2026

10月の給食だより

小松市教育委員会

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！

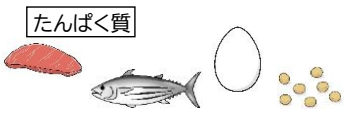
① 運動するためのエネルギー

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りろう。運動で疲労した筋肉を修復してくれます。

カルシウム

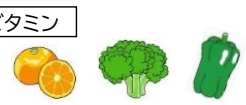
★丈夫な骨をつくるために、毎日、カルシウムをとろう！

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を栄養をとろう！

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ー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。

目によい食べ物

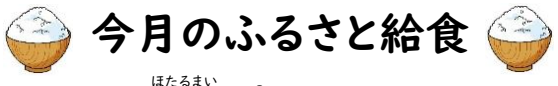
≪βーカロテン≫

かぼちゃ　トマト　にんじん

≪アントシアニン≫

ブルーベリー　ぶどう

今月のふるさと給食



ほたるまい
蛍米

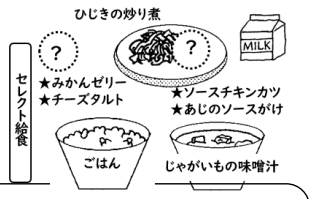
蛍が飛び交い、清流が流れる小松市の山間地で収穫された、特別栽培米のコシヒカリです。給食では10月から来年2月末まで小松市産「蛍米」を提供予定です。

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。



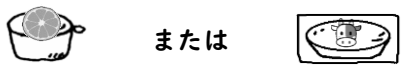
★おかず★

ソースチキンカツ　または　**あじのソースがけ**

【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　または　**チーズタルト**



【ビタミンC】
・疲れを回復させる
・鉄の吸収を助ける

【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

3ブロック　中学校　このマークがある日は、魚があります。骨に注意して、よくかんで食べましょう。　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**		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 ブロッコリーの中華こぶあえ きびなごサクサクあげ 3個 ごはん あさりの八宝菜	2日 豚肉と春雨の炒めもの ごはん 打ち豆のとり野菜汁
5日 きのこの和風スパゲティ（パン皿） れんこんのタルタルサラダ ミルクロール（おかず皿）	6日 高野豆腐入り酢豚 ごはん ニラと卵のスープ	7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 バターロール さつまいものクリーム煮	8日 クーブイリチー（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	9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
12日 **スポーツの日**	13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	14日 茎わかめのきんぴら 味噌カツ ごはん 吉野汁	15日 ツナポテト 揚げパン 水ぎょうざのスープ	16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
19日 ビビンバ わかめスープ	20日 カリフラワーのカレーソテー オムレツ ミルクロール ビーンズシチュー	21日 ささみのサラダ さつまいもごはん 豚汁	22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）	23日 チーズクリームドポテト 鮭の香味揚げ バターロール 小松菜とトマトのワンタンスープ
26日 ツナサラダ のり ウインナー 2個 てまきずし 大根と里芋のそぼろあんかけ	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 ? ★ソースチキンカツ ★あじのソースがけ ごはん じゃがいもの味噌汁	28日 れんこんのトマトペンネ バターロール かぼちゃの米粉ポタージュ	29日 大豆と小魚のごまからめ 木の葉丼	30日 文化祭