

厳しい残暑も終わり、ようやく過ごしやすい季節となりました。秋は、スポーツの秋と言われるように、外で体を動かすには気持ちのよい季節です。体を動かし、バランスのとれた食事健康な体をつくりましょう。

スポーツと栄養について考えよう！

10月10日は目の愛護デー

スポーツをがんばるには、食事がとても大切です。①運動するためのエネルギーをしっかりとること、②運動ができる強い体を作ること、③運動や健康に必要な栄養をとること、この3つを心掛けましょう！

①運動するためのエネルギー

炭水化物



★トレーニング前には、炭水化物（エネルギー源）をしっかりとろう！炭水化物が不足していると、エネルギーを作り出すために筋肉が壊されてしまいます。

②強い体づくり

たんぱく質



★トレーニング後には特にたんぱく質をしっかりとろう。運動で疲労した筋肉を修復してくれます。

カルシウム



★丈夫な骨をつくるために、毎日、カルシウムをとろう！

③運動や健康に必要な様々な栄養

鉄



★貧血を予防するために、不足しやすい鉄をしっかりとろう！

ビタミン



★病気を予防するために、果物や野菜、きのこなど様々な食品から栄養をとろう！

目により食べ物

<β-カロテン>



かぼちゃ トマト にんじん

<アントシアニン>



ブルーベリー ぶどう



ほたるまい 蛍米

蛍が飛び交い、清流が流れる小松市の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「蛍米」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です。

10月はセレクト給食があります！

10月は、運動ができる強い体づくりに必要な栄養についてのセレクト給食です。

★おかず★

ソースチキンカツ

あじのソースがけ

または

【たんぱく質】

・筋肉や血液など、体をつくるもとになる

★デザート★

みかんゼリー

チーズタルト

または

【ビタミンC】

・疲れを回復させる

・鉄の吸収を助ける

【カルシウム】

・丈夫な骨や歯をつくる

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。ほねにちゅういして、よくかんでたべましょう。		小松市教育委員会	
月		火	水	木	金	
こんげつのもくひょう た もの えい よう 食べ物の栄養と はたらきについて知ろう 						
				1日	2日	
				ブロッコリーのちゅうかこぶあえ きびなごサクサクあげ2こ ごはん あさりの はっぽうさい	ぶたにくとはるさめの いためもの ごはん うちまめの とりやさいじる	
5日	6日	7日	8日	9日		
きのこのわふうスパゲティ（パンざら） ミルクロール（おかずざら） れんこんの タルタルサラダ	こうやどうふいりすぶた ごはん ニラとたまごの スープ	キャベツとこまつなのソー てりやきミートボール 1〜3ねん2こ、4〜6ねん3こ バターロール さつまいもの クリームに	クレープリーチー （ぶたにくとこんぶのいためもの） ヨーグルト ごはん ふくらぎの たつたあげ なめこの みそしる	ほうれんそうとかいそうのサラダ トマトカレー		
12日	13日	14日	15日	16日		
スポーツのひ	とりにくとキャベツのいためもの チーズ ごはん うずらたまごの ごもくらえ	くきわかめのきんぴら みそカツ ごはん よしのじる	ツナポト あげパン ごはん すいぎょうざの スープ	ふくじんあえ さばのソースに ごはん ぶたにくと じゃがいものうまに		
19日	20日	21日	22日	23日		
ビビンバ わかめスープ	カリフラワーのカレーソー オムレツ ミルクロール ピーンズシチュー	ささみのサラダ さつまいもごはん とんじる	ごぼうサラダ ヨーグルト ごはん とりのからあげ こまつうどん （かやく）	チーズクリームポト さげのこうみあげ バターロール こまつなとトマトの ワンタンスープ		
26日	27日	28日	29日	30日		
ツナサラダ のり てまきずし ウインナー 1〜3ねん1こ、4〜6ねん2こ だいこんとさいいもの そばろあんかけ	ひじきのいりに ★みかんゼリー ★チーズタルト ★ソースチキンカツ ★あじのソースがけ ごはん じゃがいものみそしる	れんこんのトマトペンネ バターロール かぼちゃの こめこポタージュ	だいずとごまかなごまからめ このはどん	はるさめのちゅうかあえ ポークシューマイ2こ ごはん マーボーどうふ		

10月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(えいようか) 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	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (木)	牛乳	ごはん	きびなごサクサク揚げ ブロッコリーの中華こぶ和え あさりの八宝菜	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	<u>ぶたにく</u> あさり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> きびなご こんぶ	<u>ブロッコリー</u> にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	588 24.4 30.9	769 30.8 28.9
2 (金)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの うち豆のとり野菜汁	<u>こめ</u> はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> うちまめ とりにく あぶらあげ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ <u>もやし</u> はくさい <u>ねぎ</u>	599 26.6 31.0	770 32.8 28.5
5 (月)	牛乳	ミルクロー ル	きのこの和風スパゲティ れんこんのタルタルサラダ	ミルクロー ル スパゲティ さとう	オリーブあぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにく ハム たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えのき <u>ねぎ</u> <u>れんこん</u> キャベツ <u>きゅうり</u>	615 24.5 36.6	784 30.3 35.0
6 (火)	牛乳	ごはん	高野豆腐入り酢豚 ニラと卵のスープ	<u>こめ</u> かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> こうやどうふ <u>たまご</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ <u>だいこん</u>	630 24.5 35.0	815 30.5 32.8
7 (水)	牛乳	バター ロール	照り焼きミートボール キャベツと小松菜のソテー さつまいものクリーム煮	バターロー ル さとう かたくりこ <u>さつまいも</u> こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	にくだんご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	609 24.0 36.7	782 30.7 36.4
8 (木)		ごはん	ふくらぎのたつた揚げ クープイリチー (豚肉と昆布の炒め物) なめこの味噌汁 ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	ぶり <u>ぶたにく</u> さつまあげ あぶらあげ もめんとうふ <u>みそ</u> <u>おおむぎみそ</u>	こんぶ ヨーグルト	にんじん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ なめこ <u>ねぎ</u>	594 23.4 31.8	776 29.9 30.5
9 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー ほうれん草と海藻のサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング ごま	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス	にんじん かぼちゃ <u>トマト</u> ほうれんそう	にんにく たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	596 19.3 25.7	770 23.2 23.3
13 (火)	牛乳	ごはん	鶏肉とキャベツの炒めもの うずら卵の五目ラーメン チーズ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	とりにく <u>みそ</u> <u>ぶたにく</u> うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	625 28.9 30.7	782 35.4 28.3
14 (水)	牛乳	ごはん	味噌カツ 茎わかめのきんぴら 吉野汁	<u>こめ</u> さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ヒレカツ <u>みそ</u> はちょうみそ さつまあげ とりにく あぶらあげ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	こんにやく <u>だいこん</u> <u>ねぎ</u>	592 25.8 30.4	784 33.3 28.9
15 (木)	牛乳	揚げパン	ツナポテト 水ぎょうざのスープ	ミルクコッ ペ さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ツナ ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき <u>ねぎ</u>	597 22.4 35.4	751 27.8 34.2
16 (金)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 福神和え 豚肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> さとう じゃがいも		さば <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ たまねぎ こんにやく <u>ねぎ</u>	628 26.6 27.5	807 32.5 25.0
19 (月)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <u>もやし</u> たまねぎ <u>かぶ</u> しめじ <u>ねぎ</u>	610 25.3 32.0	792 31.7 29.3
20 (火)	牛乳	ミルクロー ル	オムレツ カリフラワーのカレーソテー ピーンズシチュー	ミルクロー ル じゃがいも	あぶら	オムレツ ベーコン <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	キャベツ カリフラワー たまねぎ りんご	596 25.1 37.9	754 31.3 37.8
21 (水)	牛乳	さつまい もごはん	ささみのサラダ 豚汁	<u>こめ</u> <u>さつまいも</u>	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> やきとうふ あぶらあげ <u>みそ</u> <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	キャベツ <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u>	590 22.8 33.9	764 28.2 31.3
22 (木)		ごはん	鶏のから揚げ ごぼうサラダ 小松うどん(かやく) ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう うどん	あぶら ドレッシング ごま	とりにく あぶらあげ	ヨーグルト	にんじん	しょうが ごぼう <u>きゅうり</u> とうもろこし ほししいたけ はくさい <u>ねぎ</u>	585 18.0 26.2	783 24.4 27.5
23 (金)	牛乳	バター ロール	鮭の香味揚げ チーズクリームドポテト 小松菜とトマトのワンタンスープ	バターロー ル こむぎこ かたくりこ じゃがいも ワンタン	あぶら バター オリーブあぶら	さけ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	<u>トマト</u> にんじん <u>こまつな</u>	にんにく しょうが たまねぎ	610 30.0 35.3	760 36.8 34.2
26 (月)	牛乳	すし ごはん	手巻き寿司 大根と里芋のそぼろあんかけ	<u>こめ</u> さとう さといも かたくりこ	マヨネーズ ごま	ウインナー ツナ とりにく なまあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが こんにやく <u>だいこん</u>	659 25.3 34.0	853 30.9 32.1
27 (火)	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ あじのソースがけ ひじきの炒り煮 じゃがいもの味噌汁 みかんゼリー チーズタルト]セレクト]セレクト	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも みかんゼリー チーズタルト	あぶら ごまあぶら	チキンカツ あじ こうやどうふ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが こんにやく えだまめ たまねぎ <u>ねぎ</u>	676 24.0 30.1	845 29.1 27.1
28 (水)	牛乳	バター ロール	れんこんのトマトペンネ かぼちゃの米粉ポタージュ	バターロー ル ペンネ さとう <u>こめこ</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ <u>れんこん</u>	613 21.8 36.0	764 26.4 35.2
29 (木)	牛乳	麦ごはん	木の葉丼 大豆と小魚のごまからめ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	<u>たまご</u> かまぼこ あぶらあげ だいず	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ えのき <u>ねぎ</u> ごぼう	650 27.3 30.5	839 34.3 28.2
30 (金)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ はるさめの中華和え 麻婆豆腐	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんとうふ ぶたにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ たけのこ	597 25.1 29.8	782 32.0 27.7

＊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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.9gです。