



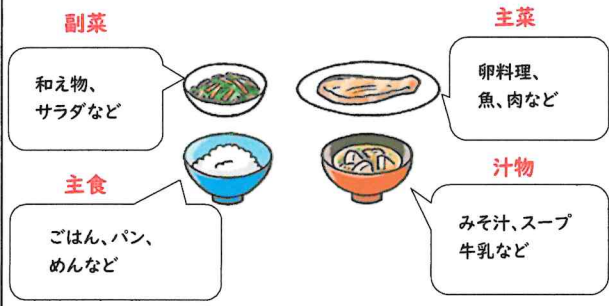
夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。9月はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんを食べて生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごしましょう。

【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんの4つの働き

- ① エネルギーを補給する
- ② 体温を上げる
- ③ 脳や体を目覚めさせ
- ④ 排便を促す

【主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんにしよう】



生活リズムを整えるには

朝の光を浴びる



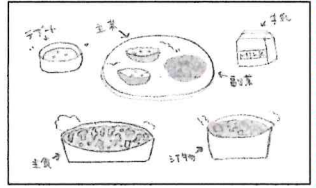
朝ごはんを食べる



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、松陽中学校の生徒の献立が、2,530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、生徒の献立をアレンジして提供します。

★受賞献立★



《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。鮭がアクセントとなり、何度でも食べたくなるような味です。

～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こめて、能登地方の郷土料理「あいませ」や、炊き出して提供される「煮込みうどん」を取り入れました。「あいませ」とは、大根やにんじんの根菜類を細切りにし、調理した煮物です。

かもり



ふるさと給食

かもりは「冬瓜」の仲間、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、表面にある白いうぶ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



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「マーボーじゃがなす」に使用します。

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		
月	火	水	木	金
2日 しぎょうしき	3日 ごはんにくを かけてたべる たまごそばのちらしずし かもりのスープ ふるさときゅうしよく	4日 コールスローサラダ ヒレカツ ミルクロール にんじんの こめポタージュ	5日 あいませ だしまたまご ごはん にこみうどん ぼうさいのひこんだて	6日 ハムとキャベツのサラダ ヨーグルト さけのからあげ やさいスープ バターロール
9日 やきそば(パンざら) バターロール (おかずざら) フルーツゼリーあえ	10日 きんじょうとツナのナムル わかりの たつたあげ ごはん わかめと ねぎのスープ	11日 こまつなのソテー にこみハンバーグ ミルクロール クラムチャウダー	12日 あじのトマトなんばんソース あじにソース をかかけます ごはん えびっこに	13日 なし たまごやさいの サラダ カレーライス
16日 けいろうのひ	17日 さいともどりにくへのあげからめ おつきみゼリー わかめごはん おさかなだんごじる おつきみこんだて	18日 ラタトゥイユ オムレツ ミルクロール カレースープに こめバターパン	19日 マーボーじゃがなす ごはん たまごの ちゅうかスープ ふるさときゅうしよく	20日 ひじきのいりに さばのしょうがりに ごはん とんじる
23日 ふりかえきゅうじつ	24日 いそあえ やきヨーザ 1～3ねん 1こ 4～6ねん 2こ ごはん ごもくラーメン	25日 だいずとごさかなのごまからめ あじつけのり ごはん とりにくと さいともうまに	26日 タルタルサラダ さわらフライ ABCマカロニ スープ ミルクロール	27日 ぶたにくとこんにやくのきんぴら さつまいもプリン きのこお香るやみつき さけのたきこみふうごはん こまつな入り たっぷりトマトの うこうスープ ちゅうがくせい こんだて
30日 はるさめとたまごのすのもの ししやもフライ 1～3ねん 1こ 4～6ねん 2こ ごはん ピラからにくじゃが	<p>こんげつのもくひょう</p> <p>た もの えいよう し</p> <p>食べ物の栄養とはたらきについて知ろう</p>			

9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食 品 名						栄養価(大いよりの) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
			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)		小	中
			たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	むさしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
2 (月)	給食なし		しぎょうしき							
3 (火)	すしごはん	牛乳 卵とそばろのちらし寿司 かもりのスープ	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 たまご ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ えだまめ かもり ねぎ	594 25.7 35.5	779 32.1 32.6
4 (水)	ミルク ロール	牛乳 ヒレカツ コールスローサラダ にんじんの米粉ポタージュ	ミルクロール じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	ヒレカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	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
5 (木)	ごはん	牛乳 だし巻き卵 あいませ 煮込みうどん	こめ さとう うどん		たまご さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	597 24.5 25.3	751 29.7 23.2
6 (金)	バター ロール	牛乳 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 こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	さけ ハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	623 31.7 34.1	758 38.1 33.4
9 (月)	バター ロール	牛乳 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 シャインマスカットゼ リー さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん パイナップル バナナ ナタデココ レモン	600 21.2 29.4	765 26.5 27.9
10 (火)	ごはん	牛乳 若鶏のたつた揚げ 金時草とソナのナムル わかめとねぎのスープ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ツナ ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	きんじょう 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
11 (水)	ミルク ロール	牛乳 煮込みハンバーグ 小松菜のソテー クラムチャウダー	ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ とうもろこし たまねぎ	620 29.6 35.0	793 37.7 33.4
12 (木)	ごはん	牛乳 豚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 ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく たけのこ	657 31.0 32.6	858 39.9 29.0
13 (金)	麦ごはん	牛乳 カレーライス たまご野菜のサラダ 梨	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり なし	643 21.6 28.3	810 25.3 25.3
17 (火)	わかめ ごはん	牛乳 里いも鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 お月見ゼリー	こめ おおむぎ わかめ かたくりこ さといも さとう おつきみゼリー	あぶら	とりにく おさかなどうにゅうだ んご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	660 24.2 25.0	826 29.4 23.6
18 (水)	米粉 バターパン	牛乳 オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	こめこ バターパン じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	599 24.5 39.2	763 30.7 39.0
19 (木)	ごはん	牛乳 マーボーじゃがなす 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	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	なす 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)	ごはん	牛乳 豚の生姜煮 ひじきの炒り煮 豚汁	こめ さとう	ごまあぶら ごま	さば あぶらあげ ぶたにく やきどうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ねぎ れんこん えだまめ だいこん はくさい こんにゃく	626 28.1 32.8	845 32.6 34.3
24 (火)	ごはん	牛乳 焼きギョーザ 磯和え 五目ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら	ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ	590 20.8 26.5	751 25.5 24.6
25 (水)	ごはん	牛乳 味付のり 大豆と小魚のごまからめ 鶏肉と里ものうま煮	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	だいず とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり かえりぼし	にんじん	れんこん とうもろこし こんにゃく はくさい ねぎ	640 29.9 27.6	822 37.2 25.5
26 (木)	ミルク ロール	牛乳 さわらフライ タルタルサラダ ABCマカロニスープ	ミルクロール じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	さわらフライ たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	593 24.0 37.9	765 31.5 38.0
27 (金)	きのこ香る やみつき 鮭の 炊きこみ風 ごはん	牛乳 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 さつまいもプリン	こめ おおむぎ さとう さつまいもプリン	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	さけ ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな トマト	たけのこ しいたけ まいたけ こんにゃく にんにく たまねぎ キャベツ	597 24.7 26.2	771 30.7 23.3
30 (月)	ごはん	牛乳 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 ごま	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく にんにく 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。