

# 2023 10月の給食だよ!



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

10月は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、何をやるにもよい季節ですが、何といても「食欲の秋」です！  
今が旬のおいしい秋の味覚を食べて健康な体を作りましょう。そして、元気いっぱいスポーツを楽しみましょう。

## スポーツと栄養について考えよう

スポーツで思い切り力を出しきるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。  
栄養バランスが整った食事をとって、力を発揮できる体を作りましょう。

主食	主菜	副菜・汁物・果物	乳製品など
<b>炭水化物</b> ・エネルギー補給	<b>たんぱく質</b> ・筋肉、血などをつくる	<b>ビタミン</b> ・エネルギーをつくり出す ・筋肉を発達させる ・疲労回復	<b>カルシウム</b> ・骨や歯を丈夫にする ・筋肉の動きを助ける

**セレクト給食があります** スポーツで力を発揮できる体づくりにむけたおかずとデザートのごま和えです。

<b>カルシウムまたはビタミンの多いデザート</b> ★牛乳プリン ★みかんゼリー	<b>デザート</b> 小松菜のごま和え おかず ごはん めった汁	<b>たんぱく質の多いおかず</b> ★照り焼きチキン ★カツオカツ
---	---	--

**給食で味わう小松の旬の味**  
ふるさとごまつ☆おいしいじまん☆  
—白ねぎ—

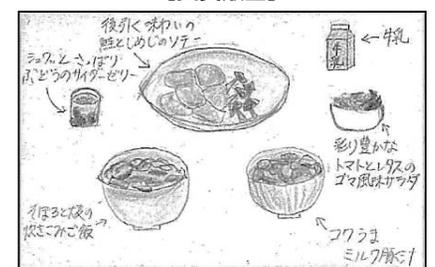
小松市で栽培されている白ねぎは、7月から1月に出荷されています。根から葉先までしっかりとハリがあり、甘くてやわらかいのが特徴です。  
今月は「かやくうどん」や「木の葉丼」、みそ汁などに使用します。

**給食で小松産 フランド米 を提供します!**

小松市の給食では、2023年10月から2月まで、小松市でとれたおいしいお米、「蛭米」が提供されます。  
蛭米は、蛭が飛び交い、清流が流れる山間地で収穫され、減農薬・減化学肥料栽培で生産したコシヒカリです。

## 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、南部中学校の松尾さんの献立が最優秀賞を受賞しました。  
今月の給食では、主菜と汁物をアレンジして提供します。



《後引く味わいの鮭としめじのソテー》  
主菜の鮭に含まれる栄養成分には美容や健康に効果的です。



《ココウまミルク豚汁》  
汁物は牛乳を入れることでコクをプラスし、塩分をコントロールでき、カルシウムがとれるようになっています。

# 10月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

3ブロック 中学校	月	火	水	木	金				
2日	れんこんサラダ 豚肉のアップルジンジャーソース 2個 ごはん かきたまみそ汁	3日	ライスパスタのサラダ 揚げパン ごはん ミートボールシチュー	4日	こんにゃくの甘辛炒め さつまあげの三味焼き 2個 ごはん ★かやくうどん	5日	青のり小魚 ホイコーロー ごはん ワンタンスープ	6日	わかめの酢の物 わかさぎフリッター 3個 ごはん 大根と里芋のそぼろあんかけ
9日	スポーツの日	10日	小松菜のソテー チーズクッパ かぼちゃひき肉フライ ごはん 野菜スープ	11日	鶏肉のオイスターソース炒め 豆腐プリンタルト ごはん 五目ラーメン	12日	昆布の炒めもの 鯖の生姜煮 ごはん 大根のみそ汁		
16日	海藻サラダ オムレツ ミルクロール 米粉のコーンクリームスープ	17日	もやし中華和え ひじきふりかけ 春巻き ごはん たまご豆腐のスープ	18日	きのこスパゲティ(パン皿) チーズ バターロール(おかず皿) ごはん 花野菜サラダ	19日	大豆と小魚のごまからめ ★木の葉丼 ごはん		
23日	さんぴらごぼう ししゃもフライ 2尾 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮	24日	豚肉と厚揚げのキムチ炒め ヨーグルト ごはん あさりと春雨のスープ	25日	大根の中華和え ポークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐	26日	キャベツのサラダ ミルクロール フライドチキン 2個 ごはん カレーポトフ		
30日	卵とウィンナーのソテー ラ・フランスゼリー 米粉バターパン ポテトスープ	31日	ひじきの炒めもの いわしのかば焼き ごはん 小松菜のみそ汁	<b>今月の目標</b> <h2>1日3食きちんと食べよう</h2> <p>★ 地場産物について栄養教諭等が指導資料を作成している献立</p>					

