



長い夏休みも終わり、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。1日3食の栄養バランスが整った食事を心がけ、2学期を元気に過ごしましょう。



1日のスタートは朝ごはんから！

朝食を食べると良いことがいっぱい



◎体のリズムを整える

朝食は、1日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。朝食を食べないと、頭も身体もボーっとしたまま過ごすことになり、体のリズムが崩れます。毎朝、決まった時間に食べるように心がけましょう。

◎体温を上げる

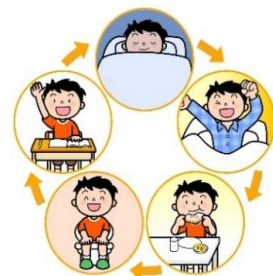
朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させるとともに、脳を活性化し、やる気と集中力がアップします。

◎脳と体にエネルギーを補給する

朝食でごはんやパン等に含まれるブドウ糖をしっかり補うことで、脳と体が目覚め活発に活動できます。

◎便通を促す

朝食を食べることで、腸が刺激され、排便しやすくなります。



☆おいしく朝ごはんを食べるポイント☆

①夜遅くまで間食しない！

夜遅くにご飯やおやつを食べてしまうと、朝起きた時にお腹が空いていないので朝ごはんを食べることができません。寝る3~4時間前には食事を終えるようにしましょう。

②早寝、早起きをする！

起きてから30分程度たってから胃は動き出すので、朝ごはんを食べる30分前に起きて体を目覚めさせる必要があります。そのためには早く寝る習慣をつけましょう。

③太陽の光を浴びる！

朝の太陽の光には体内リズムを整える働きがあります。体内時計が乱れると体調不良や食欲不振の原因になります。毎日同じ時間に食事することが大切です。

～9月1日は防災の日～

9月1日は防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



《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。今もなお復旧・復興に向けて歩みを進めています。能登を応援する気持ちを込めて、給食では奥能登の海水から作られた塩を振りかけたフライドチキンを取り入れました。

また、珠洲市では伝統的な「揚げ浜式製塩法」で作られている塩があります。500年以上前から継承されてきた「塩田」と呼ばれる砂が敷き詰められた場所に海水を汲み揚げる技法で、今でもこの製法で塩を作り続けているのは珠洲市の数件だけです。

ふるさと給食

かもり



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毛はさわるとチクチクします。今月は「かもりの中華スープ」で提供します。

8・9月分給食献立もりつけ表

1ブロック

中学校 このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
31日 豚肉の生姜焼き ごはん 味噌汁	1日 コールスローサラダ 能登しおフライドチキン 青のり味2個 具だくさんスープ ミルクロール	2日 豚肉と切干大根の炒めもの フローズンレモンヨーグルト さばのたたき揚げ ごはん かもりの中華スープ	3日 なすとトマトのミートスパゲティ(パン皿) バターロール(おかず皿) タルタルサラダ	4日 梨 ごはん すまし汁 そばろ寿司
7日 もやしとニラの炒めもの 枝豆シューマイ2個 ごはん うずら卵の中華味噌煮	8日 キャベツのソース炒め ししゃもフライ2個 ごはん 江戸っ子煮	9日 れんこんサラダ あじの色付け ごはん 豚汁	10日 小松菜のソテー 煮込みハンバーグ バターロール 米粉のクラムチャウダー	11日 ごはん フルーツゼリー和え カレーライス
14日 焼きそば(パン皿) ポークウインナー2本 ミルクロール(おかず皿) ブロッコリーサラダ	15日 大豆と小魚のごまからめ ヨーグルト ごはん 肉じゃが	16日 小松菜のペンネソテー 鮭のから揚げ バターロール たまごスープ	17日 もりつけ方 ①ごはんの上にキャベツのサラダをのせる。 ②キャベツの上にひき肉をのせる。 小松とまとのタコライス もずくスープ	18日 チョレギサラダ ヤンニョムチキン2個 ごはん 春雨スープ
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 ひじきの炒め煮 出し巻き卵 ごはん 鶏すき	25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
28日 豚肉と野菜のオイスター炒め ごはん 卵とじ	29日 れんこんさんぴら ちくわのカレー揚げ2個 ごはん 小松うどん(ちゃんこ)	30日 白身魚のケチャップからめ チーズ 米粉バターパン ミートボールスープ	今月の目標 運動と栄養の 関係を知ろう	



8・9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(まいようか) 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
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC		
31 (月)	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	590 24.2 31.4	758 29.7 29.2
1 (火)	ミルク ロール	牛乳	能登しおフライドチキン青のり味 コールスローサラダ 具だくさんスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	587 24.7 39.4	750 31.6 39.8
2 (水)	ごはん		さばのたたき揚げ 豚肉と切干大根の炒めもの かもりの中華スープ フローズンレモンヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら	さば <u>ぶたにく</u> ベーコン もめんとうふ	フローズンレモンヨー グルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが きりぼしだいこん <u>かもり</u> <u>ねぎ</u>	587 22.2 37.7	768 28.5 35.3
3 (木)	バター ロール	牛乳	なすとトマトのミートスパゲティ タルタルサラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ぶたにく たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし	589 22.2 33.9	751 27.5 32.4
4 (金)	すし ごはん	牛乳	そぼろ寿司 すまし汁 梨	<u>こめ</u> さとう かたくりこ		とりにく だいやずたんぱく たまご ふかし とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ えだまめ えのき <u>ねぎ</u> <u>なし</u>	638 27.9 31.2	807 34.4 29.6
7 (月)	ごはん	牛乳	枝豆シューマイ もやしとニラの炒めもの うずら卵の中華味噌煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	えだまめしゅうまい あぶらあげ <u>ぶたにく</u> うずらたまご はっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	<u>もやし</u> にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	606 24.5 30.4	783 30.5 28.0
8 (火)	ごはん	牛乳	ししゃもフライ キャベツのソース炒め 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら	だいや ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃもフライ こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく たけのこ	618 25.7 31.3	800 31.9 29.0
9 (水)	ごはん	牛乳	あじの色付け れんこんサラダ 豚汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごま	あじ とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>れんこん</u> <u>きゅうり</u> こんにやく たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	615 26.9 31.2	785 32.9 28.8
10 (木)	バター ロール	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 米粉のクラムチャウダー	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト <u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	636 29.5 37.2	797 36.8 37.3
11 (金)	麦 ごはん	牛乳	カレーライス フルーツゼリー和え	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも シャインマスカットゼ リー	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご パイナップル もも バナナ ナタデココ	646 19.1 23.0	832 23.3 21.0
14 (月)	ミルク ロール	牛乳	焼きそば ポークウインナー ブロッコリーサラダ	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ウインナー ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが <u>きゅうり</u> とうもろこし	604 26.1 37.1	799 34.0 37.4
15 (火)	ごはん		大豆と小魚のごまからめ 肉じゃが ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいや <u>ぶたにく</u>	かえりぼし ヨーグルト	にんじん	<u>れんこん</u> えだまめ こんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	603 21.2 23.3	794 27.3 22.4
16 (水)	バター ロール	牛乳	鮭のから揚げ 小松菜のペンネソテー たまごスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ ペンネ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	さけ ベーコン たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい	592 31.3 37.1	755 40.7 36.8
17 (木)	ごはん	牛乳	小松とまとのタコライス もずくスープ	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	ぶたにく かまぼこ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ もずく	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ <u>きゅうり</u> <u>ねぎ</u>	588 26.0 32.8	759 32.2 30.4
18 (金)	ごはん	牛乳	ヤンニウムチキン チョレギサラダ 春雨スープ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	602 21.3 33.0	798 27.8 31.9
24 (木)	ごはん	牛乳	出し巻き卵 ひじきの炒め煮 鶏すき	<u>こめ</u> さとう くるまふ	あぶら ごまあぶら ごま	だしまきたまご <u>ぶたにく</u> あぶらあげ とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	627 30.0 30.9	804 37.1 28.7
25 (金)	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	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ さといも さとう おつきみデザート	あぶら	とりにく おさかなとうふだんご	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ しめじ えだまめ えのき <u>ねぎ</u>	643 25.3 23.4	807 31.1 21.6
28 (月)	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のオイスター炒め 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも くるまふ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ キャベツ	621 29.0 29.6	799 36.1 27.4
29 (火)	ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ れんこんさんぴら 小松うどん(ちゃんこ)	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま ごまあぶら	ちくわ <u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	<u>れんこん</u> こんにやく ほししいたけ だいこん <u>ねぎ</u>	601 23.0 27.4	777 28.9 26.1
30 (水)	米粉バ ターパン	牛乳	白身魚のケチャップからめ ミートボールスープ チーズ	<u>こめこバターパン</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ホキ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	623 33.4 35.2	768 41.1 34.0

*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2.2g、中学校2.9gです。