



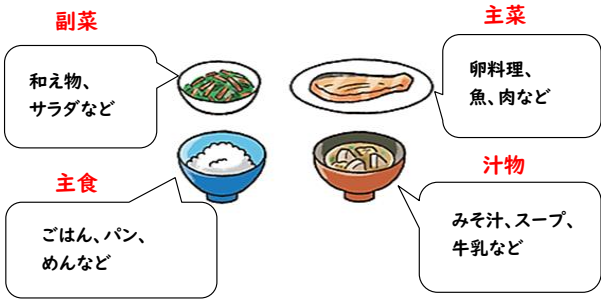
夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。9月はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんを生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごしましょう。

【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんの4つの働き

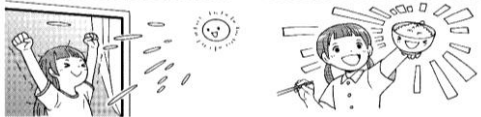
- ① エネルギーを補給する
- ② 体温を上げる
- ③ 脳や体を目覚めさせる
- ④ 排便を促す

【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

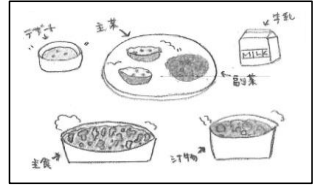
昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校の土井さんの献立が、2,530点の応募の中から優良賞を受賞しました。石川県や小松市の食材をたくさん使った献立です。給食では、土井さんの献立をアレンジして提供します。



《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、大根やにんじんなどの根菜類を細切りにし、調理した煮物です。



ふるさと給食

かもり



なす



かもりは「冬瓜」の仲間で、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

1ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
2日 豚肉の生姜焼き ごはん 味噌汁	3日 hamとキャベツのサラダ ヨーグルト 鮭のから揚げ バターロール 野菜スープ	4日 ごはんにかきをかけて食べる 卵とそばのちらし寿司 かもりのスープ ふるさと給食	5日 コールスローサラダ ミルクロール ヒレカツ 2個 にんじんの米粉ポタージュ	6日 あいませ ごはん 出し巻き卵 煮込みうどん 防災の日 献立
9日 金時草とツナのナムル 若鶏のたつた揚げ 2個 ごはん わかめとねぎのスープ	10日 梨 たまごと野菜のサラダ カレーライス	11日 運動会	12日 あじのトマト南蛮ソース あじにソースをかけます ごはん 江戸っ子煮	13日 焼きそば(パン食) バターロール(おかず皿) フルーツゼリー和え
敬老の日	17日 里いもと鶏肉の揚げからめ お月見ゼリー わかめごはん お魚団子汁 お月見献立	18日 ひじきの炒り煮 さばの生姜煮 ごはん 豚汁	19日 マーボーじゃがなす ごはん 卵の中華スープ ふるさと給食	20日 ラクトウユ オムレツ 米粉バターパン カレースープ煮
振替休日	24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	25日 豚肉とこんにやくのきんぴら さつまいもプリン きのこ香るやみつき 鮭のたきこみ風ごはん 小松菜入りたっぷりトマトの濃厚スープ 中学生献立コンクール 受賞献立	26日 大豆と小魚のごまからめ 味噌付けり ごはん 鶏肉と里いものうま煮	27日 磯和え 焼きギョーザ 2個 ごはん 五日ラーメン
30日 春雨と卵の酢の物 ししゃもフライ 2個 ごはん ぶり辛肉じゃが	<p>今月の目標</p> <h2>運動と栄養の関係を知ろう</h2>			

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						栄養価(エネルギー)		
			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	
			たんずいかぶつが多い	しぼうが多い	たんばくしつが多い	むしきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い			
2 (月)	白飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 味噌汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう 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	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	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
4 (水)	すしごはん	牛乳	卵とそばろのちらし寿司 かものスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく だいたずたんばく 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
5 (木)	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 どうもろこし たまねぎ	613 23.6 38.8	784 30.0 38.2
6 (金)	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
9 (月)	ごはん	牛乳	若鶏のたつた揚げ 金時草とツナのナムル 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
10 (火)	麦ごはん	牛乳	カレーライス たまごと野菜のサラダ 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
11 (水)	運動会のため、給食はありません。										
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 だいたず 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 こんにやく たけのこ	657 31.0 32.6	858 39.9 29.0
13 (金)	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
17 (火)	わかめ ごはん	牛乳	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 おおむぎ 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)	ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 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 こんにやく	626 28.1 32.8	845 32.6 34.3
19 (木)	ごはん	牛乳	マーボーじゃががなす 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 だいたずたんばく 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)	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 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
24 (火)	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 ワインナー	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
25 (水)	きのこ香る やみつき 鮭の 炊きこみ 風 ごはん	牛乳	豚肉とこんにやくのきんぴら 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 こんにやく にんにく たまねぎ キャベツ	たけのこ しいたけ まいたけ えのき	597 24.7 26.2	771 30.7 23.3
26 (木)	ごはん	牛乳	味のり 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	だいたず 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 どうもろこし こんにやく はくさい ねぎ	640 29.9 27.6	822 37.2 25.5
27 (金)	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	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
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 こんにやく 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。