

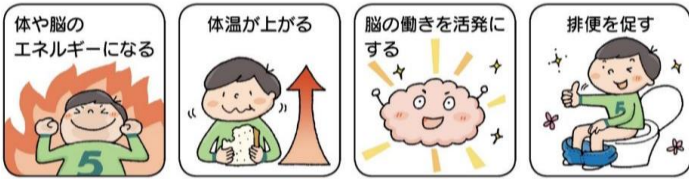
2023 9月の給食だよ!



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

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。生活リズムを整え、2学期を元気に過ごしましょう。

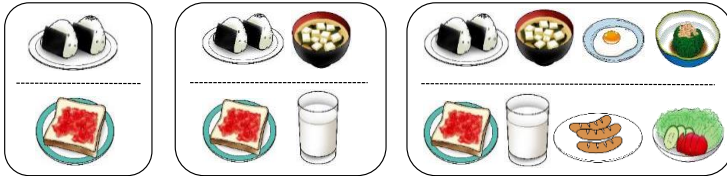
朝ごはんは1日の元気の源!



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が入り込むと腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ

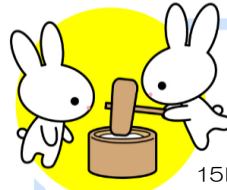
ステップ1 (主食) → ステップ2 (主食+1品) → ステップ3 (バランスを考える)



エネルギー源の主食(ごはんやパン)をとって、朝から活動的に過ごしましょう。

納豆やチーズなど、そのまま食べられるものや即席みそ汁なども活用しましょう。

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



お月見

9月29日は中秋の名月です。お月見は中秋【ちゅうしゅう】の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後【のち】の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

給食ではお月見献立として、里芋を使った揚げからめやお魚団子汁、お月見ゼリーが出ます。中秋の名月には、秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみましょう。



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

かもし



かもしは冬瓜の仲間、7月終わりから9月にかけて作られています。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。今月はかもしをうすく切り、中華スープにします。

なす



なすは、小松市や能美郡市で多く作られている夏野菜のひとつです。今月は「マーボじゃがなす」と「なすとトマトのミートソース」に使用します。

9月から12月は地場産物について知ってもらうために「ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆」の食材について栄養教諭等が指導資料を作成し、児童生徒の食育指導に活用します。

9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
今月の目標 運動と食事について知ろう					8月31日 豚肉の生煮焼き
★ 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					1日 ナムル 枝豆シューマイ 2個
4日 トマト ブルーベリークレープ わかめごはん ★かもしの中華スープ	5日 粉ふさいち 煮込みハンバーグ たまご野菜のスープ 米粉バターパン	6日 カレーライス ハムとコーンのサラダ	7日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏すき	8日 キャベツときゅうりのごぼ和え ごはん さばの香味揚げ 豚汁	
11日 ★マーボじゃがなす ごはん 春雨スープ	12日 白身魚のケチャップからめ ミルクロール クラムチャウダー	13日 運動会	14日 梨 マカロニサラダ 豚たま丼	15日 しお焼きそば(パン皿) ポークワインナー 2個 バターロール(おかず皿) ごぼうサラダ	
敬老の日	19日 きゅうりの中華揚げ 焼きギョウザ 2個 ごはん 八宝菜	20日 トマトソース あじのソースをかける さつまいもチップス ハターロール あじのから揚げ ミートボールスープ ひじき寿司	21日 豚肉と切干大根の炒めもの ごはん すまし汁	22日 ダッカルビ ヨーグルト ごはん チゲうどん	
25日 茸わかめのサラダ オムレツ ミルクロール ポークシチュー	26日 白菜のたくあん和え ししゃもフライ 2個 ごはん 肉じゃが	27日 ★なすとトマトのミートスパゲティ(パン皿) チーズ2個 バターロール(おかず皿) コールスローサラダ	28日 月見ゼリー ごはん お魚団子汁	29日 ごはん 味噌けんちん汁	