

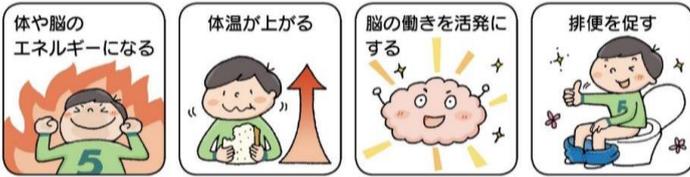
2023 9月の給食だよ!



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

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。生活リズムを整え、2学期を元気に過ごしましょう。

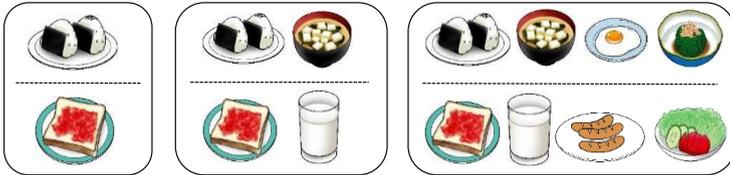
朝ごはんは1日の元気の源!



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が入りまわると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ

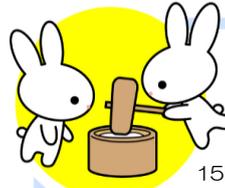
ステップ1 (主食) → ステップ2 (主食+1品) → ステップ3 (バランスを考える)



エネルギー源の主食(ごはんやパン)をとって、朝から活動的に過ごしましょう。

納豆やチーズなど、そのまま食べられるものや即席みそ汁なども活用しましょう。

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえることで、栄養バランスがよくなります。



お月見

9月29日は中秋の名月です。お月見は中秋【ちゅうしゅう】の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後【のち】の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期ごろから、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

給食ではお月見献立として、里芋を使った揚げからめやお魚団子汁、お月見ゼリーが出ます。中秋の名月には、秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めてみましょう。



給食で味わう小松の旬の味 ふるさとごまつ☆おいしいじまん☆

かもしり



かもしりは冬瓜の仲間で、7月終わりから9月にかけて作られています。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。今月はかもしりをうすく切り、中華スープにします。

なす



9月から12月は地場産物について知ってもらうために「ふるさとごまつ☆おいしいじまん☆」の食材について栄養教諭等が指導資料を作成し、児童生徒の食育指導に活用します。

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)

1ブロック	中学校	火	水	木	金
月					
今月の目標	三食しっかり取ろう。 免疫力を高めよう。				
★ 地場産物について栄養教諭等が指導資料を作成している献立					
4日 トマト ブルーベリークレープ わかめごはん ★かもしりの中華スープ	5日 大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏すき	6日 粉ふきいも 煮込みハンバーグ たまご野菜のスープ 米粉バターパン	7日 ごはん さつま汁	8日 ごはん ジャジャン豆腐	8日 ごはん キャベツときゅうりのごは和え さばの香味揚げ 豚汁
11日 しお焼きそば(パン皿) ポークウィンナー 2個 バターロール(おかず皿)	12日 ★マーボーじゃがなす ごはん 春雨スープ	13日 白身魚のケチャップからめ ごはん クラムチャウダー	14日 ごま酢和え ごはん ちくわのカレー揚げ 2個 江戸っ子煮	15日 梨 ごはん マカロニサラダ	15日 梨 ごはん マカロニサラダ
敬老の日 	19日 ごはん ひじき寿司 豚肉と切干大根の炒めもの すまし汁	20日 ダッカルビ ごはん チウうどん	21日 きゅうりの中華揚げ ごはん 焼ききゅうザ 2個 八宝菜	22日 トマトソース ごはん さつまいもチップス あじのから揚げ バターロール ミートボール スープ	22日 トマトソース ごはん さつまいもチップス あじのから揚げ バターロール ミートボール スープ
25日 白菜のたくあん和え ごはん ししゃもフライ 2個 肉じゃが	26日 ★なすとトマトのミートスパゲティ(パン皿) ごはん バターロール(おかず皿) チーズ2個 コールスローサラダ	27日 里芋と鶏肉の揚げからめ ごはん お魚団子汁 お月見献立	28日 ごはん 味噌けんちん汁	29日 里わかめのサラダ ごはん オムレツ ポークシチュー ミルクロール	29日 里わかめのサラダ ごはん オムレツ ポークシチュー ミルクロール