



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



## <栄養と運動について考えよう>

スポーツをするときはエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

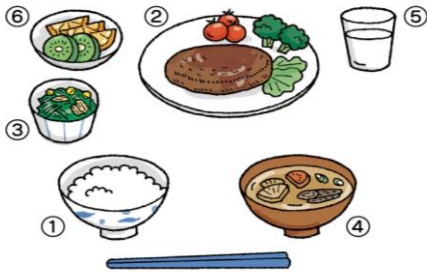


## セレクト給食

テーマ【栄養と運動について】

セレクト給食には、運動するために必要な食品を取り入れました。

## 栄養バランスのよい食事



- ① 主食・・・ごはん、パン、めん **体と脳のエネルギー源!**
- ② 主菜・・・肉、魚、卵、豆・豆製品 **筋肉など体をつくるもと!**
- ③ 副菜・・・野菜、いも、海そう、きのこ **体の調子をとのてる**
- ④ 汁物・・・味噌汁やスープ **水分と不足する栄養素を!**
- ⑤ 牛乳・乳製品 **丈夫な骨や歯を作るカルシウム**
- ⑥ 果物 **汗と一緒に流れ出てしまうビタミン類を補給しよう!**

- ① わかめごはん
  - ② ★さけフライ ★甘辛チキン
  - ③ れんこんきんぴら
  - ④ すまし汁
  - ⑤ 牛乳 ★チーズタルト
  - ⑥ ★みかんゼリー
- ★印はセレクトする献立

## 10月10日は「目の愛護デー」

ゲームやネットで目を使いすぎていると、視力が下がることがあります。目にやさしい生活を心がけ、目の健康に良いアントシアニンやβ-カロテンを含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



献立：トマトカレー（かぼちゃ入り）、にんじんとほうれん草のサラダ、ぶどうゼリー

地場産物を紹介するコーナー

## 今月のふるさと給食

ほたるまい  
**蛍米**

10月から来年2月末まで小松市産「蛍米」を提供します!



かが  
**加賀しろねぎ**



今年も新米ができました。「米」の漢字を分解すると「八十八」になることから、米づくりは88回もの手間がかかると言われています。農家さんに感謝して食べましょう。

※今月は新米の甘みや香りを味わえる、白ごはんに合うおかずを取り入れています。

## 10月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校			小松市教育委員会	
月	火	水	木	金	
<b>今月の目標</b> <b>よく噛んで</b> <b>食べよう</b>	<b>1日</b> 焼き肉 ヨーグルト ごはん ワンタンスープ	<b>2日</b> トマト 加賀しろねぎのやきとり炒め ごはん 味噌けんちん汁 <b>ふるさと給食</b>	<b>3日</b> きゅうりとわかめの酢の物 あじのたつ揚げ ごはん カブチキのから揚げ1枚の巻 小松うどん(かやく)	<b>4日</b> オムレツ れんこんのミートソース ミルクロール さつまいものクリーム煮	
<b>7日</b> 小松菜のごま和え さばの味噌煮 ごはん 鶏すき	<b>8日</b> 高野豆腐入り酢豚 かつおふりかけ ごはん 春雨とたまごのスープ	<b>9日</b> きのこの和風スパゲティ(パン皿) 青のり小魚 ミルクロール(おかず皿) れんこんサラダ	<b>10日</b> にんじんとほうれん草のサラダ ぶどうゼリー トマトカレー <b>目の愛護デー献立</b>	<b>11日</b> キャベツのソテー 豚肉のマスタードソース 2個 ウインナーと野菜のスープ バターロール	
<b>14日</b> <b>スポーツの日</b>	<b>15日</b> もやし炒め しいやものごま天ぷら 2個 ごはん 肉じゃが	<b>16日</b> フロッリーのタルタルチーズサラダ ミルクロール ポークビーンズ	<b>17日</b> キャベツと昆布のナムル 肉団子の甘酢あん 3個 ごはん 麻婆豆腐	<b>18日</b> マロンクリームワッフル 秋の香りごはん 豚汁	
<b>21日</b> れんこんきんぴら ★みかんゼリー ★チーズタルト わかめごはん ★さけフライ ★甘辛チキン すまし汁	<b>22日</b> 小松菜とパンネのソテー りんご ごはん バターロール <b>ふるさと給食</b>	<b>23日</b> ビビンバ 中華スープ	<b>24日</b> 白身魚のレモンソースからめ ミルクロール 米粉のコンクリームスープ	<b>25日</b> パンサンデー 春巻き ごはん 八宝菜	
<b>28日</b> ツナとポテのソテー 揚げ米粉パン ミートボールのトマトスープ	<b>29日</b> ひじきナムル ポークシューマイ 3個 ごはん タンタンメン	<b>30日</b> おひたし いわしのみぞれ煮 <b>木の葉丼</b>	<b>31日</b> 大豆と豚肉の甘からめ ごはん 里いもと大根の煮物		

# 10月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食品名						栄養価(えいようか)		
			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	
1 (火)	牛乳	ごはん	焼き肉 ワタンスープ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ ワタンス	あぶら	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ りんご はくさい <b>ねぎ</b>	645 25.2 27.1	819 30.3 25.4
2 (水)	牛乳	ごはん	加賀しろねぎの焼きとり炒め トマト 味噌けんちん汁	こめ かたくりこ さとう さとう さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく もめんどうふ あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	<b>ねぎ</b> こんにやく <b>だいこん</b> ごぼう	669 26.1 35.5	865 32.3 33.3
3 (木)	牛乳	ごはん	あじのたつた揚げ きゅうりとわかめの酢の物 小松うどん(かやく)	こめ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	あじ カブツキーかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが <b>きゅうり</b> <b>たけのこ</b> ほししいたけ <b>ねぎ</b>	599 25.2 26.4	752 30.4 24.1
4 (金)	牛乳	ミルクロー ル	オムレツ れんこんのミートソース さつまいものクリーム煮	ミルクロール さとう <b>さつまいも</b> こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ <b>ぶたにく</b> だいたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ <b>れんこん</b> キャベツ	640 25.9 36.7	816 32.3 36.5
7 (月)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 小松菜のごま和え 鶏すき	こめ さとう くるまふ	ごま	さば みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> にんじん	しょうが <b>ねぎ</b> きりぼしだいこん こんにやく はくさい	623 31.1 28.9	841 36.9 30.5
8 (火)	牛乳	ごはん	かつおぶりかけ 高野豆腐入り酢豚 春雨とたまごのスープ	こめ かたくりこ <b>さつまいも</b> さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	<b>ぶたにく</b> こうやどうふ <b>たまご</b> とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが たまねぎ <b>もやし</b>	662 26.2 30.7	855 32.5 28.7
9 (水)	牛乳	ミルクロー ル	きのこの和風スパゲティ れんこんサラダ 青のり小魚	ミルクロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう あおりのごさかな	にんじん ばんのうねぎ	にんにく たまねぎ しめじ えのき <b>れんこん</b> キャベツ <b>きゅうり</b>	595 26.8 32.8	753 32.8 31.4
10 (木)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー にんじんとほうれん草のサラダ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	オリーブあぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ <b>トマト</b> ほうれんそう	にんにく たまねぎ りんご どうもろこし	696 22.3 26.6	887 27.3 24.6
11 (金)	牛乳	バター ロール	豚肉のマスタードソース キャベツのソテー ウインナーと野菜のスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	レモン キャベツ エリンギ たまねぎ	589 27.7 37.6	753 36.0 36.9
15 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら もやし炒め 肉じゃが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん にら いんげん	<b>もやし</b> こんにやく たまねぎ <b>ねぎ</b>	629 22.6 30.0	786 26.5 26.5
16 (水)	牛乳	ミルクロー ル	ブロッコリーのタルタルチーズサラダ ポークビーンズ	ミルクロール じゃがいも	マヨネーズ あぶら	たまご <b>ぶたにく</b> <b>だいず</b>	ぎゅうにゅう ダイスチーズ	<b>ブロッコリー</b> にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	620 27.1 39.2	778 33.3 38.1
17 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん キャベツと昆布のナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	にくだんご もめんどうふ <b>ぶたにく</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ <b>きゅうり</b> にんにく しょうが <b>ねぎ</b> たまねぎ ほししいたけ <b>たけのこ</b>	608 26.2 31.7	800 33.8 29.8
18 (金)	牛乳	秋の香り ごはん	豚汁 マロンクリームワッフル	こめ おおむぎ <b>さつまいも</b> さとう マロンワッフル	あぶら	とりにく <b>ぶたにく</b> みそ <b>おおむぎみそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> にんじん	しいたけ まいたけ こんにやく ごぼう <b>だいこん</b> はくさい <b>ねぎ</b>	630 19.8 29.0	774 23.6 26.3
21 (月)	牛乳	わかめ ごはん	さけフライ 甘辛チキン れんこんきんぴら すまし汁 みかんゼリー チーズタルト	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう みかんゼリー チーズタルト	あぶら ごま ごまあぶら	さけフライ とりにく <b>ぶたにく</b> どうふ ふかし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく <b>れんこん</b> こんにやく えだまめ たまねぎ えのき <b>ねぎ</b>	717 26.0 31.4	896 32.4 29.9
22 (火)	牛乳	バター ロール	小松菜とペンネのソテー 加賀しろねぎのスープカレー りんご	バターロール ペンネ <b>さつまいも</b>	オリーブあぶら あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> にんじん	にんにく たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b> キャベツ りんご	605 23.9 31.1	755 29.4 30.0
23 (水)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ 中華スープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <b>たまご</b> とりにく	ぎゅうにゅう	<b>こまつな</b> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <b>もやし</b> たまねぎ はくさい <b>ねぎ</b>	622 26.2 31.1	809 32.9 28.5
24 (木)	牛乳	ミルクロー ル	白身魚のレモンソースからめ 米粉のコーンクリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも <b>こめこ</b>	あぶら なまクリーム	ホキ <b>ぶたにく</b>	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン にんじん パセリ	たまねぎ レモン キャベツ どうもろこし	607 27.0 32.3	760 33.5 31.3
25 (金)	牛乳	ごはん	春巻き パンサンサー 八宝菜	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ハム <b>ぶたにく</b> いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	はるまき <b>きゅうり</b> キャベツ しょうが <b>たけのこ</b> ほししいたけ たまねぎ はくさい	647 24.1 32.4	845 29.8 30.8
28 (月)	牛乳	揚げ米粉 パン	ツナとポテトのソテー ミートボールのトマトスープ	<b>こめミルクパン</b> さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	きなこ ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ	601 24.2 35.2	759 30.4 34.4
29 (火)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ ひじきナムル タンタンメン	こめ さとう ちゅうかめん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい <b>ぶたにく</b>	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	<b>もやし</b> <b>きゅうり</b> しょうが にんにく <b>たけのこ</b> たまねぎ <b>ねぎ</b>	591 22.3 25.6	762 28.0 23.9
30 (水)	牛乳	麦ごはん	木の葉井 いわしのみぞれ煮 おひたし	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま	<b>たまご</b> かまぼこ いわしみぞれに あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>こまつな</b>	<b>たけのこ</b> たまねぎ しいたけ えのき <b>ねぎ</b> キャベツ	662 27.3 31.0	852 33.8 28.5
31 (木)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉の甘からめ 里いもと大根の煮物	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら	<b>だいず</b> <b>ぶたにく</b> とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが こんにやく ほししいたけ <b>だいこん</b>	644 29.2 29.5	836 36.5 27.1

\*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。