性貧血と言います。

令和5年12月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

来月は、大阪国際大学短期大学の学生が考案したレシピを取り入れた、「コラボ給食」を実施します。



お楽しみに！

9  
火

始業式



10  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・ぶりの照焼き
- ・煮しめ
- ・紅白なます
- ・きな粉だんご
- ・すまし汁

880kcal

11  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・スパゲティミートソース
- ・バジルチキン
- ・切干大根のサラダ
- ・コンソメスープ

925kcal

12  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・かきあげ
- ・水菜のおひたし
- ・かきたま汁

857kcal

15  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚すき焼き丼
- ・五目煮
- ・キャベツとわかめの酢の物
- ・黄桃缶

841kcal

16  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・みそおでん
- ・ちくわの天ぷら
- ・ほうれん草のごま和え
- ・すまし汁

866kcal

17  
水



- ・ツナピラフ ・牛乳
- ・トンカツ・ソース小袋
- ・えび入りマカロニソテー
- ・フレンチサラダ
- ・コンソメスープ

930kcal

18  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・しゅうまい
- ・ビーフソテー
- ・中華スープ

875kcal

19  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの香味焼き
- ・筑前煮
- ・大根と白菜の即席漬け
- ・みそ汁

805kcal

22  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・カレーライス
- ・ミンチカツ
- ・ブロッコリーのマヨサラダ
- ・マンゴー缶

998kcal

23  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・タッカルビ風
- ・れんこんのきんぴら
- ・白菜とほうれん草のおかか和え
- ・中華スープ

760kcal

24  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚肉のマスタード炒め
- ・ほきフライ
- ・かぶの即席漬け
- ・コンソメスープ

950kcal

25  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・チキン南蛮・タルタルソース小袋
- ・切干大根の煮物
- ・もやしのサラダ
- ・すまし汁

964kcal

26  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・きのこソースハンバーグ
- ・揚げじゃがとウィンナーのマスタード炒め
- ・白菜のサラダ
- ・コンソメスープ

902kcal

29  
月



- ・わかめごはん ・牛乳
- ・あじの竜田揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・白菜の甘酢和え
- ・豚汁

841kcal

30  
火



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・野菜ソテー
- ・コロケ
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・コンソメスープ

756kcal

31  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・えびと野菜の炒め煮
- ・チンゲン菜の中華和え
- ・大学芋

954kcal

### 鉄を多く含む食品



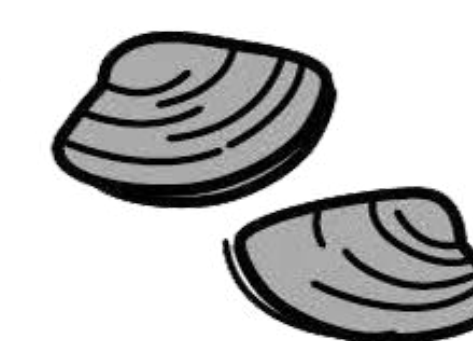
赤身肉



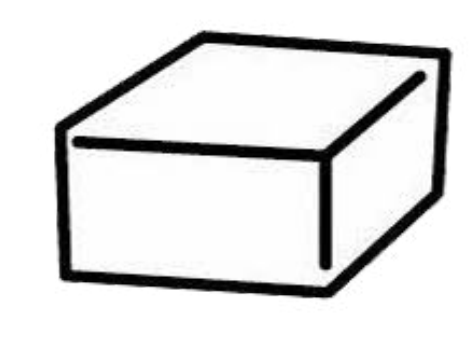
レバー



ひじき



アサリ



大豆製品



小松菜



カツオ

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がアップ！

