



いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中も、早寝早起きや1日3食食べるなど規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムが崩れてしまった人は早めにリズムを取り戻し、2学期を元気に過ごしましょう。

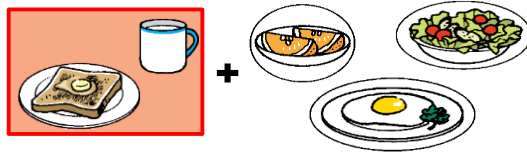
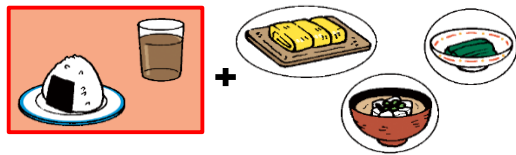
## 朝食を食べて、元気に1日をスタート!

～朝ごはんを食べると  
どんな良いことがあるのかな～

- 脳のエネルギーになる
- 体が目覚める
- 体温が上がる
- 血流がよくなる
- 排便を促す

### いつもの朝食にプラス1品

元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べることが大切です。さらに、栄養のパランスも考えられるとよいですね。



主菜(肉や卵を主に使ったおかず)・副菜(野菜を主に使ったおかず)などをプラスしてみましょう。

### 給食のパンは国産の小麦粉です

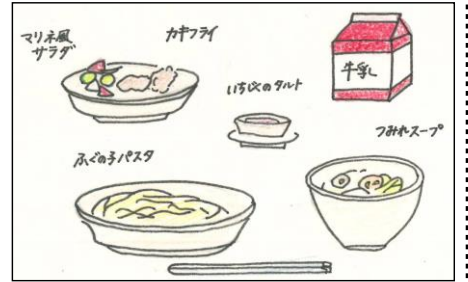
今年度より給食のパンに使用されている小麦粉が国産100%になりました。(R4年4月現在) そのうち20%は小松市産ユキチカラを使用しています。小松市のパン給食回数は週1回と週2回の隔週が基本となり、ミルクロールやバターロール、米粉パン、食パン等があります。



## 中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

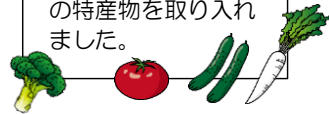
昨年度のコンクールにおいて、国府中学校の和田さんの献立が、3,226点の応募の中から努力賞を受賞しました。地元である石川県、小松市の食材をたくさん使った献立です。2学期の給食では、受賞献立を毎月1つずつ提供します。

### ★受賞献立★



### 《さっぱり マリネ風サラダ》

主菜が揚げ物なのでさっぱりと食べられるようにしました。小松市のトマトやきゅうり、加賀市のブロッコリー、かほく市の大根など県内の特産物を取り入れました。



給食では、和田さんの献立をアレンジして提供します。

### さっぱりマリネ風サラダ



### 《ゆず香る鶏つみれスープ》

体があたたまるようにゆずを使用しました。キャベツやにんじんを入れた中華スープにします。



## 9月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校	月	火	水	木	金
今月の目標 三食とり、生活リズムを整えよう 免疫力をつけよう			8月31日 豚肉の生姜焼き ごはん、じゃがいもの味噌汁	1日 そばろ丼、沢煮椀	2日 ナムル ごはん、ココアワッフル、チヂミ、キムチチゲスープ
5日 ビーマンのきんぴら ごはん、もすくのスープ	6日 白身魚の甘酢あんからめ ごはん、豚汁	7日 オムレツ ごはん、バターロール、コーンクリームスープ	8日 鶏肉と野菜の味噌炒め ごはん、冷やし中華	9日 ごま和え お魚団子汁、わかめごはん、お魚団子	
12日 タルタルサラダ ごはん、ポークシチュー	13日 小松菜の炒め煮 ごはん、肉じゃが	14日 梨 ごはん、豆乳味噌ワンタンスープ	15日 さっぱりマリネ風サラダ ごはん、バターロール、ゆず香る鶏つみれスープ	16日 わかめの酢の物 ごはん、枝豆シューマイ2個、麻婆豆腐	
19日 敬老の日	20日 カレーライス ごはん、フルーツゼリー和え	21日 きゅうりの中華漬け ごはん、江戸っ子煮	22日 かにかまのサラダ 米粉バターパン、なすのミートスパゲティ	23日 秋分の日	
26日 豚肉と野菜のオイスター炒め ごはん、卵とじ	27日 キャベツソテー ごはん、鶏すき	28日 キャベツのごぼろえ ごはん、鶏すき	29日 大根のソテー ごはん、鶏すき	30日 れんこんサラダ けんちん汁、ひじき寿司	