

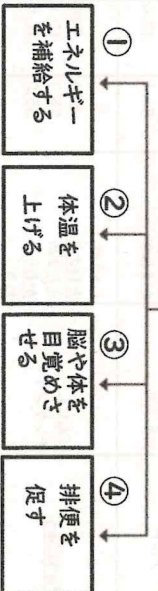
9月の給食だより



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。早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごしましょう。

【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんの4つの働き



【主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんにしよう】

副菜

和え物、サラダなど

主菜

卵料理、魚、肉など

汁物

みそ汁、スープ、牛乳など

主食

ごはん、パン、めんなど

生活リズムを整えるには

朝の光を浴びる



朝ごはんを食べる



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、松陽中学校の土井さんの献立が、2530点の応募の中から優良賞を受賞しました。石川県や小松市の食材をたくさん使った献立です。給食では、土井さんの献立をカシノシとして提供します。

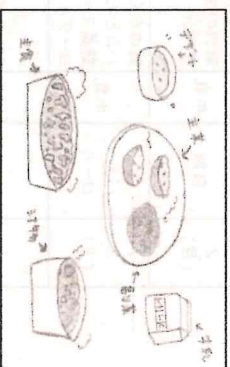
豚肉とこんにゃくのきんぴら



《小松菜入りたっぷりトマトの濃厚スープ》
小松市産の小松菜とトマトを使用した、トマト味の濃厚なスープです。ビタミンが豊富で風邪予防にぴったりのです。

《きのこ香るやみつき鮭のたきこみ風ごはん》
秋が旬のきのこをたっぷり使っており、食物繊維がとれるごはんです。鮭がサクセソトとなり、何度でも食べたくなるような味です。

★受賞献立★



～9月1日は防災の日～

【防災の日献立】

令和6年1月1日に能登半島地震が発生しました。復興を応援する気持ちを集めて、能登地方の郷土料理「あいませ」や、炊き出しで提供される「煮込みうどん」を取り入れました。「あいませ」とは、大根やにんじんなどの根菜類を細切りにし、調理した煮物です。



かもり



なす



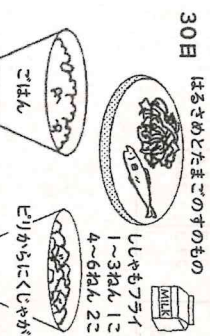
ふるさと給食 かもりは「冬瓜」の仲間です。7月終わりから9月にかけて小松市、加賀市で作られています。40～50cmほどの丸いりんご型をしており、表面にある白いふびげはさわるとチクチクします。今月は中華スープに使用します。

なすは、小松市や川北町で多く作られている夏野菜のひとつです。今月はなすを素揚げして「マーボじゃがなす」に使用します。

9月分給食献立もりつけ表

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
2日	3日	4日	5日	6日
ぶたにくのしょうがやき	ハムとキャベツのサラダ	ごはんにくをかけたたべろ	コールスローサラダ	あいませ
ごはん	ヨーグルト	たまごそぼろのちらしずし	ヒレカツ	だしまたまご
みそ汁	バターロール	かぼりのスープ	こめこぼろ	にこみうどん
9日	10日	11日	12日	13日
9日	10日	11日	12日	13日
きんじろとビチのナムル	なし	こまつなのソテー	あじのトクなんばんソース	やさそば(パンざら)
わかじりの たつたあげ	たまごそぼろの サラダ	にこみハンバーグ	あじにソースをかけます	バターロール(おかずざら)
わかめと ねぎのスープ	カレーライス	ミルクロール	ごはん	ほうさいのひこんだて
2日	3日	4日	5日	6日
2日	3日	4日	5日	6日
けいろのひ	さといもとりにくのあげからめ	ひじきのいりに	マーボじゃがなす	チタウイユ
ごはん	おつきみゼリー	ごはん	ごはん	オムレツ
わかめと ねぎのスープ	わかめごはん	さほのしょうがに	ふるさときゅうしよく	カレースープに
24日	25日	26日	27日	
24日	25日	26日	27日	
タルタルサラダ	さつまいもプリン	だいずとごさかなのごまからめ	いそあえ	
さわらづり	きのこかきあげ	あじつけのり	やきそば	
ABCマカロニ	さけのたまごみそ	ごはん	とりにくと	
ミルクロール	ちゅうがくせい	ごはん	とりにくと	

こんげつのもくひよう：朝食をきちんと食べよう



9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名	食品名						小	中	
		おもにエネルギーのもとになる食品 (糖)	おもにたんぱく質が多い	おもに繊維をつくるもとになる食品 (肉)	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(%) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %			
2 (月)	白飯	豚肉の生姜焼き 味噌汁	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら	たんぱく質が多い みそ あぶらあげ おのおおまみそ	きゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	604 24.8 30.7	778 30.6 28.6
3 (火)	バター ロール	鮭のから揚げ ハムとキャベツのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	バターロール かたくりこ じゃがいも	あぶら フレッシュ フレッシュ	さけ ハム とりにく	きゅうにゆう ヨーグルト とりにく	にんじん ごまつな チンゲンサイ	しょうが たけのこ えだまめ かきり かもり ねぎ	623 31.7 34.1	758 38.1 33.4
4 (水)	すしごはん	卵とそばろのちらし寿司 かものりのスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく だいずたんぱく ごま ぶたにく	きゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ えだまめ かきり かもり ねぎ	594 25.7 35.5	779 32.1 32.6
5 (木)	ミルク ロール	ヒレカツ コールスローサラダ にんじんの米粉ポテトジュ	ミルクロール じゃがいも ごめこ	あぶら フレッシュ フレッシュ	ヒレカツ ピーマン	きゅうにゆう	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	613 23.6 38.8	784 30.0 38.2
6 (金)	ごはん	だし巻き卵 あいませ 煮込みうどん	こめ さとう うどん	あぶら ごま	たまご さつまあげ とりにく あぶらあげ	きゅうにゆう	にんじん	ごぼう だいこん たけのこ はししいたけ ねぎ	597 24.5 25.3	751 29.7 23.2
9 (月)	ごはん	若藪のたつた揚げ 金時草とツナのナムル わかめとわかめのスープ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま あぶら	とりにく ツナ ピーマン とうふ	きゅうにゆう わかめ	きんじそう にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	616 23.2 35.6	817 29.8 34.7
10 (火)	麦ごはん	カレーライス たまご野菜のサラダ 梨	こめ おのおおぎ じゃがいも	あぶら フレッシュ フレッシュ	きゅうにく たまご とりにく	きゅうにゆう チーズ	にんじん ごまつな パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	643 21.6 28.3	810 25.3 25.3
11 (水)	ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー クラムチヤクダー	ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも ごめこ	あぶら バター フレッシュ	ハンバーグ あぶらあげ とりにく	きゅうにゆう	にんじん ごまつな パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	620 29.6 35.0	793 37.7 33.4
12 (木)	ごはん	鰯のトマト南蛮ソース 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら	あじ だいず さとうにく こうやとうふ	きゅうにゆう ごまぶ	トマト にんじん	たまねぎ しょうが きゅうにゆう ごまにや たけのこ	657 31.0 32.6	858 39.9 29.0
13 (金)	バター ロール	焼きそば フルーツゼリー和え	バターロール ちゅうかめん フレッシュ フレッシュ さとう	あぶら	ぶたにく	きゅうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが みかん パチパチ バナナ ナチココロ レモン	600 21.2 29.4	765 26.5 27.9
17 (火)	わかめ ごはん	里いもと鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 お月見ゼリー	こめ わかめ かたくりこ さとう おつきみゼリー	あぶら	とりにく おさかなとうにゆうだ んご	きゅうにゆう	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが はくさい ねぎ	660 24.2 25.0	826 29.4 23.6
18 (水)	ごはん	鯖の生姜煮 ひじきの炒り煮 豚汁	こめ さとう	ごま あぶら	さば あぶらあげ ぶたにく みそ だいずたんぱく たまご おのおおまみそ	きゅうにゆう ひじき	にんじん	しょうが れんこん えだまめ だいこん はくさい ごまにや	626 28.1 32.8	845 32.6 34.3
19 (木)	ごはん	ソーポージェがなす 卵の中華スープ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく みそ だいずたんぱく たまご とりにく	きゅうにゆう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのき ねぎ	615 24.7 33.2	792 30.4 31.1
20 (金)	米粉 パン	オムレツ トマトケチャ カレーソース煮	こめ バターパン じゃがいも わかロニ	おリーア あぶら	オムレツ ピーマン とりにく	きゅうにゆう	ピーマン トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	599 24.5 39.2	763 30.7 39.0
24 (火)	ミルク ロール	さわらうライ ラルサルサラダ ABCマカロニスープ	ミルクロール じゃがいも わかロニ	あぶら マヨネーズ	さわらうライ たまご フレッシュ	きゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうにゆう たまねぎ しめじ	593 24.0 37.9	765 31.5 38.0
25 (水)	きのこ香る やみつき 鮭の 炊きこみ風 ごはん	豚肉とごんにやくのきんぴら 小松菜入りたつぷりトマトの 濃厚スープ さつまいもプリン	こめ おのおおぎ さとう さつまいもプリン	あぶら ごま おリーア あぶら	さけ ぶたにく さつまあげ とりにく	きゅうにゆう	にんじん いんげん ごまつな トマト	しょうが れんこん とうもろこし ごまにや はくさい ねぎ	597 24.7 26.2	771 30.7 23.3
26 (木)	ごはん	味付のり 大豆と小魚のごまからめ 鶏肉と里いものうま煮	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	だいにく やきとうふ	きゅうにゆう かえりほし	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ごまにや ねぎ	640 29.9 27.6	822 37.2 25.5
27 (金)	ごはん	焼きキョーザ 磯和え 五目ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら	きょうざ ぶたにく	きゅうにゆう のり	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ごまにや ねぎ	590 20.8 26.5	751 25.5 24.6
30 (月)	ごはん	ししゃもフライ 春雨と卵の酢の物 ピリ辛肉じゃが	こめ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら	たまご ぶたにく	きゅうにゆう ししゃも	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ごまにや ねぎ	649 22.2 27.3	841 27.4 25.4

*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。