

2022

10月の給食だより



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・楽しみの多い季節となりました。何をするにも良い季節です。過ごしやすくなってきたので、体を動かす「スポーツの秋」も楽しみませんか？栄養バランスのとれた食事はもちろん、十分な睡眠に心がけ、スポーツも楽しめる健康な体をつくりましょう。

☆ スポーツと栄養について考えよう ☆

スポーツで思い切り力を出しきるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。栄養バランスが整った食事をとって、力を発揮できる体をつくりましょう。

主食

炭水化物

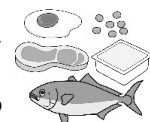
・エネルギー補給



主菜

たんぱく質

・筋肉、血などをつくる



副菜・汁物・果物

ビタミン

・エネルギーをつくり出す
・筋肉を発達させる
・疲労回復



乳製品など

カルシウム

・骨や歯を丈夫にする
・筋肉の動きを助ける



セレクト給食があります

スポーツで力を発揮できる体づくりにむけたおかずとデザートのご選択です。

カルシウムまたは
ビタミンの多い
デザート

★牛乳プリン



★みかんゼリー



デザート
?

野菜ソテー

おかず
?

バターロール



ポトフ



たんぱく質の多い
おかず

★照り焼きチキン



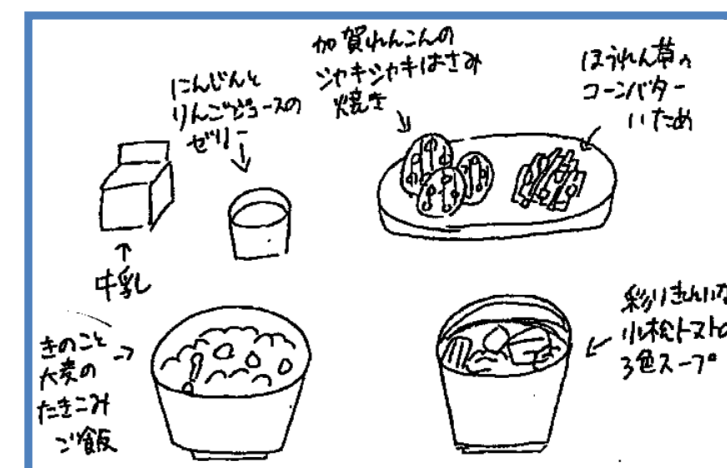
★白身魚フライ



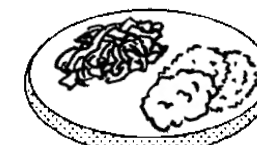
中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、南部中学校の西田さんの献立が、優秀賞を受賞しました。今月の給食では、主食と汁物を提供します。

★受賞献立★



コールスローサラダ



豆腐ナゲット3個



きのこ大麦の
炊き込みご飯



彩りきれいな
トマトとたまごの
3色スープ

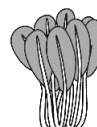


10月10日は目の愛護デー

疲れ目から頭痛や肩こりがおこることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、栄養バランスのよい食事で、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。



にんじん



小松菜



かぼちゃ



うなぎ



レバー



ブルーベリー

《きのこ大麦の炊き込みご飯》

主食は免疫機能アップの効果がある石川県産の大麦を入れました。きのこにも食物センイがたっぷりです。

給食では、西田さんの献立をアレンジして提供します。

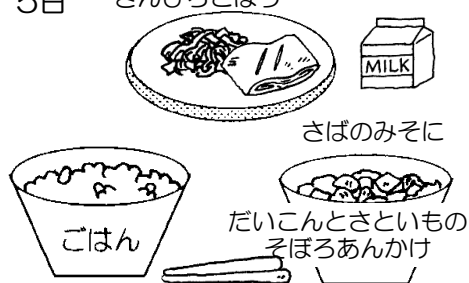
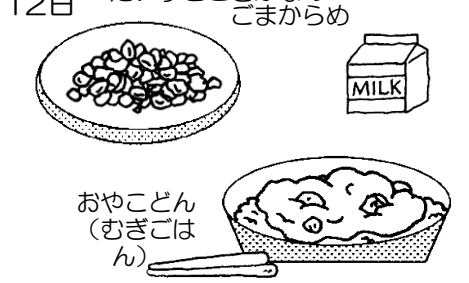
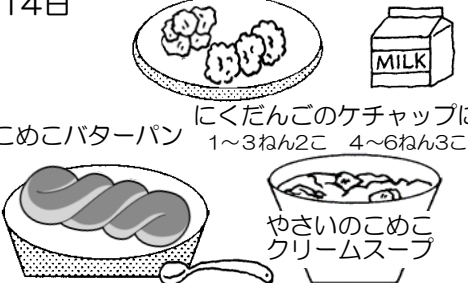
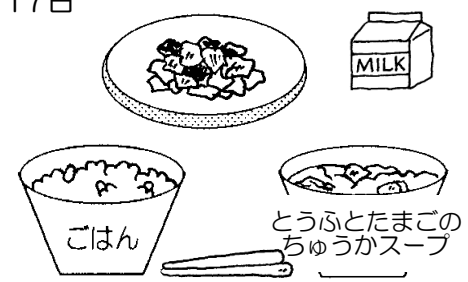
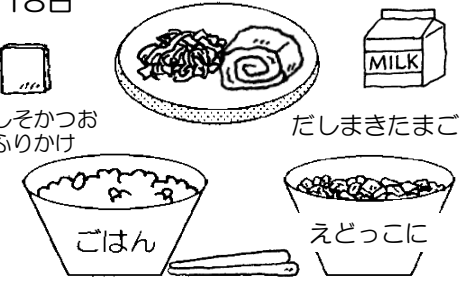
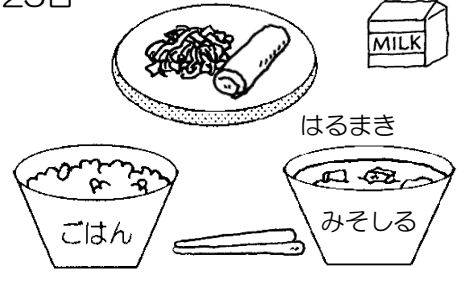
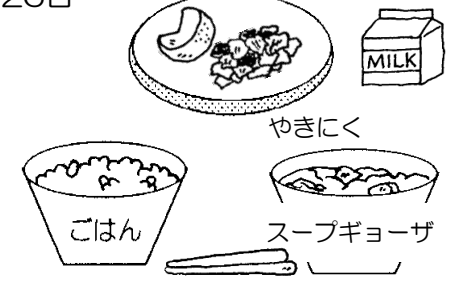
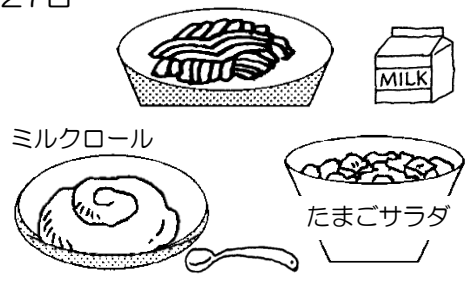
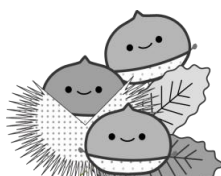


《彩りきれいなトマトとたまごの3色スープ》

汁物は、赤・黄・緑のきれいな見た目と、トマトのトロツとした食感が食欲をそそります。

10月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 小学校 月	火	水	木	金
3日 こまつなのソテー  めいあいデーこんだて	4日 ぶたにくとれんこんのあますからめ 	5日 きんぴらごぼう 	6日 にくとたまごのナムル やさいのナムル 	7日 えんそく きゅうしょくはありません
10日 スポーツのひ	11日 はるさめサラダ 	12日 だいずとこざかなの ごまからめ 	13日 ひじきナムル 	14日 こぶきもち 
17日 ホイコーロー 	18日 ごまあえ 	19日 さけのレモンソースからめ 	20日 かいそうサラダ 	21日 やさいソテー 
24日 コールスローサラダ 	25日 いためなます 	26日 りんご 	27日 きのコスパゲティ (パンざら) 	28日 はくさいのこぶあえ 
31日 いそあえ 	こんげつのもくひょう うんどう えいよう 運動と栄養についてかんがえよう 			

令和4年10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 ※牛乳は毎日つきます。	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	たんばく (g)		
						脂肪 (g)		
						小	中	
3	月	キャロットパン			キャロットパン	601	769	
		かぼちゃフライ	かぼちゃフライ		油	20.0	24.6	
		こまつなのソテー		こまつな とうもろこし たまねぎ	油	24.3	31.0	
		野菜たっぷりスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ	じゃがいも			
4	火	ごはん			ごはん	627	816	
		ぶた肉とれんこんのあますからめ	ぶた肉	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ビーマン	こむぎこ 油 さとう かたくりこ	24.6	30.3	
		小松うどん (かやく)	カブッキーかまぼこ うすあげ	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	うどん さとう	18.7	22.0	
5	水	ごはん			ごはん	671	862	
		さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	28.5	35.2	
		きんぴらごぼう	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン	油 ごま油 さとう ごま	21.2	25.1	
		だいこんとさといものそぼろあんかけ	とりひき肉 焼き豆腐	しょうが だいこん にんじん 干しいたけ	さといも さとう かたくりこ			
6	木	ビビンバ (たまごと肉のナムル・野菜のナムル)	牛肉 卵	しょうが にんにく 切干だいこん もやし ほうれん草	麦飯 油 ごま油 さとう ごま	661	878	
		ワントンスープ	ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	干しワントン	25.3	33.4	
						23.1	29.3	
7	金	えんそく (給食はありません)						
11	火	ごはん			ごはん	674	882	
		ハタハタのからあげ	ハタハタ		こむぎこ 油 かたくりこ	26.3	33.4	
		はるさめサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ マヨネーズ	25.5	32.6	
		八宝菜	ぶた肉 いか きくらげ うすら卵	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ はくさい	油 ごま油 かたくりこ			
12	水	親子丼	とり肉 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ	麦飯 さとう かたくりこ	671	878	
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	えだ豆	さつまいも 油 さとう かたくりこ ごま	31.3	39.1	
						21.3	25.6	
13	木	ごはん			ごはん	602	804	
		ポークシューマイ	ポークシューマイ			22.3	28.8	
		ひじきナムル	ひじき	もやし きゅうり にんじん	ごま油 さとう ごま	16.3	19.7	
		タンタンメン	豚ひき肉	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	中華めん 油 かたくりこ			
14	金	米粉バターパン			米粉バターパン	635	821	
		肉団子のケチャップに	ミートボール		さとう かたくりこ	27.2	35.3	
		こぶきいも		パセリ	じゃがいも	24.8	32.1	
		野菜の米粉クリームスープ	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	米粉 油 バター 生クリーム			
17	月	ごはん			ごはん	608	784	
		ホイコーロー	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく	油 さとう かたくりこ	25.2	31.5	
		豆腐と卵の中華スープ	卵 ベーコン 絹ごし豆腐	たけのこ チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ	21.6	26.3	
18	火	ごはん			ごはん	647	836	
		しそかつおふりかけ				28.6	35.5	
		出し巻き卵	厚焼き卵			20.2	24.1	
		ごまあえ		ほうれん草 にんじん もやし	さとう ごま			
		江戸っ子に	大豆 牛肉 高野豆腐 角切り昆布	こんにゃく ごぼう にんじん	さとう			
19	水	ミルクロール			ミルクロール	703	886	
		さけのレモンソースからめ	さけ	たまねぎ 黄ピーマン ビーマン レモン	こむぎこ 油 さとう かたくりこ	30.9	38.8	
		若とりのクリームに	とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい	こむぎこ 油 さつまいも バター 生クリーム	25.3	31.4	
20	木	トマトカレー	ぶた肉 チーズ	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト りんご	麦飯 オリーブ油 さとう	616	792	
		海そうサラダ	かまぼこ 海そうミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃくかんてん	ドレッシング	23.1	28.4	
						15.6	18.2	
21	金	バターロール			バターロール	638	774	
		てりやきチキン	てりやきチキン			25.9	31.1	
		しろみ魚フライ	タラフライ		油	23.0	27.2	
		野菜ソテー		キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	油			
		ポトフ	ぶた肉	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	油 じゃがいも			
		みかんゼリー			みかんゼリー			
24	月	牛乳プリン			牛乳プリン			
		きのこと大むぎのたきこみごはん	とり肉	にんじん しいたけ まいたけ えのきたけ	さくら飯 (大麦入) さとう	613	821	
		豆腐ナゲット	豆腐ナゲット		油	22.9	29.7	
		コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング	21.1	26.7	
25	火	彩りきれいなトマトとたまごの3色スープ	卵	トマト チンゲンサイ たまねぎ にんにく	オリーブ油 かたくりこ			
		ごはん			ごはん	632	774	
		春巻き	春巻き		油	18.7	21.9	
		いためなます	うすあげ	だいこん にんじん	油 さとう ごま	21.9	23.5	
26	水	みそ汁	ふかし わかめ みそ 大麦みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			
		ごはん			ごはん	635	816	
		焼き肉	牛肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン にんじん りんご	油 さとう かたくりこ ごま	22.0	27.2	
		スープギョーザ	水ぎょうざ	もやし にんじん はくさい にら		19.6	23.3	
27	木	りんご		りんご				
		ミルクロール			ミルクロール	619	823	
		卵サラダ	細切玉子	キャベツ ブロッコリー きゅうり	マヨネーズ	21.7	28.8	
		きのこスパゲティ	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ビーマン にんにく セロリ	スパゲティ オリーブ油	23.1	28.2	
28	金							
		ごはん			ごはん	625	796	
		いわしサクサクあげ	いわしサクサクあげ		油	22.1	26.8	
		はくさいのこぶあえ	塩吹き昆布	はくさい にんじん		22.9	27.1	
31	月	けんちん汁	木綿豆腐 うすあげ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	里いも ごま油			
		ごはん			ごはん	630	811	
		さつまあげの三味焼き	さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく	ごま油 さとう	26.6	33.1	
		いそあえ	焼きのり	こまつな もやし にんじん	さとう	18.6	22.1	
あさりと厚あげの中華に	あさり 厚あげ ぶた肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	油 さとう かたくりこ					

※ 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、地場産物（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。