

10月の給食だより



「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」も楽しめませんか？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

スポーツで力を出しきるには、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。

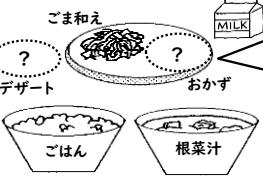
給食では、里芋を使った献立やお月見を表現したゼリーが登場します。



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



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

とくべつさいばいまい

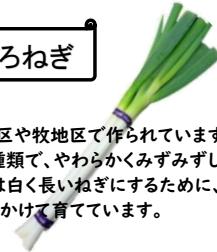
特別栽培米とは

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があります、環境を守るために、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。

今月のふるさと給食

加賀しろねぎ



ほたるまい 蛍米



小松市では、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。

螢が飛び交い、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「螢米」を提供予定です。

10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
今月の目標 よく噛んで食べよう	1日 高野豆腐入り酢豚 ごはん ワンタンスープ	2日 鶏肉のみそ炒め ヨーグルト ごはん かきたま汁	3日 キャベツのサラダ 自家魚フライ ミルクロール	
6日 れんこんきんぴら 里芋 味噌汁 お月見ゼリー お月見献立	7日 ゆかり和え さばの生姜煮 卵とじ ごはん	8日 クリームドポテト 豚肉のソースマリネ 野菜スープ バターロール	9日 にんじんとほうれん草のサラダ トマトカレー 目の愛護デー献立	10日 きのこの和風スパゲティ(パン皿) ミルクロール(おかず皿) ブロッコリーのタルタルサラダ
13日 スポーツの日 	14日 ピビンバ 中華スープ ごはん	15日 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭に野菜をかけます ごはん 大根と里芋のそぼろあんかけ	16日 オムレツ デミグラスソース 米粉バターパン ふるさと給食	17日 ごま和え 春巻き ごはん タンタンメン
20日 洋風炒り卵 チーズ バターロール カレースープ煮	21日 ごま和え ★牛乳プリン ★レモンゼリー ★あじフライ ★豚肉のからあげ ごはん 根菜汁 セレクト給食	22日 花野菜のサラダ 鶏肉のマスタードソース2個 さつまいもの米粉クリームスープ ミルクロール	23日 豚肉とキャベツの炒めもの 秋の香りごはん ふかじり野菜のすまし汁	24日 磯和え しゃものごまぶら2個 ごはん 豚すき
27日 海藻サラダ ボーケッシュマイ3個 ごはん 麻婆豆腐	28日 大豆と豚肉のべっこ煮 かやくうどん ごはん	29日 トマト 加賀しろねぎの焼きとり炒め 沢煮椀 ふるさと給食	30日 キャベツのこぶ和え いわしのみぞれ煮 木の葉丼	31日 ツナとポテトのソテー 揚げ米粉パン ごはん

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						栄養(エネルギー) 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のとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)			
		たんぱくしが多い	しづらしが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (水)	牛乳 ごはん 高野豆腐入り酢豚 ワンタンスープ	ごめ かたくりこ さつまいも さとう わンタン	あぶら	ぶたにく こやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ えのき もやし ねぎ	630 23.8 28.4	
2 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉のみそ炒め かきたま汁 ヨーグルト	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく みそ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	593 29.7 26.4	
3 (金)	牛乳 ミルクロール 白身魚フライ キャベツのサラダ ポークピーンズ	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 ぶたにく たいげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	619 28.8 36.1	
6 (月)	牛乳 ごはん 里芋コロッケ れんこんひんびら 味噌汁 お月見ゼリー	ごめ さといも 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	ぶたにく どうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	れんこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	600 17.6 27.2	
7 (火)	牛乳 ごはん さばの生姜煮 ゆかり和え 卵とじ	ごめ さとう くるふ かたくりこ		さば たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ はくさい きゅうり こんにゃく たまねぎ	620 31.7 31.2	
8 (水)	牛乳 バターロール 豚肉のソースマリネ クリームドポテト 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	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ りんご キャベツ	595 25.1 39.5	
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	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ほうれんそう	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	
10 (金)	牛乳 ミルクローラー きのこの和風スパゲティ プ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	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ えのき ねぎ キャベツ	590 24.7 34.8	
14 (火)	牛乳 麦ごはん ピーナツ 中華スープ	ごめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅく たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく きりばしたいこん もやし はくさい ねぎ	630 28.6 32.6	
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	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう さといも	あぶら バター	さけ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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 こんにゃく だいこん ほししいたけ	613 26.6 29.2	
16 (木)	牛乳 米粉パスターパン オムレツ デミグラスソース 加賀しろねぎのボトフ	ごめこバター さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	オムレツ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ねぎ	610 25.4 39.4	
17 (金)	牛乳 ごはん 春巻き ごま酢和え タンタンメン	ごめ さとう ちゅわかめん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ねぎ	645 19.3 35.4	
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	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	594 28.2 37.6	
21 (火)	牛乳 ごはん あじフライ 腹肉のから揚げ ごまあわせ 根菜汁 牛乳プリン レモンゼリー	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう さといも 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 ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	593 22.5 26.3	
22 (水)	牛乳 ミルクローラー 鶏肉のマスター ソース 花菜のサラダ 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 さつまいも ごめこ	あぶら ドレッシング なまクリーム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	カリフラワー どうろこし たまねぎ はくさい	638 24.6 39.5	
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じけ	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく ふかし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかビーマン ピーマン	しめじ えのき キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ	596 25.8 30.5	
24 (金)	牛乳 ごはん ししゃものごま天 ぶら 磯和え 豚すき	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう くるまふ	ごま あぶら	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ししゃものり	ほうれんそう	もやし こんにゃく はくさい ねぎ	624 26.9 31.7	
27 (月)	牛乳 ごはん ポークシューマイ 海藻サラダ 麻婆豆腐	ごめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	586 25.2 30.7	
28 (火)	牛乳 ごはん 大豆と豚肉のべっこう煮 かやくうどん	ごめ かたくりこ さつまいも さとう うどん	あぶら	だいげ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ	687 29.8 31.2	
29 (水)	牛乳 ごはん 加賀しろねぎの焼きとり炒め トマト 沢煮椀	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	608 28.9 30.5	
30 (木)	牛乳 麦ごはん 木の葉井 いわしのみぞれ煮 キャベツのこぶ和え	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ		たまご かまぼこ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ えのき ねぎ キャベツ きゅうり	593 24.9 29.9	
31 (金)	牛乳 握り米粉パン ツナとボテトのソテー ミートボールスープ	ごめこミルクパン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	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	

*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、アレルゲン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。④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。