



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親んでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのために栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



〈栄養と運動について考えよう〉

スポーツをするときはエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

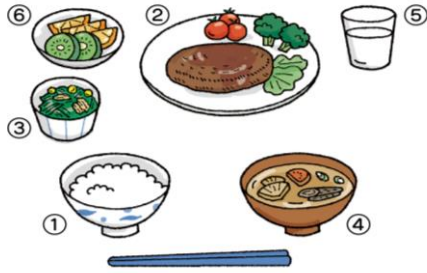


セレクト給食

テーマ【栄養と運動について】

セレクト給食には、運動するために必要な食品を取り入れました。

栄養バランスのよい食事



- ① 主食・・・ごはん、パン、めん **体と脳のエネルギー源!**
- ② 主菜・・・肉、魚、卵、豆・豆製品 **筋肉など体をつくるもと!**
- ③ 副菜・・・野菜、いも、海そう、きのこ **体の調子をとのえる**
- ④ 汁物・・・味噌汁やスープ **水分と不足する栄養素を!**
- ⑤ 牛乳・乳製品 **丈夫な骨や歯を作るカルシウム**
- ⑥ 果物 **汗と一緒に流れ出てしまうビタミン類を補給しよう!**

- ① わかめごはん
 - ② ★さけフライ ★甘辛チキン
 - ③ れんこんきんぴら
 - ④ すまし汁
 - ⑤ 牛乳 ★チーズタルト
 - ⑥ ★みかんゼリー
- ★印はセレクトする献立

10月10日は「目の愛護デー」

ゲームやネットで目を使いすぎていると、視力が下がることがあります。目にやさしい生活を心がけ、目の健康に良いアントシアニンやβ-カロテンを含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



献立：トマトカレー（かぼちゃ入り）、にんじんとほうれん草のサラダ、ぶどうゼリー

地産産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食

ほたるまい 蛍米

10月から来年2月まで小松市産「蛍米」を提供します!



今年も新米ができました。「米」の漢字を分解すると「八十八」になることから、米づくりは88回もの手間がかかると言われています。農家さんに感謝して食べましょう。

※今月は新米の甘みや香りを味わえる、白ごはんに合うおかずを取り入れています。

かが 加賀しろねぎ

小松市では、安宅地区や牧地区で作られています。加賀しろねぎという種類で、やわらかくみずみずしいねぎです。農家さんは白く長いねぎにするために、何度も手作業で土をかけて育てています。

献立：加賀しろねぎの焼きとり炒め、加賀しろねぎのスープカレー

10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		
月	火	水	木	金
今月の目標 1日3食きちんと食べよう	1日 焼き肉 ヨーグルト ごはん ワンタンスープ	2日 運動会 りんご れんこんサラダ ミルクロール（おかず皿）	3日 きゅうりとわかめの酢の物 あじのたつた揚げ ごはん カブツネのかまぼこを1枚のせる 小松うどん（かやく）	4日 オムレツ れんこんのミートソース さつまいものクリーム煮 ミルクロール
7日 小松菜のごま和え さばの味噌煮 ごはん 鶏すき	8日 高野豆腐入り酢豚 かつおふりかけ ごはん 春雨とたまごのスープ	9日 きのこの和風スバゲティ（パン皿） 青のり小魚 れんこんサラダ ミルクロール（おかず皿）	10日 にんじんとほうれん草のサラダ ぶどうゼリー トマトカレー 目の愛護デー献立	11日 キャベツのソテー 豚肉のマスタードソース 2個 ウインナーと野菜のスープ バターロール
14日 スポーツの日	15日 もやし炒め しいやものごま天ぷら 2個 ごはん 肉じゃが	16日 フロッコリーのタルタルチーズサラダ れんこんサラダ ポークビーンズ ミルクロール	17日 キャベツと昆布のナムル 肉団子の甘酢あん 3個 ごはん 麻婆豆腐	18日 マロンクリームワッフル 秋の香りごはん 豚汁
21日 れんこんきんぴら ★みかんゼリー ★チーズタルト わかめごはん すまし汁	22日 小松菜とペンネのソテー りんご 加賀しろねぎのスープカレー バターロール ふるさと給食	23日 ビビンバ 中華スープ	24日 白身魚のレモンソースからめ 米粉のコーンクリームスープ ミルクロール	25日 バンサンスー 春巻き ごはん 八宝菜
28日 ツナとポトフのソテー 揚げ米粉パン ミートボールのトマトスープ	29日 ひじきナムル ポークシュマイ 3個 ごはん タンタンメン	30日 おひたし いわしのみぞれ煮 木の葉丼	31日 大豆と豚肉の甘からめ 里いもと大根の煮物	