2026

１１月の給食だより

小松市教育委員会

秋も深まり、朝夕は冷え込むようになりました。１１月７日は「立冬」といい、暦の上では冬になります。１日３食しっかり食べて、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病ってなに？



運動不足や夜型生活、食べすぎ、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くと、さまざまな病気につながることがあります。こうした病気は、生活習慣が大きく関係しているため、「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病予防５つのポイント

① 主食・主菜・副菜をそろえて食べる



炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスを整えます。

② 野菜・きのこ・海藻類をしっかり食べる



食物繊維やカリウムで脂質や塩分の吸収を抑えます。

③ 毎日朝ごはんを食べる



体内時計を整え、昼食後の血糖値の急上昇を防ぎます。

④ 適度な運動を心がける



基礎代謝を高め、肥満を防止します。



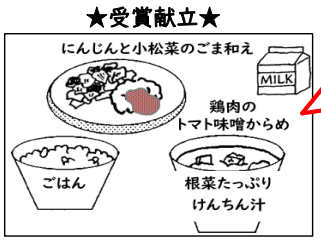
⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠不足を防ぎ、食欲のコントロールや代謝を正常に保ちます。

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で、松陽中学校の鈴木さんが考えた献立が、2,530点の応募作品の中から努力賞を受賞しました。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、この受賞献立をアレンジして提供します。

★受賞献立★



秋が感じられる献立になっています。鶏肉でスタミナアップ、にんじんやトマトなどの野菜でビタミンがとれます！
彩りよく、見た目からも食欲がわくように工夫されています。

11月24日は和食の日

１１月24日は「和食の日」です。和食のおいしさの基本は、昆布やかつお節からとる「だし」のうま味です。だしをしっかり効かせることで、塩分を控えめにしても素材本来のおいしさを味わうことができます。給食では、丁寧にだしをとった治部煮汁を提供します。



今月のふるさと給食

加賀（かが）しろねぎ

小松市では、安宅地区や牧地区で加賀しろねぎが作られています。加賀しろねぎは、やわらかくてみずみずしいねぎです。農家さんは、ねぎを白く長くするために、何度も土をかけて大切に育ていま

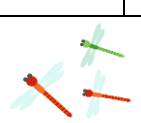


１１月分給食献立もりつけ表

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
2日 ツナとカリフラワーのソテー、MILK、煮込みハンバーグ、バターロール、マカロニスープ	3日  文化の日	4日 大学芋、MILK、チャーハン、鶏肉の中華スープ	5日 切り干し大根とハムの酢の物、ヨーグルト、ししゃものごま天ぷら 2個、ごはん、江戸っ子煮、いい歯の日 献立	6日 ちくわのおひたし、MILK、出し巻き卵、ごはん、カレーうどん
9日 豚肉と春雨の炒めもの、MILK、ごはん、卵とじ	10日 焼きそば（パン皿）、MILK、バターロール（おかず皿）、フルーツポンチ	11日 にんじんと小松菜のごま和え、MILK、鶏肉のトマト味噌からめ、ごはん、根菜たっぷりけんちん汁、中学生献立コンクール受賞献立	12日 大根サラダ、MILK、さけフライ、キャロットパン、さつまいものスープ煮	13日 もやしのナムル、MILK、焼きギョーザ 2個、ごはん、ジャジャン豆腐
16日 MILK、そぼろっコリーごはん、トックスープ	17日 こふきいも、MILK、豚肉のソースマリネ、ミルクロール、加賀白ねぎの米粉クラムチャウダー、ふるさときゅうしょく	18日 キャベツとれんこんのサラダ、MILK、豚肉のおいだれ、ごはん、塩こうじ汁	19日 炒めなます、みかん、MILK、さばの生姜煮、ごはん、味噌汁	20日 大豆と小魚のごまからめ、MILK、ごはん、源助大根のおでん
23日  勤労感謝の日	24日 MILK、キムタク丼、さといものみそ汁	25日 豚肉とれんこんの甘酢あんからめ、MILK、ごはん、治部煮汁、だしで味わう和食の日	26日 昆布の炒め煮、ヨーグルト、あじのくわ焼き、ごはん、肉じゃが	27日 キーマカレー、MILK、ナンにつけて食べる、ミルクロール・ナン、コーンたまごスープ
30日 焼き肉、MILK、ごはん、さつま汁				

今月の目標



バランスのよい食事をしよう