



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で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！

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

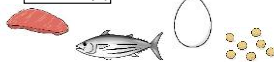
炭水化物



★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！

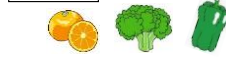
③ 運動や健康に必要な様々な栄養

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！

10月10日は目の愛護デー

スマホやゲームなどで、長時間近くのものを見ていると目が疲れやすくなります。目が疲れた時は、遠くを見て目を休ませたり、目を温めたりするとよいです。また、日頃から目の健康によいβ-カロテンやアントシアニンを含む食べ物をとりましょう。



今月のふるさと給食

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



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



【ビタミンC】

・疲れを回復させる
・鉄の吸収を助ける

チーズタルト



【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

1ブロック 月		中学校 火	このマークがある日は、魚ががあります。骨に注意して、よくかんで食べましょう。		水	木	小松市教育委員会 金	
今月の目標 バランスの良い食生活をしよう						10月のふるさと給食 (ほたる米)の日は、 ごはん献立の日です。 	1日 運動会 	2日 ブロッコリーの中華ごぼあえ きびなごサクサクあげ 3個 ごはん あさりの 八宝菜
5日 高野豆腐入り酢豚 ごはん ニラと卵の スープ	6日 クーペイリチー (豚肉と昆布の炒めもの) ヨーグルト ふくらぎの たつた揚げ ごはん なめこの味噌汁	7日 きのこの和風スパゲティ (パイン皿) ミルクロール(おかず皿) れんこんの タルタルサラダ	8日 ほうれん草と海藻のサラダ トマトカレー 目の愛護デー献立	9日 キャベツと小松菜のソテー 照り焼きミートボール 4個 さつまいもの クリーム煮 バターロール				
12日 スポーツの日 	13日 ツナポテト 揚げパン 水ぎょうざの スープ	14日 福神和え さばのソース煮 ごはん 豚肉と じゃがいものうま煮	15日 鶏肉とキャベツの炒めもの チーズ ごはん うずら卵の 五目ラーメン	16日 茎わかめのきんぴら 味噌カツ ごはん 吉野汁				
19日 ごぼうサラダ ヨーグルト 鶏のからあげ 2個 ごはん 小松うどん (かやく)	20日 ささみのサラダ さつまいもごはん 豚汁	21日 チーズクリームポテト 鮭の香味揚げ ごはん 小松菜とトマトの ワンタンスープ バターロール	22日 ビビンバ わかめスープ ごはん	23日 カリフラワーのカレーソテー オムレツ ごはん ピーンズシチュー ミルクロール				
26日 春雨の中華和え ポークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐	27日 ひじきの炒り煮 セレクト給食 ★みかんゼリー ★チーズタルト ごはん ★ソースチキンカツ ★あじのソースがけ じゃがいもの味噌汁	28日 ツナサラダ ウイナー 2個 のり ごはん 大根と里芋の そぼろあんかけ たまごし	29日 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	30日 大豆と小魚のごまからめ 木の葉丼				

10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						食 量 量(はいはい)	
				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)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
				たんすいかつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (木)	運動会(給食なし)										
2 (金)	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	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい	588 24.4 30.9	769 30.8 28.9
5 (月)	牛乳	ごはん	高野豆腐入り酢豚 ニラと卵のスープ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こうやどうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ だいこん	630 24.5 35.0	815 30.5 32.8
6 (火)		ごはん	ふくらぎのたつた揚げ クレープイリチー (豚肉と昆布の炒め物) なめこの味噌汁 ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	あぶら	ぶり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ もめんとどうふ、みそ おおむぎみそ	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 ねぎ	594 23.4 31.8	776 29.9 30.5
7 (水)	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	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えのき ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	615 24.5 36.6	784 30.3 35.0
8 (木)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー ほうれん草と海藻のサラダ	こめ 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	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	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 キャベツ どうもろこし	596 19.3 25.7	770 23.2 23.3
9 (金)	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 さつまいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	にくだんご どりにく	ぎゅうにゅう	こまつな 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
13 (火)	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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき ねぎ	597 22.4 35.4	751 27.8 34.2
14 (水)	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	こめ さとう じゃがいも		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ふくじんづけ たまねぎ こんにゃく ねぎ	628 26.6 27.5	807 32.5 25.0
15 (木)	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	こめ さとう かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	どりにく みそ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう 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 もやし ねぎ	625 28.9 30.7	782 35.4 28.3
16 (金)	牛乳	ごはん	味噌カツ 茎わかめのきんぴら 吉野汁	こめ 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 みそ はっしょうみそ さつまあげ どりにく あぶらあげ もめんとどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ	592 25.8 30.4	784 33.3 28.9
19 (月)		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	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ドレッシング ごま	どりにく あぶらあげ	ヨーグルト	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり どうもろこし ほしいたけ はくさい ねぎ	585 18.0 26.2	783 24.4 27.5
20 (火)	牛乳	さつまい もごはん	ささみのサラダ 豚汁	こめ さつまいも	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	どりにく ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん はくさい ねぎ	590 22.8 33.9	764 28.2 31.3
21 (水)	牛乳	バター ロール	鮭の香味揚げ チーズクリームドボテ 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 どりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	610 30.0 35.3	760 36.8 34.2
22 (木)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ	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 もめんとどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ かぶ しめじ ねぎ	610 25.3 32.0	792 31.7 29.3
23 (金)	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 ビーンズシチュー	ミルクロール じゃがいも	あぶら	オムレツ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	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
26 (月)	牛乳	ごはん	ポークシュマイ はるさめの中華和え 麻婆豆腐	こめ 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 もめんとどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 ほしいたけ たけのこ	597 25.1 29.8	782 32.0 27.7
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	こめ 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]セレクト	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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	676 24.0 30.1	845 29.1 27.1
28 (水)	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	こめ 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 どりにく なまあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく だいこん	659 25.3 34.0	853 30.9 32.1
29 (木)	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 こめこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ れんこん	613 21.8 36.0	764 26.4 35.2
30 (金)	牛乳	麦ごはん	木の葉丼 大豆と小魚のごまからめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	たまご かまぼこ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ えのき ねぎ ごぼう	650 27.3 30.5	839 34.3 28.2

*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、地産産物(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。