



「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…楽しみの多い季節となりました。今月はスポーツの日がありますので、体を動かす「スポーツの秋」も楽しみませんか？  
栄養バランスの整った食事はもちろん、十分な睡眠を心がけ、スポーツも楽しめる丈夫な体を作りましょう。

## スポーツと栄養について考えよう

スポーツで力を出きるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。成長期の子どもは特に多くのエネルギーと栄養が必要となります。特別な栄養素は不要ですが、栄養バランスの整った食事を心がけ、量や品数を増やすなど、しっかりと補給しましょう。



**主食**

炭水化物  
・運動時や脳のエネルギー源  
・集中力を保つ

**主菜**

たんぱく質  
・筋肉・骨など体をつくる

**副菜・汁物・果物**

ビタミン  
・エネルギーを作り出す  
・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

## 10月6日 中秋の名月

中秋の名月(十五夜)は、1年でもっとも明るく美しい月が見られると言われ、お月見の行事をします。  
お月見には団子や里芋、豆などの丸いものを供え、すすきを飾り、食べ物の収穫に感謝する習慣があります。  
給食では、里芋を使った献立やお月見を表現したゼリーが登場します。



## セレクト給食

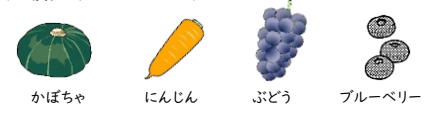
スポーツで力を発揮できる体づくりにおけた、おかずとデザートとのセレクトです。

カルシウムまたはビタミンの多いデザート  
★牛乳プリン ★レモンゼリー

たんぱく質の多いおかず  
★あじフライ ★豚肉のからあげ

## 10月10日 目の愛護デー

疲れ目から頭痛や肩こりがおこることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。



## 今月のふるさと給食

**加賀しろねぎ**

**蛭米**

小松市では、安宅地区や牧地区で作られています。加賀しろねぎという種類で、やわらかくみずみずしいねぎです。農家さんは白く長いねぎにするために、何度も手作業で土をかけて育てています。

蛭が飛び交い、清流が流れる山間地で収穫された、特別栽培米のコシヒカリです。給食では10月から来年2月末まで小松市産「蛭米」を提供予定です。



## 特別栽培米とは

化学肥料・化学農薬の使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産されたお米のこと

手間がかかり、たくさんは収穫できないこともありますが、環境を守るため、そして持続可能な生産のために、安心して食べられるお米が作られています。

## 10月分給食献立もりつけ表

3ブロック	小学校	このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういて、よくかんでたべましょう。			小松市教育委員会
月	火	水	木	金	
<b>こんげつのもくひょう</b> <b>食べ物の栄養と</b> <b>はたらきについて知ろう</b>		<b>1日</b> こうやどうふりすぶた 	<b>2日</b> とりにくのみそいため 	<b>3日</b> キャベツのサラダ 	
<b>6日</b> れんこんきんぴら 	<b>7日</b> ゆかりあえ 	<b>8日</b> クリームポテト 	<b>9日</b> にんじんとほうれんそうのサラダ 	<b>10日</b> きこのわふうスパゲティ(パンざら) 	
<b>13日</b> スポーツの日 	<b>14日</b> 	<b>15日</b> さげのちゃんちゃんやき 	<b>16日</b> オムレツ 	<b>17日</b> ごまずあえ 	
<b>20日</b> ようふうりたまご 	<b>21日</b> ごまあえ 	<b>22日</b> はなやさいのサラダ 	<b>23日</b> ぶたにくとキャベツのいためもの 	<b>24日</b> いそあえ 	
<b>27日</b> かいそうサラダ 	<b>28日</b> だいずとぶたにくのべっこうに 	<b>29日</b> トマト 	<b>30日</b> キャベツのごぶあえ 	<b>31日</b> ツナとポテトのソテー 	

# 10月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7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(100gあたり)			
			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	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	たんぱく質 %	脂質 %	
1 (水)	牛乳	ごはん	高野豆腐入り豚汁 ワンタンスープ	<b>こめ</b> かたくりこ <b>さつまいも</b> さとう ワンタン	あぶら	<b>ぶたにく</b> こうやどうふ どりにく	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン <b>こまつな</b>	しょうが たまねぎ えのき <b>もやし</b> <b>ねぎ</b>	630 23.8 28.4	815 29.5 26.2
2 (木)	牛乳	ごはん	鶏肉のみそ炒め かきたま汁 ヨーグルト	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	あぶら	どりにく みそ <b>たまご</b> もめんどうふ	<b>ぎゅうにゅう</b> ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ <b>ねぎ</b>	593 29.7 26.4	750 36.6 24.0
3 (金)	牛乳	ミルク ロール	白身魚フライ キャベツのサラダ ポークビーンズ	ミルクロール じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	たらフライ <b>ぶたにく</b> <b>だいず</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん トマト	キャベツ <b>きゅうり</b> たまねぎ にんにく	619 28.8 36.1	767 35.1 35.1
6 (月)	牛乳	ごはん	里芋コロッケ れんこんさんぴら 味噌汁 おみ見ゼリー	<b>こめ</b> さともコロッケ さとう おつきみデザート	あぶら ごま ごまあぶら	<b>ぶたにく</b> どうふ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん いんげん	<b>れんこん</b> こんにやく たまねぎ <b>ねぎ</b>	600 17.6 27.2	778 21.6 25.6
7 (火)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 ゆかり和え 卵とじ	<b>こめ</b> さとう くるまふ かたくりこ		さば <b>たまご</b> どりにく あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	しょうが <b>ねぎ</b> はくさい <b>きゅうり</b> こんにやく たまねぎ	620 31.7 31.2	794 39.2 28.6
8 (水)	牛乳	バター ロール	豚肉のソースマリネ クリームポテト 野菜スープ	バターロール さとう じゃがいも	バター オリーブあぶら	<b>ぶたにく</b> ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	ピーマン にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ りんご キャベツ	595 25.1 39.5	750 31.3 39.0
9 (木)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー にんじんとほうれん草のサラダ	<b>こめ</b> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	<b>ぶたにく</b> ハム	<b>ぎゅうにゅう</b> チーズ	にんじん かぼちゃ <b>トマト</b> <b>ほうれんそう</b>	にんにく たまねぎ りんご キャベツ どうもろこし	630 21.8 27.7	812 26.5 25.5
10 (金)	牛乳	ミルクロー ル	きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのタルタルサラダ	ミルクロール スパゲティ	オリーブあぶら バター マヨネーズ	<b>ぶたにく</b> <b>たまご</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん <b>ブロッコリー</b>	にんにく たまねぎ しめじ えのき <b>ねぎ</b> キャベツ	590 24.7 34.8	752 30.4 33.3
14 (火)	牛乳	麦ごはん	ピビンバ 中華スープ	<b>こめ</b> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <b>たまご</b> どりにく どうふ	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	<b>ほうれんそう</b> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <b>もやし</b> はくさい <b>ねぎ</b>	630 28.6 32.6	815 35.9 30.3
15 (水)	牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大根と里芋のそぼろあんかけ	<b>こめ</b> こむぎこ かたくりこ さとう さとも	あぶら バター	さけ みそ どりにく あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが こんにやく だいこん ほししいたけ	613 26.6 29.2	785 32.7 26.7
16 (木)	牛乳	米粉パ ターパン	オムレツ デミグラスソース 加賀しほねぎのポトフ	<b>こめ</b> パターパン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	オムレツ <b>ぶたにく</b> ワインナー	<b>ぎゅうにゅう</b>	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ <b>ねぎ</b>	610 25.4 39.4	776 32.1 39.7
17 (金)	牛乳	ごはん	春巻き ごま酢和え タンタンメン	<b>こめ</b> さとう ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>こまつな</b> にんじん	<b>もやし</b> しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ <b>ねぎ</b>	645 19.3 35.4	845 23.9 32.8
20 (月)	牛乳	バター ロール	洋風炒り卵 カレースープ煮 チーズ	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	<b>たまご</b> <b>ぶたにく</b> どりにく	<b>ぎゅうにゅう</b> チーズ	にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ しめじ	594 28.2 37.6	747 36.0 36.4
21 (火)	牛乳	ごはん	あじフライ 豚肉のから揚げ ごま和え 根菜汁 牛乳プリン レモンゼリー	<b>こめ</b> かたくりこ こむぎこ さとう さとも ぎゅうにゅうプリン レモンゼリー	あぶら ごま	あじフライ <b>ぶたにく</b> あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	しょうが にんにく キャベツ <b>きゅうり</b> こんにやく ごぼう だいこん <b>ねぎ</b>	593 22.5 26.3	753 27.2 23.7
22 (水)	牛乳	ミルクロー ル	鶏肉のマスタードソース 花野菜のサラダ さつまいもの米粉クリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう <b>さつまいも</b> <b>こめ</b> こ	あぶら ドレッシング なまクリーム	どりにく ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>ブロッコリー</b> にんじん	カリフラワー どうもろこし たまねぎ はくさい	638 24.6 39.5	819 31.2 40.0
23 (木)	牛乳	秋の香り ごはん	豚肉とキャベツの炒めもの ふかしと野菜のすまし汁	<b>こめ</b> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	どりにく あぶらあげ <b>ぶたにく</b> ふかし	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん いんげん あかピーマン ピーマン	しめじ えのき キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい <b>ねぎ</b>	596 25.8 30.5	754 31.7 28.8
24 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 豚すき	<b>こめ</b> こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ	ごま あぶら	<b>ぶたにく</b> やきどうふ	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも のり	<b>ほうれんそう</b>	<b>もやし</b> こんにやく ししゃも はくさい <b>ねぎ</b>	624 26.9 31.7	776 32.3 28.4
27 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ 海藻サラダ 麻婆豆腐	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんどうふ <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> かいそうミックス	にんじん	キャベツ にんにく しょうが <b>ねぎ</b> <b>たまねぎ</b> ほししいたけ <b>たけのこ</b>	586 25.2 30.7	769 32.1 28.4
28 (火)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉のべつ煮 かやくうどん	<b>こめ</b> かたくりこ <b>さつまいも</b> さとう うどん	あぶら	<b>だいず</b> <b>ぶたにく</b> どりにく あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	しょうが <b>ねぎ</b>	687 29.8 31.2	897 37.6 28.7
29 (水)	牛乳	ごはん	加賀しほねぎの焼きとり炒め トマト 沢煮椀	<b>こめ</b> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	どりにく <b>ぶたにく</b> あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	<b>トマト</b> にんじん	<b>ねぎ</b> ごぼう だいこん こんにやく	608 28.9 30.5	785 36.2 28.1
30 (木)	牛乳	麦ごはん	木の葉井 いわしのみぞれ煮 キャベツのこぶ和え	<b>こめ</b> おおむぎ さとう かたくりこ		<b>たまご</b> かまぼこ	<b>ぎゅうにゅう</b> こんぶ	にんじん	<b>たけのこ</b> たまねぎ しいたけ えのき <b>ねぎ</b> キャベツ <b>きゅうり</b>	593 24.9 29.9	768 30.8 26.7
31 (金)	牛乳	揚げ米粉 パン	ツナとポテトのソテー ミートボールスープ	<b>こめ</b> ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ツナ にくだんご	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ	598 24.9 37.3	754 31.2 36.4

\*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.8gです。