

「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…楽しみの多い季節となりました。今月はスポーツの日がありますので、体を動かす「スポーツの秋」も楽しみませんか？  
栄養バランスの整った食事はもちろん、十分な睡眠を心がけ、スポーツも楽しめる丈夫な体をつくりましょう。

スポーツと栄養について考えよう

スポーツで力を出きるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。成長期の子どもは特に多くのエネルギーと栄養が必要となります。特別な栄養素は不要ですが、栄養バランスの整った食事を心がけ、量や品数を増やすなど、しっかりと補給しましょう。

主食

炭水化物  
・運動時や脳のエネルギー源  
・集中力を保つ

主菜

たんぱく質  
・筋肉・骨など体をつくる

副菜・汁物・果物

ビタミン  
・エネルギーを作り出す  
・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

オススメ

一汁二菜・果物・乳製品

10月6日 中秋の名月

中秋の名月（十五夜）は、1年でもっとも明るく美しい月が見られると言われ、お月見の行事をします。お月見には団子や里芋、豆などの丸いものを供え、すすきを飾り、食べ物の収穫に感謝する習慣があります。給食では、里芋を使った献立やお月見を表現したゼリーが登場します。



セレクト給食

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のセレクトです。

カルシウムまたはビタミンの多いデザート

★牛乳プリン ★レモンゼリー

たんぱく質の多いおかず

★あじフライ ★豚肉のからあげ

ごま和え

デザート

おかず

ごはん

根菜汁

10月10日 目の愛護デー

疲れ目から頭痛や肩こりがおこることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。

かぼちゃ

にんじん

ぶどう

ブルーベリー

今月のふるさと給食

加賀しろねぎ

加賀市では、安宅地区や牧地区で作られています。加賀しろねぎという種類で、やわらかくみずみずしいねぎです。農家さんは白く長いねぎにするために、何度も手作業で土をかけて育てています。

蜜米

蜜が飛び交い、清流が流れる山間地で収穫された、特別栽培米のコシヒカリです。給食では10月から来年2月末まで小松市産「蜜米」を提供予定です。

特別栽培米とは

化学肥料・化学農薬の使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産されたお米のこと

手間がかかり、たくさんは収穫できないこともありますが、環境を守るため、そして持続可能な生産のために、安心して食べられるお米が作られています。

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			金	
今日の目標		よく噛んで食べよう				
1日		高野豆腐入り酢豚			2日	
		ごはん、ワンタンスープ				
3日		鶏肉のみそ炒め			4日	
		ごはん、かきたま汁				
6日		れんこんきんぴら			7日	
		ごはん、味噌汁				
9日		クリームポテト			10日	
		ごはん、野菜スープ				
13日		スポーツの日			14日	
		ごはん、中華スープ				
16日		鮭のちゃんちゃん焼き			17日	
		ごはん、大根と里芋のそぼろあんかけ				
20日		洋風炒り卵			21日	
		ごはん、カレースープ煮				
23日		豚肉とキャベツの炒めもの			24日	
		ごはん、ふかしと野菜のすまし汁				
27日		海藻サラダ			28日	
		ごはん、麻婆豆腐				
30日		キャベツのごぶ和え			31日	
		ごはん、木の子の煮物				

# 10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						定 量 値 (まいようか)	
				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 脂 質 %	
				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	おきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (水)	牛乳	ごはん	高野豆腐入り酢豚 ワンタンスープ	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう ワンタン	あぶら	<u>ぶたにく</u> こうやどうふ、 とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>こまつな</u>	しょうがが たまねぎ えのき <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	630 23.8 28.4	815 29.5 26.2
2 (木)	牛乳	ごはん	鶏肉のみそ炒め かきたま汁 ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	とりにく みそ <u>たまご</u> もめんどうふ、	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん	しょうがが たまねぎ しめじ キャベツ <u>ねぎ</u>	593 29.7 26.4	750 36.6 24.0
3 (金)	牛乳	ミルク ロール	白身魚フライ キャベツのサラダ ポークビーンズ	ミルクロール じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	たらフライ <u>ぶたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	キャベツ <u>きゅうり</u> <u>たまねぎ</u> にんにく	619 28.8 36.1	767 35.1 35.1
6 (月)	牛乳	ごはん	里芋コロッケ れんこんさんぴら 味噌汁 お月見ゼリー	<u>こめ</u> さともコロッケ さとう おつきみデザート	あぶら ごま ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> どうふ、 みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん いんげん	<u>れんこん</u> こんにやく たまねぎ <u>ねぎ</u>	600 17.6 27.2	778 21.6 25.6
7 (火)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 ゆかり和え 卵とじ	<u>こめ</u> さとう くるまふ、 かたくりこ		さば <u>たまご</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうがが <u>ねぎ</u> はくさい <u>きゅうり</u> こんにやく たまねぎ	620 31.7 31.2	794 39.2 28.6
8 (水)	牛乳	バター ロール	豚肉のソースマリネ クリームポテト 野菜スープ	バターロール さとう じゃがいも	バター オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ りんご キャベツ	595 25.1 39.5	750 31.3 39.0
9 (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	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんにく かぼちゃ <u>トマト</u> <u>ほうれんそう</u>	にんにく たまねぎ りんご キャベツ どうもろこし	630 21.8 27.7	812 26.5 25.5
10 (金)	牛乳	ミルクロール	きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのタルタルサラダ	ミルクロール スパゲティ	オリーブあぶら バター マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ しめじ えのき <u>ねぎ</u> キャベツ	590 24.7 34.8	752 30.4 33.3
14 (火)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ 中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> とりにく どうふ、	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>ほうれんそう</u> にんじん	しょうがが にんにく きりぼしだいこん <u>もやし</u> はくさい <u>ねぎ</u>	630 28.6 32.6	815 35.9 30.3
15 (水)	牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大根と里芋のそぼろあんかけ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう さとも	あぶら バター	さけ みそ とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうがが こんにやく だいこん ほししいたけ	613 26.6 29.2	785 32.7 26.7
16 (木)	牛乳	米粉パ ターバン	オムレツ デミグラスソース 加賀しほねぎのポトフ	こめこバターバン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	オムレツ <u>ぶたにく</u> ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ <u>ねぎ</u>	610 25.4 39.4	776 32.1 39.7
17 (金)	牛乳	ごはん	春巻き ごま酢和え タンタンメン	<u>こめ</u> さとう ちゅうかめん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> しょうがが にんにく ほししいたけ たまねぎ <u>ねぎ</u>	645 19.3 35.4	845 23.9 32.8
20 (月)	牛乳	バター ロール	洋風炒り卵 カレースープ煮 チーズ	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	<u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>こまつな</u>	たまねぎ しめじ	594 28.2 37.6	747 36.0 36.4
21 (火)	牛乳	ごはん	あじフライ 豚肉のから揚げ ごま和え 根菜汁 牛乳プリン レモンゼリー	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう さとも ぎゅうにゅうプリン レモンゼリー	あぶら ごま	あじフライ <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>	にんじん	しょうがが にんにく キャベツ <u>きゅうり</u> こんにやく ごぼう だいこん <u>ねぎ</u>	593 22.5 26.3	753 27.2 23.7
22 (水)	牛乳	ミルクロール	鶏肉のマスタードソース 花野菜のサラダ さつまいもの米粉クリームスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう <u>さつまいも</u> こめこ	あぶら ドレッシング なまクリーム	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	カリフラワー どうもろこし たまねぎ はくさい	638 24.6 39.5	819 31.2 40.0
23 (木)	牛乳	秋の香り ごはん	豚肉とキャベツの炒めもの ふかしと野菜のすまし汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん あかピーマン ピーマン	しめじ えのき キャベツ たまねぎ しょうがが にんにく だいこん はくさい <u>ねぎ</u>	596 25.8 30.5	754 31.7 28.8
24 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 磯和え 豚すき	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ、	ごま あぶら	<u>ぶたにく</u> やきどうふ、	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも のり	<u>ほうれんそう</u>	<u>もやし</u> こんにやく はくさい <u>ねぎ</u>	624 26.9 31.7	776 32.3 28.4
27 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ 海藻サラダ 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんどうふ、 <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> にんにく しょうがが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>たけのこ</u>	586 25.2 30.7	769 32.1 28.4
28 (火)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉のべつこ煮 かやくうどん	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう うどん	あぶら	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうがが <u>ねぎ</u>	687 29.8 31.2	897 37.6 28.7
29 (水)	牛乳	ごはん	加賀しほねぎの焼きとり炒め トマト 沢煮碗	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> にんじん	<u>ねぎ</u> ごぼう だいこん こんにやく	608 28.9 30.5	785 36.2 28.1
30 (木)	牛乳	麦ごはん	木の葉丼 いわしのみぞれ煮 キャベツのこぼ和え	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ		<u>たまご</u> かまぼこ いわしみぞれに	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	<u>たけのこ</u> たまねぎ ししいたけ えのき <u>ねぎ</u> キャベツ <u>きゅうり</u>	593 24.9 29.9	768 30.8 26.7
31 (金)	牛乳	揚げ米粉 パン	ツナとポテトのソテー ミートボールスープ	こめこミルクパン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ツナ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ	598 24.9 37.3	754 31.2 36.4

\*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。