

2022 9月の給食だよ！



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中も、早寝早起きや1日3食食べるなど規則正しい生活を送ることができましたか？
生活リズムが崩れてしまった人は早めにリズムを取り戻し、2学期を元気に過ごしましょう。

朝食を食べて、元気に1日をスタート！

～朝ごはんを食べると
どんな良いことがあるのかな～

脳のエネルギー
になる

体が目覚める

体温が上がる

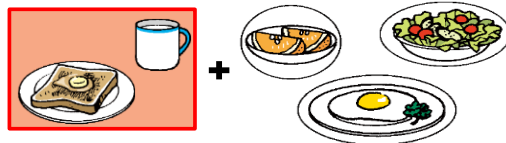
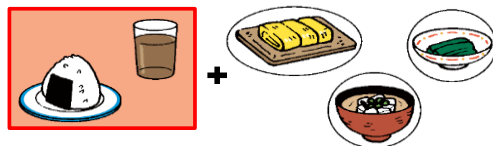
排便を促す

血流がよくなる



いつもの朝食にプラス1品

元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べることが大切です。さらに、栄養のバランスも考えられるとよいですね。



主菜(肉や卵を主に使ったおかず)・
副菜(野菜を主に使ったおかず)などを
プラスしてみましょう。



給食のパンは国産の小麦粉です

今年度より給食のパンに使用されている小麦粉が国産100%になりました。(R4年4月現在)
そのうち20%は小松市産ユキチカラを使用しています。

小松市のパン給食回数は週1回と週2回の隔週が基本となり、ミルクロールやバターロール、
米粉パン、食パン等があります。



中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

★受賞献立★



昨年度のコンクールにおいて、国府中学校の和田さんの献立が、3,226点の応募の中から努力賞を受賞しました。

地元である石川県、小松市の食材をたくさん使った献立です。

2学期の給食では、受賞献立を毎月1つずつ提供します。

《さっぱり マリネ風サラダ》

主菜が揚げ物なのでさっぱりと食べられるようにしました。

小松市のトマトやきゅうり、加賀市のブロッコリー、かほく市の大根など県内の特産物を取り入れました。



給食では、和田さんの献立をアレンジして提供します。

さっぱりマリネ風サラダ



《ゆず香る鶏つみれスープ》

体があたたまるようにゆずを使用しました。キャベツやにんじんを入れた中華スープにします。

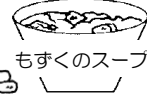
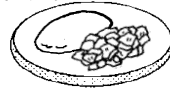
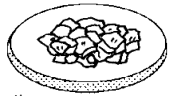
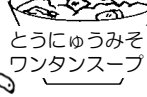
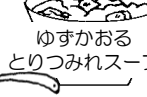
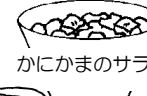
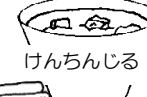


9月分給食献立もりつけ表

Aブロック

小学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
こんげつのもくひょう にち しょく 1日3食きちんとたべよう 				
5日 ピーマンのきんぴら   あまからチキン   ごはん もずくのスープ	6日 しろみざかなの あますあんからめ   ごはん とんじる  	7日 オムレツ   ラタトゥイユ   バターロール コーンクリームスープ	8日 とりにくとやさいのみそいため   かけすぎないように りょうをちょうせい してかけてね ちゅうかスープ   ごはん ひやしちゅうか	9日 ごまあえ   つきみ だんご   わかめ ごはん さともコロッケ おさかな だんごじる おつきみでたて
12日 タルタルサラダ   ミルクロール   ポークシチュー	13日 こまつなのいために   ししゃものいそべあげ 2こ   ごはん にくじゃが	14日 なし かにたまをのせて あんをかけてね   かにたまどん (むぎごはん)   とうにゅうみそ ワンタンスープ	15日 さっぱりマリネふうサラダ   ちゅうがくせい かんがえたことだて とうにゅう プリンタルト   あじのからあげ ゆずかおる とりつみれスープ バターロール	16日 わかめのすのもの   えだまめシューマイ 1~3ねん1こ 4~6ねん2こ   ごはん マーボどうぶ
19日 けいろうのひ 	20日 フルーツゼリーあえ   カレーライス (むぎごはん) 	21日 きゅうりのちゅうかつ   だしまきたまご   ごはん えとっこに	22日 なすのミートスパゲティ (パンざら)   かがしすくの ゼリー   かにかまのサラダ こめこバターパン	23日 しゅうぶんのひ うんどうかい きゅうしょくはありません
26日 うんどうかい ふりかえ きゅうじつ	27日 キャベツソテー   パンにおかずを はさんで たべてね にこみハンバーグ   かもりの スープ はいがパンズ セルファンサ	28日 キャベツのこぶあえ   さばのたつたあげ   ごはん とりすき	29日 だいこんのソテー   メンチカツ   ミルクロール クラム チャウダー	30日 れんこんサラダ   むらさきも チップス   けんちんじる ひじきずし

令和４年９月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※生乳は毎日つきます。	食 品 名			熱量 (kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にかからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく (g)	
						脂肪 (g)	
						小	中
8/31	水	始業式（給食はありません）					
1	木	そばろ丼	鶏ひき肉 大豆ミンチ 卵	しょうが 枝豆	麦飯 油 砂糖 かたくりこ	610	800
		沢煮焼	豚肉	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく えのき 小松菜		29.0	37.2
						21.5	26.1
2	金	ごはん			ごはん	622	837
		チヂミ		チヂミ	油	20.0	25.6
		ナムル	ハム	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油	21.6	26.4
		キムチチゲスープ	鶏肉 木綿豆腐	白菜キムチ 玉ねぎ おやし チンゲンサイ	油		
5	月	ごはん			ごはん	620	821
		甘辛チキン	鶏肉	しょうが にんにく	かたくりこ 油 砂糖	23.4	30.3
		ピーマンのきんぴら	さつまあげ	にんじん たけのこ 黄ピーマン ピーマン	油 砂糖	21.4	27.7
		もずくのスープ	豚肉 絹ごし豆腐 もずく	にんじん 干しいたけ ねぎ			
6	火	ごはん			ごはん	618	798
		白身魚の甘酢あんからめ	ホキ 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	24.7	30.6
		豚汁	豚肉 味噌 大根味噌	こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	さつまいも	17.3	20.3
7	水	バターロール			バターロール	643	816
		オムレツ	オムレツ			23.4	29.3
		ラタトゥイユ	ベーコン	なす トマト 玉ねぎ 黄ピーマン にんにく	オリーブ油	28.7	36.6
		コーンクリームスープ	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも 油 バター 生クリーム 米粉		
8	木	ごはん			ごはん	617	790
		鶏肉と野菜の味噌炒め	鶏肉 味噌	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ	油 砂糖	24.7	30.3
		冷やし中華	ハム 短冊玉子	おやし きゅうり	中華めん ごま油	19.2	22.4
9	金	わかめご飯			わかめごはん	660	841
		里芋コロッケ			油 里芋コロッケ	19.8	24.3
		ごま和え	うす揚げ	キャベツ おやし にんじん	砂糖 ごま	20.6	24.0
		お魚団子汁	お魚豆腐団子	にんじん 玉ねぎ えのき 小松菜 ねぎ			
		月見団子			月見団子		
12	月	ミルクロール			ミルクロール	641	806
		タルタルサラダ	ハム たまごサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし	マヨネーズ	22.9	27.8
		ボークシチュー	豚肉	玉ねぎ にんじん りんご	じゃがいも 油 小麦粉 バター	27.1	34.0
13	火	ごはん			ごはん	649	841
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 青のり		かたくりこ 小麦粉 油	22.8	28.5
		小松菜の炒め煮	うす揚げ	小松菜 にんじん	砂糖 ごま油	20.1	24.4
		肉じゃが	牛肉	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	砂糖 じゃがいも		
14	水	かに玉丼	かに玉	ねぎ	麦飯 砂糖 かたくりこ	582	834
		豆腐味噌ワンタンスープ	肉入りワンタン 豆腐 味噌	チンゲンサイ おやし にんじん しめじ		20.8	24.1
		梨		梨		16.2	27.3
15	木	バターロール			バターロール	669	797
		あじのから揚げ	あじ		小麦粉 かたくりこ 油	29.0	34.5
		さっぱりマリネ風サラダ		大根 きゅうり ブロッコリー トマト レモン	砂糖 オリーブ油	28.6	32.5
		ゆず香る鶏つみれスープ	鶏団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ	ごま油		
		豆腐プリンタルト			豆腐プリンタルト		
16	金	ごはん			ごはん	610	787
		枝豆シューマイ	枝豆シューマイ			25.2	31.6
		わかめの酢の物	わかめ	きゅうり にんじん	ごま 砂糖	17.2	20.2
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚挽き肉 大豆ミンチ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	油 かたくりこ ごま油		
20	火	カレーライス	豚肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 油 じゃがいも	676	871
		フルーツゼリー和え		みかん 黄桃 バイリン パナナ	はちみつレモンゼリー	19.7	24.3
						18.5	21.8
						625	804
21	水	ごはん			ごはん	625	804
		出し巻き卵	出し巻き卵			26.9	33.4
		きゅうりの中華漬け		きゅうり しょうが	ごま油 ごま	19.6	23.3
		江戸っ子煮	牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
22	木	米粉バターパン			米粉バターパン	616	774
		かにかまのサラダ	かに風味かまぼこ	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし	ドレッシング	25.3	31.4
		なすのミートスパゲティ	牛挽き肉 大豆ミンチ	にんにく セロリ 玉ねぎ なす ピーマン トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	17.6	20.6
		加賀しずくゼリー			加賀しずくゼリー		
23	金	運動会（給食はありません）					
26	月	運動会の振替休日					
27	火	【セルフサンド】				591	806
		胚芽パンズ			胚芽パンズ	25	35.5
		煮込みハンバーグ・キャベツソテー	ハンバーグ	キャベツ ピーマン	砂糖 かたくりこ 油	21.0	26.6
		かものスープ	鶏肉	玉ねぎ にんじん かもの いんげん	じゃがいも 油		
28	水	ごはん			ごはん	674	861
		鯖のたつた揚げ	さば	しょうが	かたくりこ 油	29.6	36.5
		キャベツのこぶ和え	塩吹き昆布	キャベツ にんじん		22.9	27.1
		鶏すき	鶏肉 焼き豆腐	こんにゃく 白菜 ねぎ	くるまふ 砂糖		
29	木	ミルクロール			ミルクロール	658	840
		メンチカツ	メンチカツ		油	24.9	31.3
		大根のソテー	ベーコン	大根 とうもろこし	油	28.6	36.5
		グラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
30	金	ひじき寿司	豚肉 ひじき	にんじん 枝豆	ずし飯 油 砂糖	611	767
		れんこんサラダ	ツナ	れんこん きゅうり 玉ねぎ にんじん	ドレッシング ごま 砂糖	22.1	25.4
		けんちん汁	木綿豆腐 うす揚げ	にんじん こんにゃく 干しいたけ ねぎ	ごま油	21.5	24.1
		紫いもチップス			紫いもチップス		

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地産産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。◎は中学校のみにつきます。