

2022 9月の給食だよ！



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

いよいよ2学期がスタートしました。夏休み中も、早寝早起きや1日3食食べるなど規則正しい生活を送ることができましたか？
生活リズムが崩れてしまった人は早めにリズムを取り戻し、2学期を元気に過ごしましょう。

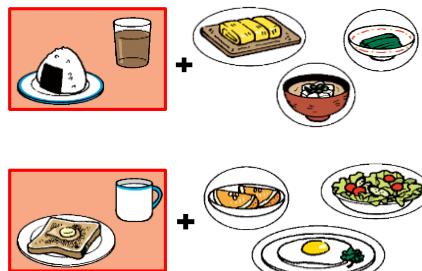
朝食を食べて、元気に1日をスタート！

～朝ごはんを食べると
どんな良いことがあるのかな～



いつもの朝食にプラス1品

元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べることが大切です。さらに、栄養のパランスも考えられるとよいですね。



主菜(肉や卵を主に使ったおかず)・副菜(野菜を主に使ったおかず)などをプラスしてみましょう。



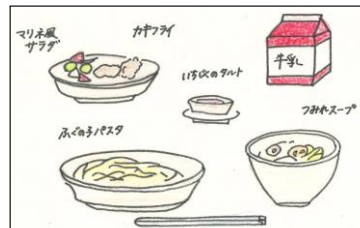
給食のパンは国産の小麦粉です

今年度より給食のパンに使用されている小麦粉が国産100%になりました。(R4年4月現在)
そのうち20%は小松市産コキチカラを使用しています。
小松市のパン給食回数は週1回と週2回の隔週が基本となり、ミルクロールやバターロール、米粉パン、食パン等があります。



中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

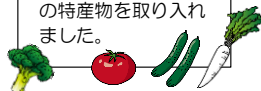
★受賞献立★



昨年度のコンクールにおいて、国府中学校の和田さんの献立が、3,226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、小松市の食材をたくさん使った献立です。
2学期の給食では、受賞献立を毎月1つずつ提供します。

《さっぱり マリネ風サラダ》

主菜が揚げ物なのでさっぱりと食べられるようにしました。
小松市のトマトやきゅうり、加賀市のブロッコリー、かほく市の大根など県内の特産物を取り入れました。



給食では、和田さんの献立をアレンジして提供します。

さっぱりマリネ風サラダ



《ゆず香る鶏つみれスープ》

体があたたまるようにゆずを使用しました。キャベツやにんじんを入れた中華スープにします。



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)

月	火	水	木	金
今月の目標 朝食をきちんと食べよう 毎日食べる習慣をつけよう!!				
5日 ＜南中特別給食＞ ★NKO 遠征給食★ デザート★ たい焼き アイス ごはん 冷やし中華	6日 ビーマンのきんぴら 甘辛チキン 2個 もずくのスープ ごはん	7日 ごま和え 月見団子 わかめ ごはん お月見献立	8日 運動会総練習 ナムル ココアワッフル チヂミ ごはん キムチチグスープ	9日 運動会 そぼろ丼 沢煮焼 ごはん
12日 小松菜の炒め煮 ししゃもの磯辺揚げ 2こ ごはん 肉じゃが	13日 梨 かに玉をのせて あんをかける かに玉丼 豆腐味噌 ワンタンスープ ごはん	14日 さっぱりマリネ風サラダ 豆乳プリンタルト あじのから揚げ ゆず香る 鶏つみれスープ バターロール 中学生献立コンクール受賞献立	15日 わかめの酢の物 枝豆シューマイ 2個 ごはん 麻婆豆腐	16日 タルタルサラダ ミルクロール ごはん ポークシチュー
19日 敬老の日 	20日 カレーライス フルーツ ゼリー和え ごはん	21日 かにかまのサラダ 米粉バターパン なすのミート スパゲティ ごはん	22日 きゅうりの中華漬け 出し巻き卵 ごはん 江戸っ子煮	23日 秋分の日
26日 キャベツソテー ヨーグルト セルフサンド 煮込みハンバーグ かもりのスープ 胚芽パンズ	27日 キャベツのこふ和え 鯖のたつた揚げ ごはん 鶏すき	28日 大根のソテー ミルクロール メンチカツ クラム チャウダー ごはん	29日 れんこんサラダ 紫いも チップス ひじき寿司 けんちん汁	30日 豚肉と青菜の オイスター炒め ごはん 卵とじ