



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、朝ごはんでは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
- 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】

### 副菜

和え物、サラダなど



### 主菜

卵料理、魚、肉など



### 主食

ごはん、パン、めんなど



### 汁物

みそ汁、スープ、牛乳など



★★★★★ 生活リズムを整えるには ★★★★★

朝の光を浴びる



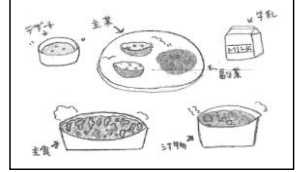
朝ごはんを食べる



## 中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

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。

### ★受賞献立★



《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「あいまぜ」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。「あいまぜ」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

2ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
2日 豚肉の生姜焼き ごはん 味噌汁	3日 ハムとキャベツのサラダ ヨーグルト 鮭のから揚げ 野菜スープ バターロール	4日 ごはんに具をかけて食べる 卵とそばろのちらし寿司 かもりのスープ ふるさと給食「かもり」	5日 コールスローサラダ ヒレカツ 2個 にんじんの米粉ポタージュ ミルクロール	6日 「あいまぜ」能登地方の郷土料理です 出し巻き卵 ごはん 煮込みうどん 防災の日 能登応援献立
9日 梨 卵と野菜のサラダ カレーライス	10日 焼きそば(パン皿) バターロール(おかず皿) フルーツゼリー和え	11日 金時草とツナのナムル 若鶏のたつた揚げ 2個 ごはん わかめとねぎのスープ	12日 小松菜のソテー 煮込みハンバーグ クラムチャウダー ミルクロール	13日 あじのトマト南蛮ソース あじにソースをかけます ごはん 江戸っ子煮
敬老の日 お孫さんと一緒に過ごすイメージ	17日 ラタトゥイユ オムレツ カレースープ煮 米粉バターパン	18日 里いもと鶏肉の揚げからめ お月見ゼリー わかめごはん お魚団子汁 お月見献立	19日 ひじきの炒り煮 さばの生姜煮 ごはん 豚汁	20日 マーボーじゃがなす ごはん 卵の中華スープ ふるさと給食「なす」
振替休日	24日 豚肉とこんにゃくのきんぴら さつまいもプリン きのこ香る やみつき 鮭の炊きこみ風ごはん 小松菜入りたっぷりトマトの濃厚スープ 中学生献立コンクール 受賞献立	25日 大豆と小魚のごまからめ 味噌付けり ごはん 鶏肉と里いものうま煮	26日 磯和え 焼きギョーザ 2個 ごはん 五目ラーメン	27日 タルタルサラダ さわらフライ ABCマカロニスープ ミルクロール
30日 春雨と卵の酢の物 ししゃもフライ 2個 ごはん ピリ辛肉じゃが	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <h3>今月の目標</h3> <h1>朝食をきちんと食べよう</h1> </div> <div> <p>毎日食べる習慣をつけよう!!</p> </div> <div> <p>朝食の3つの働き</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 脳のエネルギーになる。</li> <li>② 体温を上げる。</li> <li>③ 胃腸の働きを活発にする。</li> </ol> </div> </div>			

# 9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食品名					栄養価(21歳未満)		
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中
2 (月)	白飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 味噌汁	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ おのおぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ	604 24.8 30.7	778 30.6 28.6
3 (火)	バター ロール	牛乳	鮭のから揚げ ハムとキャベツのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	あぶら ドレッシング	さけ ハム どりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	623 31.7 34.1	758 38.1 33.4
4 (水)	すしごはん	牛乳	卵とそばろのちらし寿司 かものスープ	あぶら ごま	どりにく だいずたんぱく たまご ぶたにく ものんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ えだまめ かものり ねぎ	594 25.7 35.5	779 32.1 32.6
5 (木)	ミルク ロール	牛乳	ヒレカツ コールスローサラダ にんじんの米粉ポタージュ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	ヒレカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	613 23.6 38.8	784 30.0 38.2
6 (金)	ごはん	牛乳	だし巻き卵 あいませ 煮込みうどん		たまご さつまあげ どりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	597 24.5 25.3	751 29.7 23.2
9 (月)	麦ごはん	牛乳	カレーライス たまご野菜のサラダ 梨	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり なし	643 21.6 28.3	810 25.3 25.3
10 (火)	バター ロール	牛乳	焼きそば フルーツゼリー和え	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん パイナップル バナナ ナタデココ レモン	600 21.2 29.4	765 26.5 27.9
11 (水)	ごはん	牛乳	若鶏のたつた揚げ 金時草とツナのナムル わかめとねぎのスープ	あぶら ごまあぶら ごま	どりにく ツナ ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	きんじろう にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	616 23.2 35.6	817 29.8 34.7
12 (木)	ミルク ロール	牛乳	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー クラムチャウダー	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ どうもろこし たまねぎ	620 29.6 35.0	793 37.7 33.4
13 (金)	ごはん	牛乳	鮭のトマト南蛮ソース 江戸子煮	あぶら	あじ だいず ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり こんにゃく たけのこ	657 31.0 32.6	858 39.9 29.0
17 (火)	米粉 バターパン	牛乳	オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	オリーブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン どりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	599 24.5 39.2	763 30.7 39.0
18 (水)	わかめ ごはん	牛乳	里いもと鶏肉の揚げからめ お魚団子汁 お月見ゼリー	あぶら	どりにく おさかなどうにゅうだん ご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	660 24.2 25.0	826 29.4 23.6
19 (木)	ごはん	牛乳	鯖の生姜煮 ひじきの炒り煮 豚汁	ごまあぶら ごま	さば あぶらあげ ぶたにく やきどうふ みそ おのおぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れんこん えだまめ だいこん はくさい こんにゃく	626 28.1 32.8	845 32.6 34.3
20 (金)	ごはん	牛乳	マーボーじゃががなす 卵の中華スープ	あぶら	ぶたにく みそ だいずたんぱく たまご どりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	なす しょうが にんにく たまねぎ えのき ねぎ	615 24.7 33.2	792 30.4 31.1
24 (火)	きのご香る やみつき 鮭の 炊きこみ風 ごはん	牛乳	豚肉とこんにゃくのきんぴら 小松菜入りたつぷりトマトの 濃厚スープ さつまいもプリン	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	さけ ぶたにく さつまあげ どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな トマト	たけのこ しいたけ まいたけ こんにゃく にんにく たまねぎ キャベツ	597 24.7 26.2	771 30.7 23.3
25 (水)	ごはん	牛乳	味付のり 大豆と小魚のごまからめ 鶏肉と里いものうま煮	あぶら ごま	だいず どりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり かえりぼし	にんじん	れんこん どうもろこし こんにゃく はくさい ねぎ	640 29.9 27.6	822 37.2 25.5
26 (木)	ごはん	牛乳	焼きギョーザ 磯和え 五目ラーメン	あぶら	ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ	590 20.8 26.5	751 25.5 24.6
27 (金)	ミルク ロール	牛乳	さわらフライ タルタルサラダ ABCマカロニスープ	あぶら マヨネーズ	さわらフライ たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	593 24.0 37.9	765 31.5 38.0
30 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 春雨と卵の酢の物 ピリ辛肉じゃが	あぶら ごまあぶら ごま	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく にんにく ねぎ	649 22.2 27.3	841 27.4 25.4

\*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

\*下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

\*都合により食材が変更になる場合があります。㊦は中学校のみにつきます。