

令和8年度



10月もいつけ表

毎月19日は
食育の日

地元「秋の味」を味わおう！
加賀市の恵味DAY
加賀市でとれる食材が入った献立が
出る日です。加賀市には、田んぼや畑
だけでなく、海や山でとれる食材も
たくさんあります。「加賀市の恵味DAY」
では、1年を通していろいろな
食材を紹介していきます。

加賀市立金明小学校

《知ってっていますか？食物せんいのはたらき》 食物せんいは、体の中で腸を刺激して、便を増やし、おなかの中をきれいにしてくれます。善玉菌の味方になり、病気を防いでくれます。かみごたえのある食べ物に多く、食べすぎを防ぎます。秋が旬の食べ物にもたくさんふくまれます。 ●食物せんいが多い食べ物 …玄米、豆類、きのこ類、さつまいもなどの野菜		1日(木)  きのこハヤシライス ほうれんそうとペンネのサラダ		2日(金)  白ごはん あつあげのみそしる	
5日(月)  やきぎょうざ しおラーメン <td> 6日(火)  ふくらぎのスパイシーソースがらめ はるさめスープ </td> <td> 7日(水)  ポークカレーライス ナタデココヨーグルト </td> <td> 8日(木)  ぶたにくとだいずのべっこうに とうふとなめこのみそしる </td> <td> 9日(金)  運動会のふりかえ休日 </td>	6日(火)  ふくらぎのスパイシーソースがらめ はるさめスープ	7日(水)  ポークカレーライス ナタデココヨーグルト	8日(木)  ぶたにくとだいずのべっこうに とうふとなめこのみそしる	9日(金)  運動会のふりかえ休日	
12日(月)  スポーツの日	13日(火)  フライドチキンタルタルサラダ イチゴジャム ミルクロール スープに	14日(水)  りんご ニらたまご かいせんワンドンスープ	15日(木)  てりやきハンバーグ 白ごはん めったじる	16日(金)  きびなのかりかりあげいとこんぶのいために 白ごはん たきあわせ	
19日(月)  チョレギサラダ みかんゼリー 白ごはん マーボー豆腐	20日(火)  とりにくときさいものあげがらめ 白ごはん ちゃんこじる	21日(水)  やきにくだん とうにゅうたんたんスープ	22日(木)  カレーそばごはん だいずとコーンのサラダ	23日(金)  あじフライ 白ごはん たまごときさいのスープ	
26日(月)  かぼちゃのひきにフライ 白ごはん くるまふのたまごとじ	27日(火)  おじゃがのマヨネーズふうみ わかめごはん ちゅうかうコンスープ	28日(水)  はべんのでんがらひじきのいりどりあえ 白ごはん みそぶただいこん	29日(木)  チキンライス あきあじシチュー	30日(金)  ポークチャップ 白ごはん コンソメスープ パンキン ババロア	

10月の保健目標

- 協力して準備や片付けをしよう！
- なるべく残さず食べるようにくふうしよう！



これからが旬 きのこ

「いためる」「やく」「にる」
「ごはん」とくなど、きのこは、
いろいろな調理のしかたをする
ことで、料理のおいしさを
アップする秋の食材です。
低エネルギーで食物せんいが
せんいがいっぱいあり、便秘を
防いでくれます。