

2023 9月の給食だより



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。

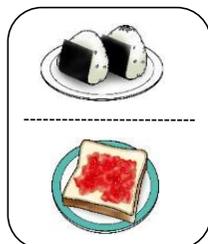
朝ごはんは1日の元気の源!



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。

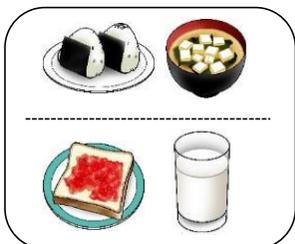
朝ごはんステップアップ

ステップ1
(主食)



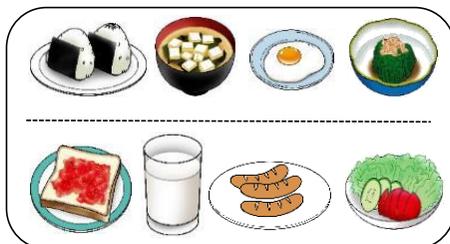
エネルギー源の主食(ごはんやパン)をとって、朝から活動的に過ごしましょう。

ステップ2
(主食+1品)

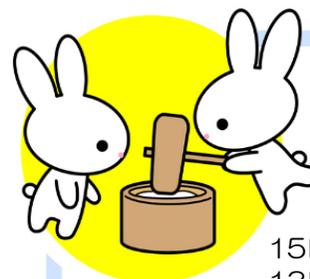


納豆やチーズなど、そのまま食べられるものや即席みそ汁なども活用しましょう。

ステップ3
(バランスを考える)



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。

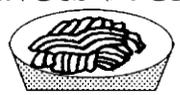
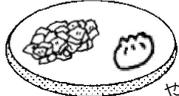
9月から12月は地場産物について知ってもらうために「ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆」の食材について栄養教諭等が指導資料を作成し、児童生徒の食育指導に活用します。

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)

3ブロック

小学校

月	火	水	木	金
<p>こんげつのもくひょう</p> 				
<p>★ 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</p>				
<p>4日 トマト</p>  <p>すふた</p>  <p>わかめごはん</p>  <p>★かもりのちゅうかスープ</p>	<p>5日 こぶきいも</p>  <p>にこみハンバーグ</p>  <p>たまごやさいのスープ</p>  <p>こめこバターパン</p>	<p>6日</p>  <p>ハムとコーンのサラダ</p>  <p>カレーライス</p>	<p>7日 だいずとごさかなの ごまからめ</p>   <p>ごはん</p>  <p>とりすき</p>	<p>8日</p> <p>キャベツと きゅうりの こぶあえ</p>   <p>さばのこうみあげ</p>  <p>ごはん</p>  <p>とんじる</p>
<p>11日 ★マーボーじゃがなす</p>   <p>ごはん</p>  <p>はるさめ スープ</p>	<p>12日 しろみざかなのケチャップからめ</p>   <p>ミルクロール</p>  <p>クラムチャウダー</p>	<p>13日 ごますあえ</p>   <p>ちくわの カレーあげ2こ</p>  <p>ごはん</p>  <p>えどっこい</p>	<p>14日 なし</p>   <p>マカロニサラダ</p>  <p>ふたたまどん</p>	<p>15日 しおやきそば(パンざら)</p>   <p>バターロール(おかすざら)</p>  <p>ごほうサラダ</p>
<p>けいろうのひ</p> 	<p>19日 きゅうりのちゅうかづけ</p>   <p>やきギョウザ 1~3ねん1こ 4~6ねん2こ</p>  <p>ごはん</p>  <p>はっほうさい</p>	<p>20日 トマトソース</p>   <p>あじに ソースを かける</p> <p>あじのからあげ</p>  <p>バターロール</p>  <p>ミートボール スープ</p>	<p>21日</p>   <p>ふたにくと きりほしだいこんのいためもの</p>  <p>ひじきずし</p>  <p>すましじる</p>	<p>22日 ダッカルビ</p>   <p>ヨーグルト</p>  <p>ごはん</p>  <p>チゲうどん</p>
<p>25日 きわかめのサラダ</p>   <p>オムレツ</p>  <p>ミルクロール</p>  <p>ポークシチュー</p>	<p>26日</p> <p>はくさいの たくあん あえ</p>   <p>ししゃもフライ 1~3ねん1こ 4~6ねん2こ</p>  <p>ごはん</p>  <p>にくじゃが</p>	<p>27日 ★なすとトマトのミート スパゲティ(パンざら)</p> <p>チーズ2こ</p>   <p>バターロール(おかすざら)</p>  <p>コールスロー サラダ</p>	<p>28日 さといもとりにくのあげからめ</p> <p>つきみ ゼリー</p>   <p>ごはん</p>  <p>おさかな だんごじる</p> <p>おつきみこんだて</p>	<p>29日</p>  <p>そぼろどん</p>  <p>みそ けんちんじる</p>