

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!



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

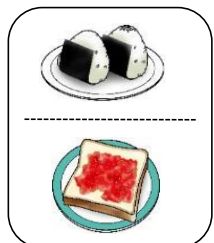
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ

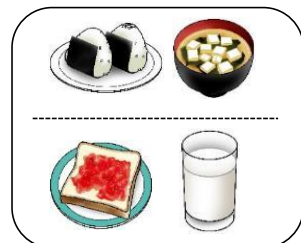
ステップ1
(主食)

→ ステップ2
(主食+1品)

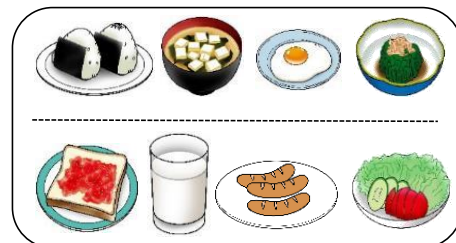
→ ステップ3
(バランスを考える)



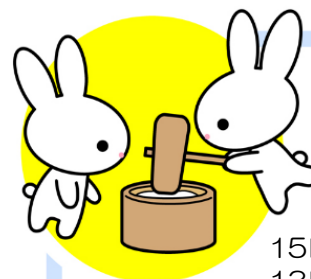
エネルギー源の主食
(ごはんやパン)を
とって、朝から活動的
に過ごしましょう。



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

3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 			8月31日 ぶたにくのしょうがやき  ごはん さつまいも	1日 ナムル  えだまめシューマイ 1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ ごはん ジャジャンとうふ
★ 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 こぶきいも  にこみハンバーグ たまごやさいのスープ こめこバターパン	6日  ハムとコーンのサラダ カレーライス	7日 だいずとこさかなの ごまからめ  ごはん とりすき	8日 キャベツと きゅうりの こぶあえ  さばのこうみあげ ごはん とんじる
11日 ★マーボーじゃがなす  ごはん はるさめスープ	12日 しろみざかなのケチャップからめ  ミルクロール クラムチャウダー	13日 ごますあえ  ごはん ちくわの カレーあげ2こ えどっこい	14日 なし  マカロニサラダ ぶたたまどん	15日 しおやきそば(パンざら)  バターロール(おかずざら) ごぼうサラダ
けいろうのひ 	19日 きゅうりのちゅうかづけ  やきギョウザ 1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ ごはん はっほうさい	20日 トマトソース  あじにソースをかける あじのからあげ ミートボール バターロール スープ	21日  ぶたにくと きりぼしだいこんのいためもの ごはん すましじる ひじきずし	22日 ダッカルビ  ヨーグルト ごはん チゲうどん
25日 くきわかめのサラダ  オムレツ ミルクロール ポークシチュー	26日 はくさいの たくあん あえ  ししゃもフライ 1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ ごはん にくじゃが	27日 ★なすとトマトのミート スパゲティ(パンざら) 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	28日 さといもととりにくのあげからめ 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	29日  そぼろどん みそ けんちんじる