



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親んでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのために栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



〈栄養と運動について考えよう〉

スポーツをするときはエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

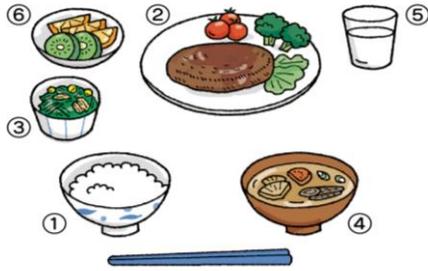


セレクト給食

テーマ【栄養と運動について】

セレクト給食には、運動するために必要な食品を取り入れました。

栄養バランスのよい食事



- ① 主食・・・ごはん、パン、めん **体と脳のエネルギー源!**
- ② 主菜・・・肉、魚、卵、豆・豆製品 **筋肉など体をつくるもと!**
- ③ 副菜・・・野菜、いも、海そう、きのこ **体の調子をとのえる**
- ④ 汁物・・・味噌汁やスープ **水分と不足する栄養素を!**
- ⑤ 牛乳・乳製品 **丈夫な骨や歯を作るカルシウム**
- ⑥ 果物 **汗と一緒に流れ出てしまうビタミン類を補給しよう!**

- ① わかめごはん
 - ② ★さけフライ ★甘辛チキン
 - ③ れんこんきんぴら
 - ④ すまし汁
 - ⑤ 牛乳 ★チーズタルト
 - ⑥ ★みかんゼリー
- ★印はセレクトする献立

10月10日は「目の愛護デー」

ゲームやネットで目を使いすぎていると、視力が下がることがあります。目にやさしい生活を心がけ、目の健康に良いアントシアニンやβ-カロテンを含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



献立：トマトカレー（かぼちゃ入り）、にんじんとうれん草のサラダ、ぶどうゼリー

地産産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食

蛭米

10月から来年2月末まで小松市産「蛭米」を提供します!



加賀しろねぎ

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。

献立：加賀しろねぎの焼きとり炒め、加賀しろねぎのスープカレー

10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
今月の目標 バランスの良い食生活をしよう	1日 きゅうりとわかめの酢の物 あじのたつた揚げ カブチキのかまぼこを1枚のせ ごはん 小松うどん(かやく)	2日 オムレツ れんこんのミートソース さつまいものクリーム煮 ミルクロール	3日 焼き肉 ヨーグルト ごはん ワンタンスープ	4日 トマト 加賀しろねぎのやきとり炒め ごはん 味噌けんちん汁 ふるさと給食
7日 高野豆腐入り酢豚 かつおふりかけ ごはん 春雨とたまごのスープ	8日 キャベツのソテー 豚肉のマスタードソース 2個 ウインナーと野菜のスープ バターロール	9日 小松菜のごま和え さばの味噌煮 ごはん 鶏すき	10日 にんじんとうれん草のサラダ ぶどうゼリー トマトカレー 目の愛護デー献立	11日 きのこの和風スバゲティ(パン皿) 青のり小魚 ミルクロール(おかず皿) れんこんサラダ
14日 スポーツの日	15日 キャベツと昆布のナムル 肉団子の甘酢あん 3個 麻婆豆腐 ごはん	16日 マロンクリームワッフル 秋の香りごはん 豚汁	17日 もやし炒め しいやものごま天ぷら 2個 ごはん 肉じゃが	18日 プロコロリーのタルトチーズサラダ ごはん ミルクロール ポークビーンズ
21日 れんこんきんぴら ★みかんゼリー ★チーズタルト わかめ ★さけフライ ★甘辛チキン すまし汁	22日 白身魚のレモンソースからめ 米粉のコーンクリームスープ ミルクロール	23日 パンサンスー 春巻き ごはん 八宝菜	24日 小松菜とペンネのソテー りんご 加賀しろねぎのスープカレー バターロール ふるさと給食	25日 ごはん 中華スープ
28日 ひじきナムル ボークシューマイ 3個 ごはん タンタンメン	29日 大豆と豚肉の甘からめ 里いもと大根の煮物 ごはん	30日 ツナとポテのソテー ミートボールのトマトスープ 揚げ米粉パン	31日 おひたし いわしのみぞれ煮 木の葉丼	ビビンバ

10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					栄養成分(100g当たり)			
			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	
			たんぱく質が多い	しぼりが多い	たんぱく質が多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い			
1 (火)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ きゅうりわかめの酢の物 小松うどん(かやく)	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	あじ カブツキーかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たけのこ ほししいたけ ねぎ	599 25.2 26.4	752 30.4 24.1
2 (水)	牛乳	ミルク ロール	オムレツ れんごんのミートソース さつまいものクリーム煮	ミルクロール さとう さつまいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ ぶたにく だいずたんぽく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ れんごん キャベツ	640 25.9 36.7	816 32.3 36.5
3 (木)	牛乳	ごはん	焼き肉 ファンタスープ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ ファンタ	あぶら	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい ねぎ	645 25.2 27.1	819 30.3 25.4
4 (金)	牛乳	ごはん	加賀しろねぎの焼きとり炒め トマト 味噌けんちん汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく もめんどうふ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ねぎ こんにやく だいごん ごぼう	669 26.1 35.5	865 32.3 33.3
7 (月)	牛乳	ごはん	かつおぶりかけ 高野豆腐入り豚豚 春雨とたまごのスープ	こめ かたくりこ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こうどうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ もやし	662 26.2 30.7	855 32.5 28.7
8 (火)	牛乳	バター ロール	豚肉のマスタードソース キャベツのソテー ウインナーと野菜のスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	レモン キャベツ エリンギ たまねぎ	589 27.7 37.6	753 36.0 36.9
9 (水)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 小松菜のごま和え 鶏すき	こめ さとう くるまふ	ごま	さば みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが ねぎ きりぼしだいごん こんにやく はくさい	623 31.1 28.9	841 36.9 30.5
10 (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 ぶどうゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	オリーブあぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ りんご どうもろこし	696 22.3 26.6	887 27.3 24.6
11 (金)	牛乳	ミルク ロール	きのこの和風スパゲティ れんごんサラダ 青のり小魚	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 とりにく	ぎゅうにゅう あおのりこざかな	にんじん ぼんのうねぎ	にんにく たまねぎ しめじ えのき れんごん キャベツ きゅうり	595 26.8 32.8	753 32.8 31.4
15 (火)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん キャベツと昆布のナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	にくだんご もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	608 26.2 31.7	800 33.8 29.8
16 (水)	牛乳	秋の香 りごはん	豚汁 マロンクリームワッフル	こめ おおむぎ さつまいも さとう マロンワッフル	あぶら	とりにく ぶたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しいたけ まいたけ こんにやく ごぼう だいごん はくさい ねぎ	630 19.8 29.0	774 23.6 26.3
17 (木)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら もやし炒め 肉じゃが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん にら いんげん	もやし こんにやく たまねぎ ねぎ	629 22.6 30.0	786 26.5 26.5
18 (金)	牛乳	ミルク ロール	ブロッコリーのタルタルチーズサラダ ポークビーンズ	ミルクロール じゃがいも	マヨネーズ あぶら	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ダイスチーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	620 27.1 39.2	778 33.3 38.1
21 (月)	牛乳	わかめ ごはん	さけフライ 甘辛子キン れんごんきんぴら すまし汁 みかんゼリー チーズタルト	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう みかんゼリー チーズタルト	あぶら ごま ごまあぶら	さけフライ とりにく ぶたにく さとう ぶかし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく れんごん こんにやく えだまめ たまねぎ えのき ねぎ	717 26.0 31.4	896 32.4 29.9
22 (火)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のレモンソースからめ 米粉のコーンクリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム	ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン にんじん パセリ	たまねぎ レモン キャベツ どうもろこし	607 27.0 32.3	760 33.5 31.3
23 (水)	牛乳	ごはん	春巻き パンサンスー 八宝菜	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ハム ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はるまき きゅうり キャベツ しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい	647 24.1 32.4	845 29.8 30.8
24 (木)	牛乳	バター ロール	小松菜とペンのソテー 加賀しろねぎのスープカレー りんご	バターロール ペンネ さつまいも	オリーブあぶら あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ りんご	605 23.9 31.1	755 29.4 30.0
25 (金)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ 中華スープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいごん もやし たまねぎ はくさい ねぎ	622 26.2 31.1	809 32.9 28.5
28 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ ひじきナムル タンタンメン	こめ さとう ちゅうかめん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ	591 22.3 25.6	762 28.0 23.9
29 (火)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉の甘からめ 里いもと大根の煮物	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	だいず ぶたにく とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが こんにやく ほししいたけ だいごん	644 29.2 29.5	836 36.5 27.1
30 (水)	牛乳	揚げ米 粉パン	ツナとポテトのソテー ミートボールのトマトスープ	こめ こみらくパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	きなこと ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ	601 24.2 35.2	759 30.4 34.4
31 (木)	牛乳	麦ごはん	木の葉井 いわしのみぞれ煮 おひたし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま	たまご かまぼこ いわしみぞれに あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ しいたけ えのき ねぎ キャベツ	662 27.3 31.0	852 33.8 28.5

*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。