

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た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こめて、奥能登地方の伝統的な「揚げ式製塩法」で作られた塩を振りかけたフランドンチキンを取り入れました。

「揚げ式製塩法」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



かもりは「冬瓜」の仲間で、7月終わりから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、表面にある白いう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



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。






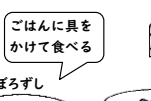




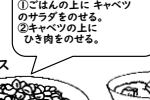

9月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

 このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
1日  始業式 給食なし	2日 ツナサラダ  ミルクロール 能登おフライドチキン 青のり味 2個 具だくさん野菜スープ 防災の日 献立	3日  カレーライス	4日 なすとトマトのミートスパゲティ (パン皿)  バターロール (おかず皿) ふるさと給食	5日 こんにゃくの炒めもの  あじの香味ソース ごはん かもりの中華スープ ふるさと給食
8日 白身魚のケチャップからめ  バターロール ミートボールスープ	9日 牛肉とピーマンの炒めもの  ごはん 揚げギョーザ 3個 味噌汁	10日 茎わかめのサラダ  ミルクロール オムレツ ポークンチュー	11日 梨  ごはん 大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	12日  ごはんに具をかけて食べる そばろし 塩こうじ汁
15日 敬老の日 	16日 ひじきの炒め煮  ごはん ししゃものカレー天ぷら 2個 肉じゃが	17日 焼きそば (パン皿)  チーズ 米粉バターパン (おかず皿) ハムとブロッコリーのサラダ	18日 もやしのごま酢和え  ごはん さけの色づけ かきたま汁	19日  たけのこと小松なオイスターソース うまいたっぷりトマト豚丼
22日 ナムル  ヤンニョムチキン ごはん ニラ玉スープ	23日 秋分の日 	24日 れんこんさんぴら  ごはん さばの梅煮 ごま汁	25日 福神和え  ごはん 出し巻き卵 江戸っ子煮	26日 キャベツのマーマレードサラダ  ミルクロール 煮込みハンバーグ 米粉のクラムチャウダー
29日 切り干し大根の炒めもの  枝豆シューマイ 2個 ごはん コーンの中華スープ	30日  もりつけ方 ①ごはんの上にキャベツのサラダをのせる。 ②キャベツの上にひき肉をのせる。 タコライス 焼きのりみそ汁	今月の目標 運動と栄養の関係を知ろう 		

9月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)			献立名	食 品 名						量 量 量(はいりょう) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				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
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	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		
2 (火)	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
3 (水)	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
4 (木)	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 <u>なす</u> キャベツ <u>きゅうり</u> どうもろこし	589 22.2 33.9	752 27.5 32.4
5 (金)	牛乳	ごはん	あじの香味ソース こんにゃくの炒めもの かものり中華スープ	<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> ベーコン 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>かもり</u>	587 23.8 33.1	748 29.0 30.8
8 (月)	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
9 (火)	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
10 (水)	牛乳	ミルクロー ル	オムレツ 茎わかめのサラダ ポークシュウ	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
11 (木)	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>だいず</u> とりにく やきどうふ	<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
12 (金)	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 だいたいずたんばく 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 えだまめ <u>もやし</u> えのき	645 26.9 31.7	836 33.4 29.4
16 (火)	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 28.8 27.0
17 (水)	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
18 (木)	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
19 (金)	牛乳	麦ごはん	うまみたっぷりトマト豚丼 たけのこと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
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 れんこんきんぴら 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	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	だしまきたまご <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<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
26 (金)	牛乳	ミルクロー 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
29 (月)	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	えだまめシューマイ <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
30 (火)	牛乳	ごはん	タコライス 焼のりみそ汁	<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

*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。