

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。

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と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。



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。



給食時間のひとコマ



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。



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いるのを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はなくて、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く、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			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	牛乳	ベーコン	豆乳	きゅうり	ねぎ	白飯	ごま油	片栗粉	中華麺	599	Kcal	
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	しょうが はくさい もやし	●にんにく	白飯	ごま油	片栗粉	中華麺	599	Kcal		
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 鮭	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	豆乳 みそ	にんじん こまつな ●たまねぎ	切り干し大根 もやし きゅうり	白飯	じゃがいも	三温糖	片栗粉 パン粉	585	Kcal	
3	金	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ パンサンスー マー婆ーどうふ	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	みそ 八丁みそ 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ	●たまねぎ 干しいたけ パプリカパウダー	たけのこ ねぎ しょうが	白飯	三温糖	大豆油	片栗粉 緑豆春雨	634	Kcal	
6	月	ごはん	牛乳	ぶたにくどうずらたまごのてりあえ さといものみそしる おつきみぜりー	牛乳 豚肉 うずら卵 うす揚げ	みそ 大豆ペースト トマト水煮	にんじん さといんげん ●たまねぎ	ねぎ さといんげん しょうが	白飯	さといも	片栗粉	小麦粉	大豆油 三温糖	618	Kcal	
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 豚肉 まぐろフレーク	わかめ	にんじん トマト水煮 ●にんにく	●たまねぎ しめじ キャベツ	白飯	ムギ飯	バター	小麦粉	サラダ油 生クリーム	662	Kcal	
8	水	運動会													21	g
9	木	運動会予備日													24	g
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 鯵 鶏卵	鶏肉 ベーコン	にんじん 黄ビーマン かぼちゃ プロッコリー	パセリ しょうが キャベツ ●たまねぎ	白飯	白いんげん豆	米粉	小麦粉	生クリーム 大豆油 バター	669	Kcal	
13	月	スポーツの日													21	g
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 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏卵 ロースハム 大豆ペースト 鶏肉	あつあげ こまつな みそ	にんじん ●たまねぎ ごぼう	コーン えだまめ キャベツ えのきたけ	白飯	マヨネーズ	パン粉	三温糖 片栗粉	634	Kcal	
15	水	チキン ピラフ	牛乳	ラザニア キャベツのスープ	牛乳 チーズ ベーコン	牛肉 鶏肉 豚肉	にんじん トマト水煮 パセリ	●たまねぎ キャベツ	●にんにく しめじ	チャーハンライス	小麥粉	パルフアッフル	バター	609	Kcal	
16	木	むぎごはん	牛乳	いためビビンバ ワンタンスープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 鶏卵 鶏肉	にんじん ねぎ チゲンサンイ せんまい	切り干し大根 えのきたけ はくさい もやし	むぎ飯	ごま油	三温糖	小麦粉	ワンタン	フルーツ杏仁	600	Kcal	
17	金	遠足													18	g
20	月	遠足予備日													22	g
21	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそてんぶら えどっこに じやがいものみそしる	牛乳 ししゃも 青のり粉 昆布	大豆 大豆ペースト 高野豆腐 あつあげ	みそ 大豆ペースト 牛肉	にんじん たけのこ こんにゃく ●たまねぎ	えのきたけ こまつな	白飯	じゃがいも	小麦粉	大豆油	607	Kcal	
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 春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	豚肉 大豆たんぱく	にんじん ねぎ もやし	にんじん ●たまねぎ トマト水煮 キャベツ	しょうが 干しいたけ チゲンサンイ	白飯	ごま	三温糖	片栗粉 大豆油	613	Kcal	
23	木	しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン あきあじシチュー りんごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん トマトピューレー パセリ	トマトピューレー セロリ トマト水煮	●たまねぎ ●にんにく	エリンギ しめじ ●にんにく	食パン	バター	ジャム	白いんげん豆 スパゲッティ サラダ油	603	Kcal	
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 わかめ チーズ	絹ごし豆腐 うす揚げ みそ	鶏肉 大豆ペースト 大豆	にんじん えのきたけ こまつな ●たまねぎ	ごま	三温糖	サラダ油	小麦粉	マヨネーズ じゃがいも	591	Kcal	
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 チーズ しお昆布	鶏卵 大豆ペースト 豆腐	あつあげ みそ みそ	にんじん ●たまねぎ キャベツ きゅうり	えのきたけ しめじ ねぎ	白飯	ごま	パン粉	ごま油	590	Kcal	
28	火	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにゃくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ	豚肉	にんじん 青ピーマン 糸みつば	ねぎ ごぼう 干しいたけ さつまあげ	●にんにく トマト水煮 青ピーマン しょうが	白飯	ごま油	三温糖	サラダ油 ごま	577	Kcal	
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 トマトピューレー トマト水煮	●にんにく じゃがいも 黄桃缶 バイン缶	みかん缶 ●たまねぎ	むぎ飯	バター	ミルクゼリー	小麦粉	カレールウ いちごゼリー サラダ油	725	Kcal	
30	木	ごはん	牛乳	だいすとさつまいものごまからめ ぶただいこん りんご	牛乳 大豆 豚肉	あつあげ	にんじん りんご たにこん	しょうが こんにゃく	しめじ こまつな	白飯	水あめ	片栗粉	大豆油 ごま	616	Kcal	
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 チーズ 鶏肉	絹ごし豆腐 大豆ペースト みそ	ベーコン えのきたけ ●たまねぎ	パセリ えのきたけ エリンギ	白飯	大豆油	バター	小麦粉	片栗粉	574	Kcal	

※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おります。

●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

