2023 10月の給食だより

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

１０月は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、何をするにもよい季節ですが、何といっても「食欲の秋」です！
今が旬のおいしい秋の味覚を食べて健康な体を作りましょう。そして、元気いっぱいスポーツを楽しみましょう。

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セレクトです。

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

小松菜のごま和え
デザート？
おかず？
ごはん
めった汁

たんぱく質の多いおかず
★照り焼きチキン
★カツオカツ

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☆ ー白ねぎー

小松市で栽培されている白ねぎは、
７月から１月に出荷されています。
根から葉先までしっかりとハリがあり、
甘くてやわらかいのが特徴です。
今月は「かやくうどん」や「木の葉丼」、
みそ汁などに使用します。

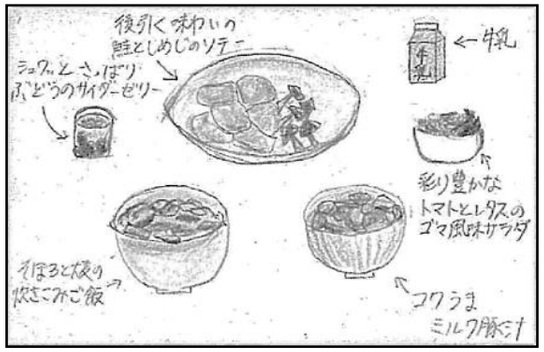
給食で小松産 ブランド米 を提供します！

小松市の給食では、２０２３年１０月から
２月まで、小松市でとれたおいしいお米、
「**蛍米**」が提供されます。
蛍米は、蛍が飛び交い、
清流が流れる山間地で収穫され、
減農薬・減化学肥料栽培で生産した
コシヒカリです。

中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

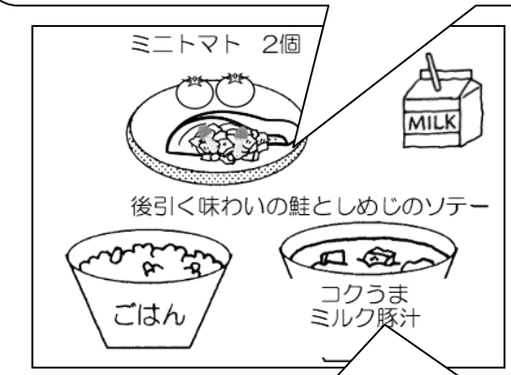
昨年度のコンクールにおいて、南部中学校の松尾さんの献立が最優秀賞を受賞しました。
今月の給食では、主菜と汁物をアレンジして提供します。

【受賞献立】



《後引く味わいの鮭としめじのソテー》

主菜の鮭に含まれる栄養成分には美容や健康に効果的です。



《コクうまミルク豚汁》

汁物は牛乳を入れることでコクをプラスし、塩分をコントロールでき、カルシウムがとれるようになっています。

10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 おもにエネルギーのもとになる食品（き） たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品（き） しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品（あか） たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品（あか） むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） カロチンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） その他のビタミンが多い	栄養価（えいようか） エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 % 小	栄養価（えいようか） 中
2（月）	牛乳	ごはん	ホイコーロー ワンタンスープ ㊍青のり小魚	**こめ** さとう かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら	**ぶたにく** とりにく	**ぎゅうにゅう** あおのり こざかな	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく **もやし**	582 23.9 26.9	776 33.8 24.5
3（火）	牛乳	ごはん	わかさぎフリッター わかめの酢の物 大根と里芋のそぼろあんかけ	**こめ** さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	かまぼこ とりにく あぶらあげ	**ぎゅうにゅう** わかさぎ わかめ	にんじん	**きゅうり** しょうが **だいこん** ほししいたけ	581 22.3 27.7	760 28.0 25.8
4（水）	牛乳	ごはん	豚肉のアップルジンジャーソース れんこんサラダ かきたまみそ汁	**こめ** こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	ぶたにく **たまご** あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	にんじん **こまつな**	しょうが りんご **れんこん** キャベツ たまねぎ **ねぎ**	601 26.6 27.7	793 34.7 26.0
5（木）	牛乳	揚げパン	ライスパスタのサラダ ミートボールシチュー	ミルクコッペ さとう ライスパスタ じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ とりにく にくだんご	**ぎゅうにゅう**	にんじん トマト	キャベツ **きゅうり** とうもろこし たまねぎ にんにく	642 24.7 38.8	810 31.1 37.7
6（金）	**1～5年生 遠足（給食は全学年ありません）**										
10（火）	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 昆布の炒めもの 大根のみそ汁	**こめ** さとう	あぶら ごま	さば **ぶたにく** **だいず** あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう** こんぶ	にんじん いんげん	しょうが **ねぎ** たまねぎ **だいこん**	610 27.0 32.3	784 33.3 29.7
11（水）	牛乳	麦ごはん	カレーライス りんごのフルーツポンチ	**こめ** おおむぎ じゃがいも マスカットゼリー さとう	あぶら	**ぶたにく**	**ぎゅうにゅう** チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご みかん パイナップル ナタデココ レモン	643 18.7 24.9	831 23.0 22.7
12（木）	牛乳	チーズクッペ	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のソテー 野菜スープ	チーズクッペ じゃがいも	あぶら	ベーコン	**ぎゅうにゅう**	かぼちゃフライ **こまつな** にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ	608 22.4 40.9	777 27.4 40.8
13（金）	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め 五目ラーメン 豆乳プリンタルト	**こめ** さとう かたくりこ ちゅうかめん プリンタルト	あぶら	とりにく **ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン **こまつな**	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく **もやし** たけのこ **ねぎ**	626 23.1 28.8	788 28.7 25.2
16（月）	牛乳	ミルクロール	オムレツ 海藻サラダ 米粉のコーンクリームスープ	ミルクロール さとう **こめこ** じゃがいも	オリーブあぶら あぶら なまクリーム	たまご ベーコン	**ぎゅうにゅう** かいそうミックス	にんじん パセリ	キャベツ **きゅうり** たまねぎ とうもろこし	587 21.1 39.3	752 26.1 39.0
17（火）	牛乳	ごはん	㊍ひじきふりかけ 春巻き もやしの中華和え たまごと豆腐のスープ	**こめ** さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ツナ **たまご** とりにく とうふ	**ぎゅうにゅう**	にんじん	はるまき **きゅうり** **もやし** たけのこ きくらげ はくさい **ねぎ**	636 23.0 35.9	837 29.3 33.5
18（水）	牛乳	麦ごはん	木の葉丼 大豆と小魚のごまからめ	**こめ** さとう おおむぎ かたくりこ	あぶら ごま	**たまご** かまぼこ あぶらあげ **だいず**	**ぎゅうにゅう** かえりぼし こんぶ	にんじん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ **ねぎ** えだまめ	687 32.1 30.4	890 40.4 28.3
19（木）	牛乳	バターロール	きのこスパゲティ 花野菜サラダ チーズ	バターロール スパゲティ	オリーブあぶら ドレッシング	**ぶたにく** ハム	**ぎゅうにゅう** チーズ	にんじん ピーマン **ブロッコリー**	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく セロリ カリフラワー	591 26.0 32.7	758 32.6 31.0
20（金）	牛乳	ごはん	照焼きチキン ┐セレクト カツオカツ ┘ 小松菜のごま和え めった汁 牛乳プリン ┐セレクト みかんゼリー ┘	**こめ** さとう さつまいも ぎゅうにゅうプリン みかんゼリー	あぶら ごま	とりにく かつお あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	**こまつな** にんじん	**もやし** こんにゃく ごぼう **だいこん** **ねぎ**	624 20.3 27.5	815 25.8 26.4
23（月）	牛乳	ごはん	ししゃもフライ きんぴらごぼう 鶏肉とじゃがいものうま煮	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも さつまあげ とりにく うずらたまご	**ぎゅうにゅう**	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ	621 24.3 25.9	806 30.7 24.0
24（火）	牛乳	ごはん	ポークシューマイ 大根の中華和え 麻婆豆腐	**こめ** さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんとうふ **ぶたにく** だいず ツナ	**ぎゅうにゅう**	にんじん	**だいこん** **きゅうり** にんにく しょうが **ねぎ** たまねぎ ほししいたけ たけのこ	609 27.1 29.3	800 34.6 27.0
25（水）	牛乳	ミルクロール	フライドチキン キャベツのサラダ カレーポトフ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく **ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	にんじん **ブロッコリー**	にんにく キャベツ **きゅうり** とうもろこし **だいこん** たまねぎ	612 26.0 39.1	791 33.3 38.8
26（木）	牛乳	ごはん	豚肉と厚揚げのキムチ炒め あさりと春雨のスープ ヨーグルト	**こめ** さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	**ぶたにく** あぶらあげ あさり とりにく	**ぎゅうにゅう** ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キムチ **もやし** **ねぎ**	646 27.2 29.0	807 33.3 26.7
27（金）	牛乳	ごはん	後引く味わいの鮭としめじのソテー ミニトマト コクうまミルク豚汁	**こめ** こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら バター ごまあぶら	さけ ぶたにく みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	**ミニトマト** にんじん	しめじ たまねぎ **だいこん** キャベツ **ねぎ**	604 23.5 26.7	781 29.0 24.7
30（月）	牛乳	米粉バターパン	卵とウインナーのソテー ポテトスープ ラ・フランスゼリー	こめこバターパン さとう じゃがいも ラ・フランスゼリー	あぶら	**たまご** ウインナー とりにく	**ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ **かぶ**	595 27.0 36.2	749 34.4 36.4
31（火）	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き ひじきの炒めもの 小松菜のみそ汁	**こめ** さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	いわし **ぶたにく** あぶらあげ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう** ひじき	にんじん いんげん **こまつな**	こんにゃく たまねぎ	605 23.3 30.9	788 29.8 28.9

＊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、アレルゲン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。

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）

1ブロック　　小学校

月	火	水	木	金
2日 ホイコーロー ごはん　ワンタンスープ	3日 わかめのすのもの わかさぎフリッター　2こ ごはん　だいこんとさといものそぼろあんかけ	4日 れんこんサラダ ぶたにくのアップルジンジャーソース ごはん　かきたまみそしる	5日 ライスパスタのサラダ あげパン ミートボールシチュー	6日 えんそく きゅうしょくはありません
9日 スポーツのひ	10日 こんぶのいためもの さばのしょうがに ごはん　だいこんのみそしる	11日 カレーライス りんごのフルーツポンチ	12日 こまつなのソテー チーズクッペ　かぼちゃひきにくフライ やさいスープ	13日 とりにくのオイスターソースいため とうにゅうプリンタルト ごはん　ごもくラーメン
16日 かいそうサラダ オムレツ ミルクロール　こめこのコーンクリームスープ	17日 もやしのちゅうかあえ はるまき ごはん　たまごととうふのスープ	18日 だいずとこざかなのごまからめ ★このはどん	19日 きのこスパゲティ（パンざら） チーズ バターロール（おかずざら）　はなやさいサラダ	20日 こまつなのごまあえ セレクトきゅうしょく ◇ぎゅうにゅうプリン ◇みかんゼリー ◇てりやきチキン ◇カツオカツ ごはん　めったじる
23日 きんぴらごぼう ししゃもフライ　1～3ねん　1こ　4～6ねん　2こ ごはん　とりにくとじゃがいものうまに	24日 だいこんのちゅうかあえ ポークシューマイ　2こ ごはん　マーボーどうふ	25日 キャベツのサラダ フライドチキン ミルクロール　カレーポトフ	26日 ぶたにくとあつあげのキムチいため ヨーグルト ごはん　あさりとはるさめのスープ	27日 ミニトマト　1こ ちゅうがくせい　こんだて あとひくあじわいのさけとしめじのソテー ごはん　コクうまミルクとんじる
30日 たまごとウインナーのソテー ラ・フランスゼリー こめこバターパン　ポテトスープ	31日 ひじきのいためもの いわしのかばやき ごはん　こまつなのみそしる			

こんげつのもくひょう

うんどうとえいようについてかんがえよう

（ごはんやパンをしっかりたべよう）

★　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