

長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか？

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れが出やすい時期なので、生活のリズムを取り戻し、2学期も元気に過ごしましょう。



朝ごはん、スイッチオン！ 元気な1日をスタートさせよう



あたまスイッチ



ON!

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

からだスイッチ



ON!

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

おなかスイッチ



ON!

体は、朝食をとると、腸が動いて大便がしなくなるような仕組みになっています。朝食をとっておなかをスッキリさせましょう。

朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当…？

脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足になっています。脳のエネルギー源となる主食を中心に、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べることで、体全体が目覚め、元気に1日を過ごすことができます。



～9月1日は防災の日～

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



【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、奥能登地方の伝統的な「揚げ浜式製塩法」で作られた塩を振りかけたフライドチキンを取り入れました。「揚げ浜式製塩法」とは、500年以上前から継承されてきた技法で、今でもこの製法で塩を作り続けているのは奥能登地方の数件だけです。

ふるさと給食

かもり



なす



かもりは「冬瓜」の仲間で、7月終わってから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、表面にある白いぶげはさわるとチクチクします。今月は「かもりの中華スープ」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「なすとトマトのミートスパゲティ」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	火	水	木	金
月	火	水	木	金	土
1日	豚肉の生姜焼き	カレーライス	なすとトマトのミートスパゲティ(パン皿)	こんにゃくの炒めもの	ツナサラダ
8日	ごはん	フルーツゼリー和え	バターロール(おかず皿)	あじの香味ソース	能登しおフライドチキン
15日	敬老の日	白身魚のケチャップからめ	牛肉とピーマンの炒めもの	茎わかめのサラダ	梨
22日	ナムル	バターロール	揚げギョーザ 3個	オムレツ	大豆と小魚のごまからめ
29日	タコライス	うまみたっぷりトマト豚丼	もやしのごま酢和え	ひじきの炒め煮	焼きそば(パン皿)
30日	切り干し大根の炒めもの	たけのこと小松なオイスターソテー	れんこんさんぴら	キャベツのマーマレードサラダ	福神和え
10月	1日	2日	3日	4日	5日
8日	9日	10日	11日	12日	13日
15日	16日	17日	18日	19日	20日
22日	23日	24日	25日	26日	27日
29日	30日	10月	11月	12月	1月

今月の目標

毎日食べる習慣をつけよう!!

朝食をきちんと食べよう

朝食の3つの働き

- ① 脳のエネルギーになる。
- ② 体温を上げる。
- ③ 胃腸の働きを活発にする。

9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)		献立名	食 品 名						全 量 価 (まいようが) エネルギー ㎐ たんぱく質 ｇ 脂 質 ｇ	
			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)		小	中
			たんずいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	おきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (月)	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく やきとうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが たまねぎ キャベツ <u>ねぎ</u>	585 26.7 29.4	750 32.9 27.1
2 (火)	牛乳	麦ごはん カレーライス フルーツゼリー和え	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも シャインマスカットゼリー さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご みかん パイナップル バナナ ナタデココ	640 18.2 22.1	826 22.1 20.0
3 (水)	牛乳	バター ロール なすとトマトのミートスパゲティ 卵サラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ どうもろこし	589 22.2 33.9	752 27.5 32.4
4 (木)	牛乳	ごはん あじの香味ソース こんにゃくの炒めもの かまりの中華スープ	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あじ <u>ぶたにく</u> ペーコン もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん チンゲンサイ	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく こんにゃく <u>かまのり</u>	587 23.8 33.1	748 29.0 30.8
5 (金)	牛乳	ミルク ロール 能登しおフライドチキン青のり味 ツナサラダ 具だくさん野菜スープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> あおのり	にんじん <u>こまつな</u>	にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	586 26.3 39.8	752 33.4 40.0
8 (月)	牛乳	すし ごはん そぼろずし 塩こうじ汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく だいたいずたんぱく たまご <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが たまねぎ えだめめ <u>もやし</u> えのき	645 26.9 31.7	836 33.4 29.4
9 (火)	牛乳	バター ロール 白身魚のケチャップからめ ミートボールスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	ホキ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	605 26.9 36.9	753 33.3 36.1
10 (水)	牛乳	ごはん 揚げギョーザ 牛肉とピーマンの炒めもの 味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	ピーマン にんじん	ギョーザ にんにく しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> <u>ねぎ</u>	602 20.5 33.0	791 25.8 31.7
11 (木)	牛乳	ミルクロー ール オムレツ 荳わかめのサラダ ポークシチュー	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	オムレツ とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ りんご	614 25.0 37.4	776 31.2 37.8
12 (金)	牛乳	ごはん 大豆と小魚のごまからめ 鶏すき 梨	<u>こめ</u> かたくりこ さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいいず</u> とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん いんげん	こんにゃく はくさい <u>ねぎ</u> <u>なし</u>	610 29.4 27.0	780 36.8 24.3
16 (火)	牛乳	麦ごはん うまみたっぷりトマト豚丼 たけのこ小松なオイスターソテー	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン にんじん <u>こまつな</u>	こんにゃく たまねぎ <u>たけのこ</u>	603 24.4 26.7	781 30.1 24.7
17 (水)	牛乳	ごはん さけの色づけ もやしのごま酢和え かきたま汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さけ たまご もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ <u>もやし</u> たまねぎ えのき	589 27.1 29.2	753 33.4 26.9
18 (木)	牛乳	ごはん ししゃものカレー天ぷら ひじきの炒め煮 肉じゃが	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ <u>ねぎ</u>	632 24.4 30.5	796 29.8 27.0
19 (金)	牛乳	米粉 バター パン 焼きそば ハムとブロッコリーのサラダ チーズ	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> 、しょうが <u>きゅうり</u> どうもろこし	605 27.5 34.8	763 34.2 33.0
22 (月)	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン ナムル ニラ玉スープ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	しょうが にんにく <u>もやし</u> 、 <u>きゅうり</u> たまねぎ キャベツ	607 27.0 31.9	770 32.6 28.8
24 (水)	牛乳	ごはん さばの梅煮 れんこんさんびら ごま汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さば <u>ぶたにく</u> とりにく もめんどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん <u>こまつな</u>	しょうが うめぼし <u>れんこん</u> こんにゃく <u>ねぎ</u>	592 27.0 31.0	754 32.6 28.2
25 (木)	牛乳	ミルクロー ール 煮込みハンバーグ キャベツのマーマレードサラダ 米粉のクラムチャウダー	ミルクロール さとう かたくりこ マーマレード じゃがいも <u>こめ</u> <u>こ</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん パセリ	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ しめじ	629 29.7 27.5	786 37.0 26.5
26 (金)	牛乳	ごはん 出し巻き卵 福神和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	ごま	だしまたまご <u>だいいず</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	キャベツ ふくじんづけ こんにゃく <u>たけのこ</u>	600 26.3 29.3	771 32.3 26.7
29 (月)	牛乳	ごはん タコライス 焼のりのみそ汁	<u>こめ</u> かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ のり	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ <u>きゅうり</u> 、 <u>ねぎ</u>	621 26.2 34.5	799 32.4 32.4
30 (火)	牛乳	ごはん 枝豆シューマイ 切り干し大根の炒めもの コーンの中華スープ	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら	えだめシューマイ <u>ぶたにく</u> かまぼこ もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ <u>ねぎ</u> どうもろこし	581 23.3 25.6	753 29.1 22.9

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.8gです。