



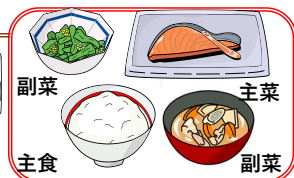
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 付) ゆで野菜 きゅうりといかの酢の物 けんちん汁	栗ごはん 旬の食材 さんまのおろしだれ 青菜とえのきの和え物 里芋のみそ汁	野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ デザート	ご飯 青椒肉絲 白菜と卵のスープ フルーツ豆乳デザート	パン 秋なすのミートグラタン 旬の食材 人参とアーモンドのサラダ きのごスープ
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
スポーツの日	中華丼 ひじき入り中華サラダ 青梗菜スープ	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ 手作りオレンジゼリー	ご飯 ふくさ焼き 付) 青菜の浸し 五目豆 リクエスト さつまいもと白菜の味噌汁	パン 魚のピカタ(さわら) 付) 人参グラッセ 小松菜のチーズサラダ 蕪のコンスープ
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ご飯 魚の山椒焼き 付) 粉ふきいも 春雨のソテー 呉汁風	蓮根入りガパオライス さつまいもとりんごのサラダ リクエスト 金時草のスープ 石川県産食材を使った献立	あんかけ焼きそば たこやき 付) 三色和え デザート	ご飯 治部煮(郷土料理) 県産大豆入りサラダ 蓮根すり流し汁 石川県産食材を使った献立	揚げパン(ごま) リクエスト 水餃子スープ ほうれん草のツナマヨ和え
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
【振替休業日】 	キムチチャーハン 切干大根の中華和え もずくスープ	野菜あんかけうどん おからツナサラダ りんご	ご飯 いかメンチ 付) 小松菜のお浸し かぶのゆず和え 旬の食材 ぶり大根(郷土料理)	パン 白みそ入りクリームシチュー 白菜のじゃこサラダ ゼリー入りフルーツポンチ
31 (月)	石川県産食材の献立を実施しました！ 9月15日は、 <u>白山市産堅豆腐を使った「堅豆腐カツ」、能登野菜の一つである金糸瓜を使った「ごま酢和え」、金沢市産さつまいもを使った「みそ汁」</u> の献立でした。 堅豆腐カツは、豆腐の水分が少なく時間が経ってもサクサクな食感で児童生徒に人気でした。 金糸瓜について、主な生産地である七尾市から来ている生徒に尋ねたところ、「おばあちゃんの家でよく出てくる」「(自分の)家では出ない」など、それぞれのご家庭の様子を話してくれました。 今後も、給食に地元の食材や伝統的な食材を取り入れて、給食の時間に紹介していきたいと思います。			



※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。

秋といえば、スポーツの秋でもありますね。

スポーツをするときの食事は、どんな内容がよいのでしょうか？



- 主食**・・・ごはん・パン・めんのごとで、体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれます。
- 主菜**・・・肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った料理のごとで、体を作る材料となるたんぱく質が多く含まれます。
- 副菜**・・・野菜・海藻・きのこ・芋類などを使った料理のごとで、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや、食物繊維が多く含まれます。

牛乳・乳製品や果物もそろえましょう。

このように、一部の食材に偏ることなく、1日3食を「バランスよく食べる」ことが基本です。

持久力をつけたい！

- ・体にエネルギーを蓄える→炭水化物を多くとる
- ・エネルギーをつくりをスムーズにする→ビタミンB群やCを多くとる
- ・貧血を予防する→鉄分を多くとる

筋力・瞬発力をつけたい！

- ・筋肉をつける→たんぱく質を多くとり、脂肪をとりすぎない
- ・骨を強くする→カルシウムを多くとる