

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちの良い季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。よく食べ、よく学び、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



## 新米の季節です!

あちこちで稲刈りが行われ、新米の季節になりました。炊きたての新米は香りも味も格別ですね。

### 主食としてのお米

米は、日本人の主食として欠かせない食べ物です。

多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。日本の食文化を作ってきた米を大切にしたいですね。



給食では準備が整い次第、野々市市でとれた「コシヒカリ」の新米が登場します。楽しみですね!



### お米には、どんな栄養があるの?

米には、体や脳を動かすためのエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。そのほか、たんぱく質やビタミン、食物せんいがバランスよく含まれています。



### 日本型食生活の良さを見直してみよう!

ごはんを中心として、主菜(肉、魚、卵などのおかず)、副菜(野菜、芋、海そうなどのおかず)、汁物(みそ汁など)を組み合わせた日本型食生活は、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防ぎ、栄養バランスの良い健康的な食事です。

おかず中心の食事にならないよう、ごはんをしっかり食べましょう。



カレーやわかめごはんの日にくらべ、白ごはん+おかずの日は、ごはんが残る傾向があります。おかずを先に食べてしまい、ごはんだけが残ってしまうという食べ方をしていませんか?  
ごはんとおかずは、交互に食べるようにしましょう。



白いごはんとおかずを交互に食べ、口の中で合わせる食べ方は、ごはんをおいしく食べることができ、また栄養のバランスも良くなります。



### ♡給食時間のひとコマ♡

先生「暑さと水不足でお米がとれなくて、いまお米の価格がすごく高くなってのみんな知ってるかな? 買えなくて困っている人もいるのに、給食のごはんは残してもいいのかな」と言うと...

少量ずつ次々におかわりに来て、あっという間にケースに残っていたごはんが空っぽになりました。

子どもたちの食べ物を大事にしようとする気持ちが表れていて、とてもほっこりしました。

児童「ニュースでお米が不足しているって言ってたけど、給食のお米は大丈夫なんですか?」

栄養教諭「給食のお米は去年のうちに今年必要な量を業者さんに伝えてあり、みんなが食べる分を確保してもらっています。量を確保するだけでなく、安全性を確認したり価格を交渉してくれたりしていますよ。」

### 9月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです!」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか?

9/2 さばのみそ煮...揚げさばから、急な献立変更があった日ですが、みそ煮の余った煮汁までおいしいと、おかわりをしている子がたくさんいました。生姜とねぎがさばの嫌な臭みを消し、食べやすく仕上がっています。

9/10 シャインマスカット入りフルーツカクテル...野々市産のシャインマスカットが入っていました。「シャリシャリおいしかった!」「すごく甘かった!」とマスカットに大喜びの子がたくさんいました。



# 10月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳	おかず					
1	水	ごはん	牛乳	シュウマイ やさいのピリから あんかけラーメン	牛乳 シュウマイ 豚肉	にんじん きゅうり キャベツ	白飯 ごま油 三温糖 中華麺	599 20 17	Kcal g g
2	木	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき はりはりあえ とうにゅうじる	牛乳 チーズ 鶏肉 みそ 鮭 木綿豆腐	にんじん こまつな もやし バセリ ●たまねぎ きゅうり	白飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 マヨネーズ パン粉 ごま油	585 28 19	Kcal g g
3	金	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ ハンサンスー マーボー豆腐	牛乳 みそ 豚肉 八丁みそ 大豆たんぱく 木綿豆腐 鶏肉	にんじん きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ 干しいたけ パプリカパウダー しょうが	白飯 三温糖 米粉 大豆油 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 サラダ油	634 30 20	Kcal g g
6	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとうずらたまごのてりあえ さといものみそしる おつきみゼリー	牛乳 みそ 豚肉 大豆ペースト うずら卵 うす揚げ	にんじん ねぎ さやいんげん ●たまねぎ しょうが	白飯 さといも 片栗粉 お月見ゼリー 小麦粉 大豆油 三温糖 サラダ油	618 22 18	Kcal g g
7	火	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ しょうが トマト水煮 しめじ きゅうり ●にんにく キャベツ	白飯 むぎ飯 ハヤシルウ サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 生クリーム	662 21 24	Kcal g g
8	水	運動会							
9	木	運動会予備日							
10	金	ごはん	牛乳	あじフライ ビタミンサラダ かぼちゃのこめこチャウダー ひじきふりかけ	牛乳 ふりかけ 鶏肉 ベーコン 鰯 鶏卵	にんじん バセリ 黄ピーマン しょうが かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ●たまねぎ	白飯 白いんげん豆 小麦粉 米粉 生クリーム パン粉 大豆油 バター 三温糖 サラダ油	669 28 21	Kcal g g
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳 鶏卵 あつあげ 豚肉 ロースハム 大豆ペースト みそ 大豆たんぱく 鶏肉	にんじん コーン ねぎ こまつな えだまめ ●たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉	634 27 23	Kcal g g
15	水	チキン ピラフ	牛乳	ラザニア キャベツのスープ	牛乳 牛肉 チーズ 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんじん コーン ●たまねぎ トマト水煮 ●にんにく しめじ バセリ キャベツ	チャーハン ハンライス 小麦粉 ファルファツレ バター 三温糖 サラダ油	609 25 22	Kcal g g
16	木	むぎごはん	牛乳	いためびんバ ワントンスープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 鶏卵 鶏肉	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ チンゲンサイ はくさい ぜんまい もやし にんにく	むぎ飯 ごま油 三温糖 ワントン フルーツ杏仁	600 22 18	Kcal g g
17	金	遠足							
20	月	遠足予備日							
21	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそてんぶら えどっこに じゃがいものみそしる	牛乳 大豆 みそ ししゃも 大豆ペースト 青のり粉 高野豆腐 牛肉 昆布 あつあげ	にんじん えのきたけ たけのこ こまつな こんにやく ●たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 米粉 三温糖	607 25 22	Kcal g g
22	水	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく さかまぼこ 鶏肉	にんじん しょうが こまつな ●たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし チンゲンサイ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	613 22 23	Kcal g g
23	木	しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン あきあじチュー りんごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん バセリ ●たまねぎ エリンギ 青ピーマン セロリ しめじ トマト水煮 ●にんにく	食パン バター 小麦粉 白いんげん豆 スパゲッティ 三温糖 さつまいも サラダ油	603 23 21	Kcal g g
24	金	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうふのみそしる	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん えのきたけ ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	591 25 20	Kcal g g
27	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき とうふとツナのサラダ さつまいものみそしる	牛乳 鶏卵 あつあげ チーズ 大豆ペースト チーズ しお昆布 豆腐 みそ 鶏肉 まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり	白飯 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも	590 27 17	Kcal g g
28	火	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 豚肉 さば みそ さつまあげ	にんじん ねぎ ごぼう 青ピーマン こんにやく えのきたけ 干しいたけ しょうが たけのこ	白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま	577 25 20	Kcal g g
29	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 チーズ 豚肉	にんじん ●にんにく みかん缶 ●たまねぎ トマトピューレー 黄桃缶 しょうが パイン缶	むぎ飯 バター カレールウ じゃがいも ミルクゼリー いちごゼリー 小麦粉 マスカットゼリー サラダ油	725 19 22	Kcal g g
30	木	ごはん	牛乳	だいずとさつまいものごまからめ ぶただいこん りんご	牛乳 あつあげ 大豆 豚肉	にんじん りんご しょうが こんにやく だいこん	白飯 水あめ 三温糖 片栗粉 大豆油 さつまいも ごま	616 21 20	Kcal g g
31	金	ごはん	牛乳	フライドチキン ジャーマンポテト きのこのみそしる	牛乳 絹ごし豆腐 ベーコン チーズ 大豆ペースト 鶏肉 みそ	バセリ しめじ こまつな にんじん えのきたけ ●たまねぎ エリンギ	白飯 大豆油 小麦粉 バター 片栗粉 じゃがいも	574 26 18	Kcal g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。  
 ●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



#REF!