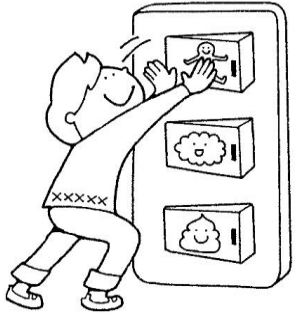




2学期がスタートして1週間がたちました。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをし、3食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 朝食を食べて、元気に1日をスタートしよう

### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



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。

脳のスイッチ



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。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

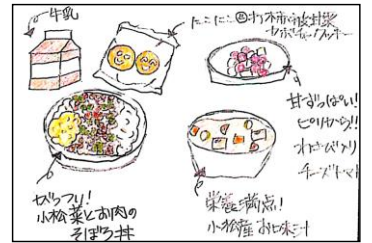
## 中学生学校給食献立コンクール 努力賞受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、南部中学校の牧さんと丸内中学校の堀田さんの献立が、2,498点の応募の中から努力賞を受賞しました。地元である石川県、そして小松市の食材をたくさん使った献立です。

★南部中学校 牧さん★



★丸内中学校 堀田さん★



サクッとイカフリッター



がっつり!小松菜とお肉のそぼろ丼



サクッとイカフリッター  
あんをかける  
リコピンたっぷり!  
トマトあんかけ

給食では、牧さんと堀田さんの献立をアレンジして提供します。

「サクッとイカフリッター・リコピンたっぷりトマトあんかけ」  
イカのフリッターにトマトをたっぷり使ったあんをかけて食べます。小松市の特産物であるトマトのおいしさを中華風に味わってもらえるようにしました。



## 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、期限切れがないか確認したりしましょう。

非常食を特に用意していないご家庭でも、普段から使われている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



## 9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)

Aブロック	中学校	火	水	木	金		
月	1日	オムレツ 米粉バターパン クリームソース ラタトゥユ スープ	2日	卵サラダ 甘辛ポーク 味噌汁 ごはん	3日	しお焼きそば(ハン皿) ミルクロール(おかず皿) フルーツゼリー和え ごはん	
7日	チンジャオロース あじフライ 卵の中華スープ ごはん	8日	キャベツソテー セルフサンド 煮込みハンバーグ ミルクスープ ミルクロール	9日	もやし炒め 梨 出し巻き卵 鶏すき ごはん	10日	海藻サラダ カレーライス 福神漬 ごはん
14日	豚肉のチリソース ヨーグルト ミルクロール かものスープ	15日	サクッとイカフリッター あんをかける がっつり!小松菜とお肉のそぼろ丼 リコピンたっぷり! トマトあんかけ 中学生献立コンクール	16日	ごま酢和え さばの生姜煮 肉じゃが ごはん	17日	切り干し大根の炒め煮 若鶏のたつた揚げ2個 かきたま味噌汁 ごはん
21日	敬老の日	22日	秋分の日	23日	おひたし いわしのかば焼き 豚汁 ごはん	24日	ハムサラダ チーズ バターロール なすのミートスパゲティ
28日	はるさめサラダ シューマイ3個 マーボー豆腐 ごはん	29日	鮭のマリネ 野菜を鮭にかける ミルクロール クラムチャウダー ごはん	30日	豚肉の生姜焼き かやくうどん ごはん	今月の目標 一日三食 きちんと食べよう	

令和2年9月学校給食三つの食品群別献立表

A ブロック 小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
1	火	米粉バターパン			米粉バターパン	616	742
		オムレツ	オムレツ			24.3	31.4
		クリームソース	鶏肉 牛乳	玉ねぎ しめじ ほうれんそう	バター 米粉 油	27.0	29.5
		ラタトゥイユスープ	ベーコン	なす 玉ねぎ 黄ピーマン スズキエ にんにく トマト	オリーブ油 ジャがいも		
2	水	ごはん / ㊟味付けのり	味付けのり		ごはん	635	814
		甘辛ポーク	豚ヒレ肉	しょうが にんにく	かたくりこ 油 砂糖	25.5	31.5
		卵サラダ	卵サラダ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	20.9	24.6
		味噌汁	うす揚げ 味噌 大麦味噌	玉ねぎ にんじん ねぎ	ジャがいも		
3	木	ミルクロール			ミルクロール	607	787
		しお焼きそば	豚肉	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら しょうが	焼きそば麺 油 ごま油	21.2	27.1
		フルーツゼリー和え		みかん パインアップル 黄桃 バナナ ナタデココ	マスカットゼリー	19.7	24.1
4	金	ごはん			ごはん	644	821
		ししゃもの米粉揚げ	ししゃもの米粉から揚げ		油	27.1	33.5
		きゅうりの南蛮漬		きゅうり しょうが	ごま油 ごま	22.2	26.2
7	月	江戸っ子煮	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布	こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
		ごはん			ごはん	620	795
		あじフライ	アジフライ		油	26.0	32.2
		チンジャオロース	牛肉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ピーマン	砂糖 かたくりこ ごま油 ごま 油	21.7	25.9
8	火	卵の中華スープ	卵 絹ごし豆腐	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ	かたくりこ		
		セルフサンド(ハンバーグ)	ハンバーグ	キャベツ	ミルクロール 砂糖 かたくりこ 油	618	773
		ミルクスープ	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ 小松菜	生クリーム 油 ジャがいも 白いんげん豆	25.0	31.3
9	水	ごはん			ごはん	618	779
		出し巻き卵	出し巻き卵			25.1	30.9
		もやし炒め		もやし にら	ごま油	16.1	18.5
		鶏すき	鶏肉 焼き豆腐	糸こんにゃく 玉ねぎ えのき ねぎ	砂糖 くるま麩		
10	木	梨		梨			
		カレーライス	豚肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	ごはん ジャがいも 油	640	806
		福神漬		福神漬		20.7	25.0
11	金	海藻サラダ	糸かまぼこ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	16.0	18.7
		バターロール			バターロール	618	769
		鶏肉のレモンソースからめ	鶏肉	玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン レモン	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	23.4	28.6
14	月	野菜たっぷりスープ	ウインナー	大根 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	ジャがいも	25.5	31.1
		ミルクロール			ミルクロール	619	750
		豚肉のチリソース	豚肉	玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン	砂糖 油 かたくりこ	27.9	34.1
		かものスープ	鶏肉 絹ごし豆腐	きゅうり にんじん 干しいたけ しょうが		22.3	26.5
15	火	ヨーグルト	ヨーグルト				
		がっつり小松菜とお肉のそぼろ丼	豚ひき肉 炒りたまご 大豆ミンチ 八丁味噌	しょうが にんにく たけのこ 小松菜	麦飯 ごま油 かたくりこ 砂糖	673	875
		サクッとイカフリッター	イカフリッター		油	29.2	36.9
16	水	リコピンたっぷり!トマトあんかけ	ベーコン	玉ねぎ しめじ にんじん にら にんにく トマト	ごま油	25.5	31.1
		ごはん			ごはん	693	891
		さばの生姜煮	さば	しょうが ねぎ	砂糖	25.5	31.1
		ごま酢和え		もやし きゅうり にんじん	砂糖 ごま	23.0	27.1
17	木	肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ いんげん ねぎ こんにゃく	砂糖 ジャがいも		
		ごはん			ごはん	655	863
		若鶏のたつた揚げ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 油	25.7	32.9
		切り干し大根の炒め煮	うす揚げ 刻み昆布	切り干し大根 にんじん	油 砂糖	24.4	31.0
18	金	かきたま味噌汁	卵 ふかし 味噌 大麦味噌	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ		
		チーズクッパ			チーズクッパ	597	750
		れんこんサラダ	ツナ	れんこん キャベツ とうもろこし	ドレッシング 砂糖	25.5	31.5
23	水	コンソメスープ	豚肉	玉ねぎ にんじん	ジャがいも 油	25.0	30.8
		ごはん			ごはん	627	822
		いわしのかば焼き	いわし		砂糖 油 かたくりこ	25.1	31.7
		おひたし		ほうれんそう にんじん 切り干し大根	砂糖	19.8	25.6
24	木	豚汁	豚肉 焼き豆腐 味噌 大麦味噌	こんにゃく 大根 ねぎ	さといも		
		バターロール			バターロール	618	819
		なすのミートスパゲティ	豚ひき肉	にんにく セロリ 玉ねぎ なす ピーマン トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖	24.5	32.6
		ハムサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	19.1	26.4
25	金	㊟チーズ	チーズ				
		ちらし寿司	鶏肉 ひじき	にんじん ごぼう いんげん	ずし飯 砂糖	610	799
		大豆とジャがいもの揚げからめ	大豆	にんじん	ごま かたくりこ ジャがいも 油 砂糖	23.8	29.4
28	月	すまし汁	焼きかまぼこ	玉ねぎ 小松菜 えのき ねぎ		18.3	21.4
		ごはん			ごはん	631	829
		シューマイ	シューマイ			24.7	31.4
		春雨サラダ	かにかまぼこ	キャベツ	はるさめ 砂糖 ごま油	18.8	22.8
29	火	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	油 ごま油 かたくりこ		
		ミルクロール			ミルクロール	647	828
		鮭のマリネ	鮭	玉ねぎ にんじん ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 ドレッシング	30.4	40.0
30	水	グラムチャウダー	あさり 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん	ジャがいも 小麦粉 バター 生クリーム 油 白いんげん豆	25.2	32.3
		ごはん			ごはん	613	800
		豚肉の生姜焼き	豚肉 味噌	キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが	油 砂糖 かたくりこ	23.9	29.6
		かやくうどん	うす揚げ	にんじん ねぎ 大根	うどん 砂糖	19.7	23.4

※ 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。