



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

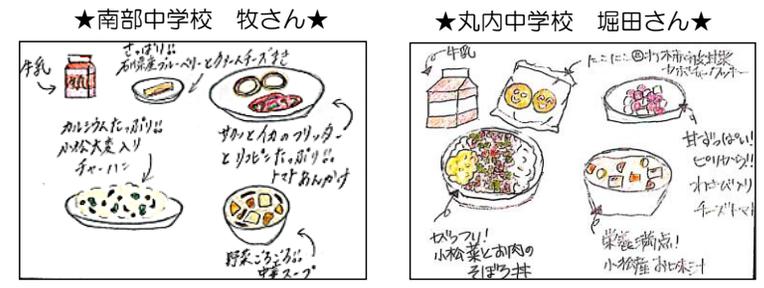
朝食で3つのスイッチオン



- 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。



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
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

「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。

「がっつり！小松菜とお肉のそぼろ丼」
小松市で生産が盛んな小松菜を使います。八丁味噌を使い、ご飯に合う味付けにしました。

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、使った分を買ひ足す「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 月 | 中学校 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--------------------------------------|--|---|
| | 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 | 4日 きゅうりの南蛮漬け ししゃもの米粉揚げ2個 江戸っ子煮 ごはん |
| 7日 チンジャオロース あじフライ ごはん 卵の中華スープ | 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 | 11日 鶏肉のレモンソースからめ バターロール 野菜たっぷりスープ |
| 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 | 18日 れんこんサラダ チーズクッペ コンソメスープ 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 | 25日 大豆とじゃがいもの揚げからめ ちらし寿司 すまし汁 ごはん |
| 28日 はるさめサラダ シューマイ3個 ごはん マーボー豆腐 | 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) | |
| | | | | | | 脂肪(g) | 小 |
| 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 スズキエニ 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 パイナップル 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 | 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 |
| | | 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 | | |
| 8 | 火 | 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 |
| | | | | | | 24.9 | 30.7 |
| 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 | 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 |
| | | 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 |
| 11 | 金 | 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 |
| 28 | 月 | 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 |
| | | 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 |
| 29 | 火 | 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 |
| | | 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 |
| 30 | 水 | 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 |
| | | 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 |
| 30 | 水 | 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。