



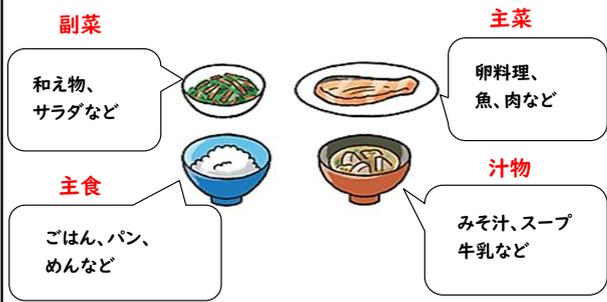
夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートします。9月はまだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。早寝、早起き、朝ごはんを食べて生活リズムを整えて、2学期を元気に過ごしましょう。

【朝ごはんを食べよう】

朝ごはんの4つの働き

- ① エネルギーを補給する
- ② 体温を上げる
- ③ 脳や体を目覚めさせる
- ④ 排便を促す

【主食・主菜・副菜をそろえた朝ごはんにしよう】



生活リズムを整えるには

朝の光を浴びる

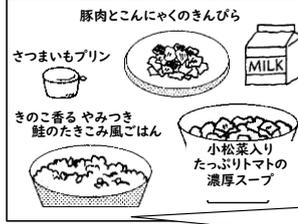
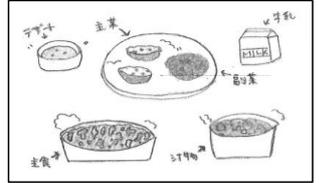
朝ごはんを食べる



中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

★受賞献立★

昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校の土井さんの献立が、2,530点の応募の中から優良賞を受賞しました。石川県や小松市の食材をたくさん使った献立です。給食では、土井さんの献立をアレンジして提供します。



《小松菜入りたっぷりトマトの濃厚スープ》  
小松市産の小松菜とトマトを使用した、トマト味の濃厚なスープです。ビタミンが豊富で風邪予防にぴったりです。



《きのこ香るやみつき鮭のたきこみ風ごはん》  
秋が旬のきのこをたっぷり使っており、食物繊維がとれるごはんです。鮭がアクセントとなり、何度でも食べたくなるような味です。

～9月1日は防災の日～

【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。復興を応援する気持ちをこめて、能登地方の郷土料理「あいませ」や、炊き出して提供される「煮込みうどん」を取り入れました。「あいませ」とは、大根やにんじんなどの根菜類を細切りにし、調理した煮物です。



ふるさと給食

かもり



なす



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げはさわるとチクチクします。今月は中華スープに使用します。

なすは、小松市や川北町で多く作られている夏野菜のひとつです。今月はなすを素揚げして「マーボーじゃがなす」に使用します。

9月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校	小松市教育委員会		
<p>月</p> <p>2日 豚肉の生姜焼き</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p>	<p>火</p> <p>3日 ごはんに具をかけて食べる</p> <p>卵とそばのちらし寿司</p> <p>かもりのスープ</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>水</p> <p>4日 コールスローサラダ</p> <p>ヒレカツ 2個</p> <p>にんじんの米粉ポタージュ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>木</p> <p>5日 あいませ</p> <p>ごはん</p> <p>出し巻き卵</p> <p>煮込みうどん</p> <p>防災の日 献立</p>	<p>金</p> <p>6日 ハムとキャベツのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>鮭のから揚げ</p> <p>野菜スープ</p> <p>バターロール</p>
<p>9日 焼きそば(パン皿)</p> <p>バターロール(おかず皿)</p> <p>フルーツゼリー和え</p>	<p>10日 金時草とツナのナムル</p> <p>若鶏のたつた揚げ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>わかめとねぎのスープ</p>	<p>11日 小松菜のソテー</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>ミルクロール</p>	<p>12日 あじのトマト南蛮ソース</p> <p>あじにソースをかけます</p> <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>	<p>13日 梨</p> <p>卵と野菜のサラダ</p> <p>カレーライス</p>
<p>敬老の日</p>	<p>17日 里ももと鶏肉の揚げからめ</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>わかめごはん</p> <p>お魚団子汁</p> <p>お月見献立</p>	<p>18日 ラクトウユ</p> <p>オムレツ</p> <p>カレースープ煮</p> <p>米粉バターパン</p>	<p>19日 マーボーじゃがなす</p> <p>ごはん</p> <p>卵の中華スープ</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>20日 ひじきの炒り煮</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>
<p>振替休日</p>	<p>24日 磯和え</p> <p>焼きギョーザ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>25日 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>味付けのり</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と里いものうま煮</p>	<p>26日 タルタルサラダ</p> <p>さわりフライ</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>27日 豚肉とこんにやくのきんぴら</p> <p>さつまいもプリン</p> <p>きのこ香るやみつき鮭のたきこみ風ごはん</p> <p>小松菜入りたっぷりトマトの濃厚スープ</p> <p>中学生献立コンクール 受賞献立</p>
<p>30日 春雨と卵の酢の物</p> <p>ししゃもフライ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>ヒリ辛肉じゃが</p>	<p>今月の目標</p> <p>運動と食事について知ろう</p>			