

2023 10月の給食だよ



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

10月は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、何をするにもよい季節ですが、何といても「食欲の秋」です！
今が旬のおいしい秋の味覚を食べて健康な体を作りましょう。そして、元気いっぱいスポーツを楽しみましょう。

スポーツと栄養について考えよう

スポーツで思い切り力を出しきるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。
栄養バランスが整った食事をとって、力を発揮できる体を作りましょう。

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、南部中学校の松尾さんの献立が最優秀賞を受賞しました。
今月の給食では、主菜と汁物をアレンジして提供します。

【受賞献立】



《後引く味味の鮭としめじのソテー》

主菜の鮭に含まれる栄養成分には美容や健康に効果的です。



《コクうまミルク豚汁》

汁物は牛乳を入れることでコクをプラスし、塩分をコントロールでき、カルシウムがとれるようになっています。

主食

炭水化物
・エネルギー補給



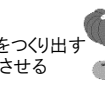
主菜

たんぱく質
・筋肉、血などをつくる



主食・汁物・果物

ビタミン
・エネルギーをつくり出す
・筋肉を発達させる
・疲労回復



乳製品など

カルシウム
・骨や歯を丈夫にする
・筋肉の動きを助ける



セレクト給食があります

スポーツで力を発揮できる体づくりにむけたおかずとデザートのごま和えです。

カルシウムまたは
ビタミンの多い
デザート



デザート



たんぱく質の多い
おかず



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☆ —白ねぎ—

小松市で栽培されている白ねぎは、7月から1月に出荷されています。根から葉先までしっかりとハリがあり、甘くてやわらかいのが特徴です。今月は「かやくうどん」や「木の葉丼」、みそ汁などに使用します。



給食で小松産 フランド米 を提供します！

小松市の給食では、2023年10月から2月まで、小松市でとれたおいしいお米、「蛍米」が提供されます。蛍米は、蛍が飛び交い、清流が流れる山間地で収穫され、減農薬・減化学肥料栽培で生産したコシヒカリです。



10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	月	火	水	木	金
2日	ホイコーロー 青のり小魚 ごはん ワタンスープ	わかめの酢の物 わかさぎフリッター 3個 ごはん 大根と里芋の そばろあんかけ	れんこんサラダ 豚肉のアップルジンジャーソース 2個 ごはん かきたまみそ汁	ライスパスタのサラダ 揚げパン ごはん ミートボール シチュー	こんにゃくの甘辛炒め さつまあげの三味焼き 2個 ごはん ★かやくうどん
9日	スポーツの日	昆布の炒めもの 鯖の生姜煮 ごはん 大根のみそ汁	カレーライス りんこの フルーツポンチ	小松菜のソテー チースクッパ かぼちゃひき肉フライ ごはん 野菜スープ	鶏肉のオイスターソース炒め 豆乳プリンタルト ごはん 五目ラーメン
16日	海藻サラダ ミルクロール オムレツ 米粉のコーン クリームスープ	もやしの中華和え ひじき ふりかけ ごはん 春巻き たまご豆腐のスープ	大豆と小魚のごまからめ ★木の葉丼	きのこスパゲティ(パン皿) チーズ バターロール(おかず皿) ごはん 花野菜サラダ	小松菜のごま和え ◇牛乳プリン ◇みかんゼリー ◇照り焼きチキン ◇カツオカツ ごはん めった汁
23日	きんぴらごぼう ししゃもフライ 2尾 ごはん 鶏肉とじゃがいもの うま煮	大根の中華和え ポークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐	キャベツのサラダ ミルクロール フライドチキン 2個 ごはん カレーポトフ	豚肉と厚揚げのキムチ炒め ヨーグルト ごはん あざりと春雨のスープ	ミニトマト 2個 後引く味味の鮭としめじのソテー ごはん コクうま ミルク豚汁
30日	卵とウィンナーのソテー ラ・フランスゼリー 米粉バターパン ポテトスープ	ひじきの炒めもの いわしのかば焼き ごはん 小松菜のみそ汁	今月の目標 エネルギーになる食品を知ろう 不足しやすい栄養に気をつけよう ★ 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		

