

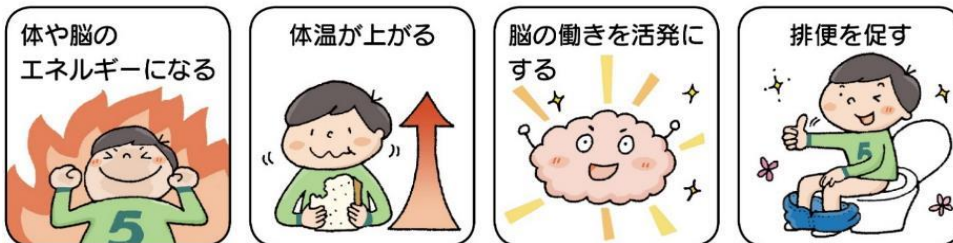
2023 9月の給食だよ!



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。9月はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。生活リズムを整え、2学期を元気に過ごしましょう。

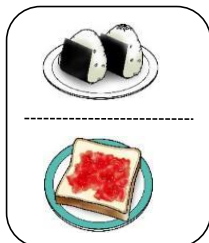
朝ごはんは1日の元気の源!



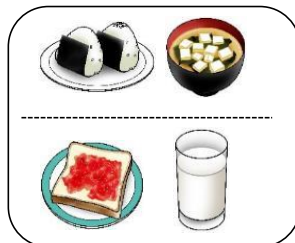
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ

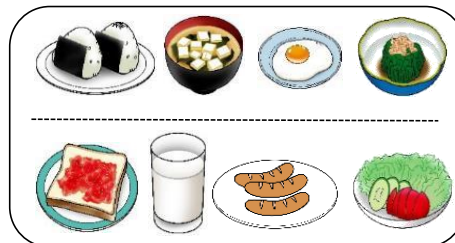
ステップ1 (主食) → ステップ2 (主食+1品) → ステップ3 (バランスを考える)



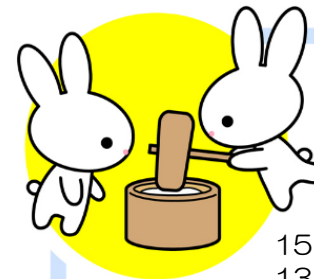
エネルギー源の主食(ごはんやパン)をとって、朝から活動的に過ごしましょう。



納豆やチーズなど、そのまま食べられるものや即席みそ汁なども活用しましょう。



主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



お月見

9月29日は中秋の名月です。お月見は中秋【ちゅうしゅう】の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後【のち】の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

給食ではお月見献立として、里芋を使った揚げからめやお魚団子汁、お月見ゼリーが出ます。中秋の名月には、秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみましょう。



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

かもり



かもりは冬瓜の仲間で、7月終わりとから9月にかけて作られています。50cmほどの丸いりんご型をしており、表面にある白いうぶげはさわるとチクチクします。今月はかもりをうすく切り、中華スープにします。

なす



なすは、小松市や能美郡市で多く作られている夏野菜のひとつです。今月は「マーボじゃがなす」と「なすとトマトのミートソース」に使用します。

9月から12月は地場産物について知ってもらうために「ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆」の食材について栄養教諭等が指導資料を作成し、児童生徒の食育指導に活用します。

9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名				エネルギー等	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)	
				たんすいゆが が多い	しほりが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い
				たんすいゆが が多い	しほりが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い
8月31 (木)	牛乳	ごはん	豚肉の生煮焼き さつま汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく やきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく だいこん <u>ねぎ</u>
1 (金)	牛乳	ごはん	枝豆シューマイ ナムル ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えだまめしゅうまい あぶらあげ <u>ぶたにく</u> はっちゃんみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>もやし</u> <u>きゅうり</u> にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u>
4 (月)	牛乳	わかめ ごはん	酢豚 トマト かまりの中華スープ ㊟ブルーベリークレープ	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ さとう ㊟ブルーベリークレープ	あぶら	<u>ぶたにく</u> ベーコン もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン <u>トマト</u> チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ <u>かもり</u> <u>ねぎ</u>
5 (火)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいず</u> とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん	えだまめ こんにゃく はくさい たまねぎ <u>ねぎ</u>
6 (水)	牛乳	米粉 バター パン	煮込みハンバーグ 粉ふきいも たまごと野菜のスープ	<u>こめこバターパン</u> さとう かたくりこ じゃがいも		ハンバーグ たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	パセリ にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ キャベツ
7 (木)	牛乳	麦ごはん	カレーライス ハムとコーンのサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ <u>きゅうり</u>
8 (金)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ キャベツときゅうりのごぶ和え 豚汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ	あぶら	さば <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ごんぶ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> だいこん ごぼう はくさい えのき <u>ねぎ</u>
11 (月)	牛乳	バター ロール	しお焼きそば ㊟ポークウィナー ごぼうサラダ	バターロール ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> ㊟ウィナー かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	キャベツ <u>もやし</u> しょうが ごぼう とうもろこし <u>きゅうり</u>
12 (火)	牛乳	ごはん	マーボーじゃがなす 春雨スープ	<u>こめ</u> じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> みそ だいずたんぱく ベーコン とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん チンゲンサイ	<u>なす</u> しょうが にんにく えだまめ ほししいたけ <u>ねぎ</u>
13 (水)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のケチャップからめ クラムチャウダー	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム バター	ホキ あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ
14 (木)	牛乳	ごはん	ちくわのカレー揚げ ごま酢和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ちくわ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ごんぶ	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> こんにゃく たけのこ
15 (金)	牛乳	麦ごはん	豚たま丼 マカロニサラダ 梨	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ マカロニ	ドレッシング	たまご <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	たまねぎ <u>ねぎ</u> キャベツ <u>きゅうり</u> <u>なし</u>
19 (火)	牛乳	ひじき 寿司	豚肉と切干大根の炒めもの すまし汁	<u>こめ</u> さとう	あぶら	あぶらあげ <u>ぶたにく</u> さつまあげ とうふ	ひじき <u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん チンゲンサイ	えだまめ きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ えのき <u>ねぎ</u>
20 (水)	牛乳	ごはん	ダッカルビ チゲうどん ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ うどん	あぶら ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく <u>ねぎ</u> キャベツ たまねぎ キムチ はくさい しめじ だいこん
21 (木)	牛乳	ごはん	焼きギョウザ きゅうりの中華漬け 八宝菜	<u>こめ</u> かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぎょうざ <u>ぶたにく</u> いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい
22 (金)	牛乳	バター ロール	あじのから揚げ トマトソース ミートボールスープ ㊟さつまいもチップス	バターロール こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ㊟さつまいもチップス	あぶら オリーブあぶら	あじ ベーコン にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン <u>トマト</u> にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ
25 (月)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ 白菜のたくあん和え 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごま	ししゃもフライ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	はくさい <u>きゅうり</u> たくあん たまねぎ こんにゃく <u>ねぎ</u>
26 (火)	牛乳	バター ロール	なすとトマトのミートスパゲティ コーンスローサラダ チーズ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>トマト</u> ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ <u>なす</u> キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし
27 (水)	牛乳	ごはん	里芋と鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 月見ゼリー	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さといも さとう つきみゼリー	あぶら ごま	とりにく おさかなとうにゅうだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん <u>ほうれんそう</u>	しめじ たまねぎ <u>ねぎ</u>
28 (木)	牛乳	麦ごはん	そぼろ丼 味噌けんちん汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく だいずたんぱく たまご もめんとうふ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	いんげん にんじん	しょうが だいこん こんにゃく <u>ねぎ</u>
29 (金)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ 茱わかめのサラダ ポークシチュー	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	オムレツ ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	あかピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご

* 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。

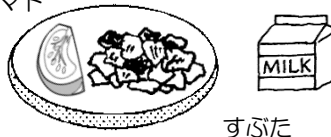
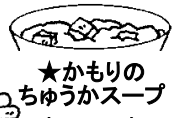
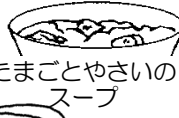
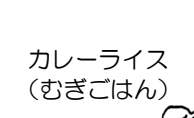
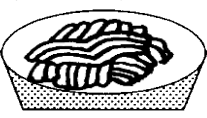
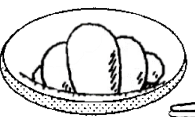
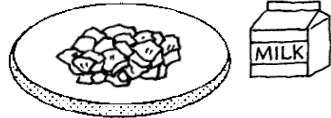
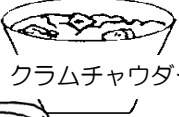
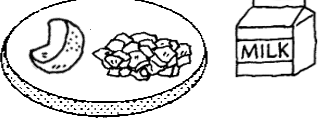
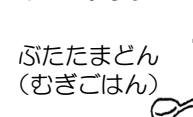
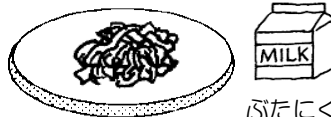
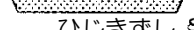
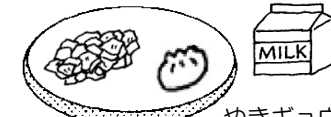
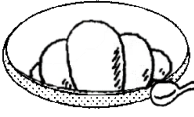
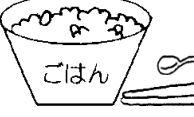
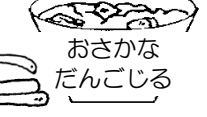
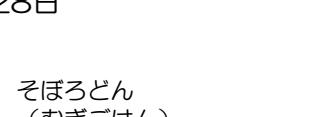
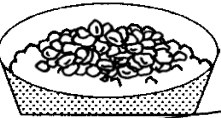
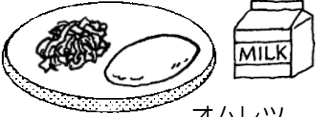
* 都合により食材が変更になる場合があります。㊟は中学校のみにつきます。

9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)

1ブロック

小学校

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 ★ 地場産物について栄養教諭等が指導資料を作成している献立 				
4日 トマト  すぶた  わかめごはん  ★かもりのちゅうかスープ	5日 だいずとこさかなのこまからめ  MILK  ごはん  とりすき	6日 こふきいも  MILK にこみハンバーグ  こめこバターパン  たまごとやさいのスープ	7日  ハムとコーンのサラダ MILK  カレーライス(むぎごはん) 	8日  キャベツときゅうりのこぶあえ MILK  ごはん  とんじる
11日 しおやきそば(パンざら)  MILK バターロール(おかずざら)  ごぼうサラダ 	12日 ★マーボーじゃがなす  MILK  ごはん  はるさめスープ	13日 しろみざかなのケチャップからめ  MILK  ミルクロール  クラムチャウダー	14日 ごますあえ  MILK  ごはん  えどっこに	15日 なし  MILK マカロニサラダ  ぶたたまどん(むぎごはん) 
けいろうのひ 	19日  MILK ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの  ひじきすし  すましじる 	20日 ダッカルビ  MILK ヨーグルト   ごはん  チゲうどん	21日 きゅうりのちゅうかづけ  MILK やきギョウザ  1~3ねん1こ 4~6ねん2こ  ごはん  はっぼうさい	22日 トマトソース  MILK あじにソースをかけてね  あじのからあげ  バターロール  ミートボールスープ 
25日 ふりかえきゅうじつ	26日 ★なすとトマトのミートスパゲティ(パンざら)  MILK チーズ2こ  バターロール(おかずざら)  コールスローサラダ 	27日 さといもととりにくのあげからめ  MILK おつきみゼリー   ごはん  おさかなだんごじる おつきみこんだて	28日  MILK そばろどん(むぎごはん)   みそけんちんじる	29日 くきわかめのサラダ  MILK オムレツ  ミルクロール  ポークシチュー 