

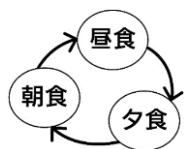
2020 10月の給食だよ!



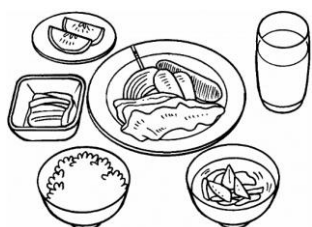
小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

朝夕の涼しさが秋の訪れを感じさせるようになりました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、何をするにも良い季節です。また、「実りの秋」ともいうように、おいしい食べ物もたくさん出回ります。しっかり食べてよく体を動かし、健康な生活を送れるようにしましょう。

スポーツと栄養について考えよう



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。**主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳**がそろっていますので参考にしてみましょう。



- 主食** / ごはん
- 主菜** / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜** / 野菜のグリル
- 副菜** / ほうれん草のおひたし
- 汁物** / 味噌汁
- 果物** / 牛乳

不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

食事
果物や野菜料理を1品追加してみよう!



間食
牛乳やドライフルーツなどを!

10月1日は中秋の名月

中秋の名月は十五夜ともいいます。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、里芋や白身魚団子を使った献立や、お月見を表現したゼリーが登場します。

- ・牛乳 ・わかめご飯
- ・里もコロッケ
- ・ごま和え ・団子汁
- ・お月見ゼリー



10月10日は目の愛護デー



普段テレビやスマホを近い距離で見ませんか。目が疲れたら休むようにし、目に優しい生活を心がけましょう。

目によい食べものを取り入れよう!



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

10月はセレクト給食があります

おかず①

「たんぱく質」の多いおかず



今回のセレクトは手巻き寿司の具のセレクトです。2種類の具を選びます。



おかず②

「カルシウム」の多いおかず



10月分給食献立もりつけ表

Aブロック 中学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>今月の目標</p> <p>運動と食事の関係を知ろう</p> | | | | <p>1日</p> <p>ごま和え</p> <p>お月見ゼリー</p> <p>わかめご飯</p> <p>里もコロッケ</p> <p>団子汁</p> |
| <p>5日</p> <p>卵サラダ</p> <p>フルーベリーゼリー</p> <p>ミルクロール</p> <p>クリームスパゲティ</p> | <p>6日</p> <p>炒めなます</p> <p>さんまの生姜煮</p> <p>秋の香りごはん</p> <p>味噌汁</p> | <p>7日</p> <p>スライスチーズ</p> <p>セルフサンドイッチ</p> <p>キャベツソテー</p> <p>チキンカツ</p> <p>野菜スープ</p> <p>ミルク食パン</p> | <p>8日</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>トマトカレー</p> <p>ナッツと魚</p> <p>※3年生給食なし</p> | <p>2日</p> <p>写生会</p> <p>かつおぶりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜スープ</p> |
| <p>12日</p> <p>能登牛のピビンバ</p> <p>ワンタンスープ</p> | <p>13日</p> <p>鶏肉のマーレードからめ</p> <p>ミルクロール</p> <p>野菜の米粉クリームスープ</p> | <p>14日</p> <p>キャベツのご飯和え</p> <p>たらの色付け</p> <p>めった汁</p> <p>ごはん</p> | <p>15日</p> <p>オムレツデミグラスソース</p> <p>きなこ豆</p> <p>バターロール</p> <p>根菜ポトフ</p> | <p>16日</p> <p>ごま酢和え</p> <p>とうふシューマイ2個</p> <p>味噌ラーメン</p> |
| <p>19日</p> <p>磯和え</p> <p>ハタハタのから揚げ3個</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p> | <p>20日</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>ポークビーンズ</p> | <p>21日</p> <p>スティックとんかつ</p> <p>ほうれん草サラダ</p> <p>手巻き寿司</p> <p>手巻きのみ</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>セレクト給食</p> | <p>22日</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>野菜を鮭にかける</p> <p>ごはん</p> <p>いなりうどん</p> | <p>23日</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャロットパン</p> <p>野菜たっぷりスープ</p> |
| <p>26日</p> <p>チーズポテト</p> <p>りんご</p> <p>ミルクロール</p> <p>肉団子のケチャップ煮4個</p> <p>コンソメスープ</p> | <p>27日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>里芋のそぼろあんかけ</p> | <p>28日</p> <p>コーンサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>かぼちゃのシチュー</p> | <p>29日</p> <p>焼き肉</p> <p>もものタルト</p> <p>ごはん</p> <p>あざりとわかめのスープ</p> | <p>30日</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>のり佃煮</p> <p>かれのいから揚げ</p> <p>味噌卵とじ</p> |

令和2年10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 | 木 | わかめご飯 | | | わかめご飯 | 631 | 804 |
| | | 里いもコロッケ | | | 里いもコロッケ 油 | 20.0 | 21.9 |
| | | ごま和え | | ほうれん草 にんじん もやし | ごま 砂糖 | 18.8 | 21.4 |
| | | 団子汁 | 魚豆乳団子 | 玉ねぎ にんじん えのき ねぎ | | | |
| | | お月見ゼリー | | | お月見ゼリー | | |
| 2 | 金 | 写生会のため、給食はありません。 | | | | | |
| 5 | 月 | ミルクロール | | | ミルクロール | 608 | 745 |
| | | 卵サラダ | 卵焼き | キャベツ ブロッコリー トマト | ドレッシング | 22.4 | 27.5 |
| | | クリームスパゲティ | 鶏肉 牛乳 | 玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜 | スパゲティ オリーブ油 バター 米粉 生クリーム | 19.5 | 23.4 |
| | | ブルーベリーゼリー | | | ブルーベリーゼリー | | |
| 6 | 火 | 秋の香りごはん | 豚肉 | まいたけ ししいたけ にんじん いんげん | さくら飯 砂糖 | 673 | 907 |
| | | さんまの生姜煮 | さんま | しょうが ねぎ | 砂糖 | 28.1 | 36.9 |
| | | 炒めなます | うす揚げ | 大根 にんじん | 油 砂糖 ごま | 25.8 | 33.2 |
| | | 味噌汁 | 豆腐 ふかし わかめ 味噌 大麦みそ | 玉ねぎ ねぎ | | | |
| 7 | 水 | セルフサンドイッチ(チキンカツ) | 鶏肉 チーズ | キャベツ ピーマン | ミルク食パン 小麦粉 パン粉 油 | 653 | 852 |
| | | 野菜スープ | ウインナー | 玉ねぎ 大根 にんじん | じゃがいも | 30.9 | 38.9 |
| 8 | 木 | トマトカレー ※3年生給食なし | 豚肉 チーズ | にんにく かぼちゃ 玉ねぎ にんじん トマト りんご | 麦飯 オリーブ油 砂糖 | 623 | 842 |
| | | こんにやくサラダ | 糸かまぼこ | こんにやく キャベツ きゅうり | ドレッシング | 21.1 | 28.2 |
| | | ㊤ナッツと魚 | | | ナッツと魚 | 17.6 | 23.4 |
| 9 | 金 | ごはん / かつおふりかけ | | | ごはん | 649 | 840 |
| | | 高野豆腐入り酢豚 | 豚肉 高野豆腐 | しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ | かたくりこ 油 さつまいも 砂糖 | 22.2 | 27.4 |
| 12 | 月 | 能登牛のピビンバ | ベーコン | にんじん 白菜 チンゲンサイ ねぎ とうもろこし | ごはん ごま油 砂糖 ごま 油 | 700 | 908 |
| | | ワントンスープ | 能登牛 卵 | しょうが にんにく もやし ほうれん草 | ワンタン | 30.7 | 39.2 |
| | | | かまぼこ | にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ | | 27.0 | 33.2 |
| 13 | 火 | ミルクロール | | | ミルクロール | 702 | 878 |
| | | 鶏肉のマーマレードからめ | 鶏肉 | 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン | 小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード | 26.6 | 32.8 |
| | | 野菜の米粉クリームスープ | ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ にんじん ブロッコリー | 油 じゃがいも 白いんげん豆 バター 米粉 生クリーム | 31.1 | 38.3 |
| 14 | 水 | ごはん | | | ごはん | 601 | 858 |
| | | たらの色付け | たら | しょうが | かたくりこ 小麦粉 油 砂糖 | 23.8 | 30.1 |
| | | キャベツのごぼ和え | こんぶ | キャベツ にんじん | | 16.4 | 23.7 |
| | | めった汁 | 豚肉 焼き豆腐 味噌 大麦みそ | 白菜 にんじん ねぎ | さつまいも | | |
| 15 | 木 | バターロール | | | バターロール | 620 | 735 |
| | | オムレツ | オムレツ | | | 25.7 | 32.3 |
| | | デミグラスソース | 牛肉 | 玉ねぎ しめじ ピーマン | 油 砂糖 かたくりこ | 23.6 | 24.8 |
| | | 根菜ポトフ | 鶏肉 | キャベツ かぶ れんこん にんじん | じゃがいも | | |
| 16 | 金 | ごはん | | | ごはん | 652 | 832 |
| | | どうふシューマイ | どうふシューマイ | | | 21.4 | 25.8 |
| | | ごま酢和え | | 白菜 きゅうり にんじん | ごま 砂糖 | 19.1 | 21.8 |
| 19 | 月 | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | たけのこ にんじん もやし とうもろこし ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく | 中華めん ごま油 | | |
| | | ごはん | | | ごはん | 609 | 791 |
| | | ハタハタのから揚げ | ハタハタ | | 小麦粉 かたくりこ 油 | 25.5 | 32.5 |
| | | 磯和え | のり | 小松菜 もやし にんじん | 砂糖 | 19.5 | 24.0 |
| 20 | 火 | ハタハタ | 豚肉 いか うずら卵 | しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 | 油 かたくりこ ごま油 | | |
| | | バターロール | | | バターロール | 606 | 751 |
| | | マカロニサラダ | ハム | キャベツ きゅうり にんじん | マカロニ ドレッシング | 25.2 | 30.6 |
| 21 | 水 | ボークビーンズ | 豚肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん にんにく トマト | じゃがいも 油 | 20.4 | 24.3 |
| | | セレクト手巻き寿司 | 手巻きのり とんかつ ツナ | ほうれん草 玉ねぎ | おし飯 油 ごま マヨネーズ | 697 | 873 |
| | | 卵焼き | 卵焼き | | | 27.4 | 33.4 |
| | | ウインナー | ウインナー | | | 26.2 | 30.0 |
| | | 納豆 | 納豆 | | | | |
| 22 | 木 | チーズ | チーズ | | | | |
| | | 豆腐のすまし汁 | 豆腐 ふかし | えのき にんじん ねぎ | | | |
| | | ごはん | | | ごはん | 588 | 764 |
| | | 鮭のちゃんちゃん焼き | 鮭塩焼き 味噌 | キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく | 油 砂糖 バター | 25.8 | 31.4 |
| 23 | 金 | いなりうどん | うす揚げ | 玉ねぎ しめじ ねぎ | うどん 砂糖 | 16.0 | 18.3 |
| | | キャロットパン | | | キャロットパン | 618 | 753 |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン | にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ | じゃがいも 油 バター | 23.4 | 28.3 |
| 26 | 月 | 野菜たっぷりスープ | 鶏肉 | 玉ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー | | 21.8 | 25.9 |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | |
| | | ミルクロール | | | ミルクロール | 590 | 757 |
| | | 肉団子のケチャップ煮 | ミートボール | | 砂糖 かたくりこ | 22.7 | 29.0 |
| 27 | 火 | チーズポテト | チーズ | パセリ | じゃがいも | 21.6 | 28.2 |
| | | コンソメスープ | 鶏肉 | 玉ねぎ 白菜 にんじん えのき | | | |
| | | りんご | | りんご | | | |
| 28 | 水 | ごはん | | | ごはん | 615 | 789 |
| | | 大豆と小魚のごまからめ | 大豆 かえり干し | れんこん にんじん | かたくりこ 油 ごま 砂糖 | 23.6 | 28.9 |
| | | 里芋のそぼろあんかけ | 鶏肉 さつまあげ | しょうが 大根 にんじん 干しいたけ いんげん | 砂糖 里いも かたくりこ | 16.7 | 19.5 |
| 29 | 木 | バターロール | | | バターロール | 607 | 753 |
| | | コーンサラダ | かに風味かまぼこ | とうもろこし キャベツ きゅうり | ドレッシング | 20.0 | 24.2 |
| 30 | 金 | かぼちゃのシチュー | ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ チンゲンサイ | 油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム | 24.3 | 29.3 |
| | | ごはん | | | ごはん | 692 | 859 |
| | | 焼き肉 | 牛肉 味噌 | にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん りんご | 油 砂糖 かたくりこ | 25.3 | 30.9 |
| | | あざりとわかめのスープ | あざり わかめ 豚肉 | にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ | | 22.9 | 26.3 |
| 30 | 金 | もものタルト | | | もものタルト | | |
| | | ごはん / ㊤のり佃煮 | ㊤のり佃煮 | | ごはん | 656 | 871 |
| | | カレイのから揚げ | カレイから揚げ | | 油 | 30.1 | 37.8 |
| ブロッコリーのごま和え | | ブロッコリー にんじん | ごま 砂糖 | 22.5 | 27.1 | | |
| 味噌卵とじ | 卵 豚肉 うす揚げ 味噌 | こんにやく にんじん 玉ねぎ ねぎ | くるま麩 砂糖 かたくりこ | | | | |

※ 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。