

2022 6月の給食だよ

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。じめじめと湿度が高く、食中毒が多く発生する時期です。食品の取り扱いや手洗いなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。

食中毒予防の3つのポイント

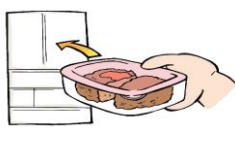
つけない

基本は手洗い



増やさない

食材の保管は冷蔵庫で



やっつける

十分に加熱する



手をきれいに洗いましょう

手洗いは食中毒を予防するための効果的な方法です。この4点は洗い残しやすいところです。特に注意して洗いましょう。



指先



指の間



親指



手首

ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆ 給食では旬の地場産物を取り入れています。

せんごくまめ 千石豆

さやの形が「千石船」に似ているところから、また1本からたくさんの実がとれることからこの名がついたと言われています。金沢市では「つる豆」と呼ばれ、加賀野菜の1つです。「フジメ」と呼ばれることもあります。疲れをとり体力を回復させるビタミンB群と、便秘予防の効果がある食物繊維が多く含まれています。

小松市が石川県内最大の生産地！



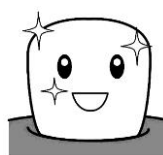
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べると良いこといっぱい

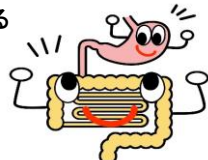
むし歯予防

だ液がたくさんでて食べかすや菌などを流してくれます。



消化・吸収がよくなる

食べ物が細かくとろみ状になるので、消化・吸収がよくなります。



食べ過ぎ防止

ゆっくりに食べると満腹感を得られます。



脳の働きが活発に

あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳が活性化されます。



よくかむためにできること



一口の量を少なくする



水分で流し込みながら食べない



あと10回かんでみる



準備を早く行い食事時間を少しでも長くとる



テレビを切つて（長）はることに集中する

6月分給食献立もりつけ表

Aブロック

小学校

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
こんげつのもくひょう よくかんでたべよう		1日 ひじきのいりに さけのしおやき ごはん あつあげのみそしる	2日 イカのサラダ にこみハンバーグ バターロール コーンかきたまスープ	3日 きりぼしだいこんのごますあえ おからせんべい ハタハタのからあげ 2こ ごはん えどっこい
6日 かにかまとやさいのサラダ ミルクロール ぶたにくのマーメレードソース ニョッキのミルクスープ	7日 くさわかめのきんぴら ソースをフライにかけてね とびうおフライソースぞえ ごはん みそしる	8日 チキンライスのうえにうすやきたまごをのせてケチャップをかけてね。 うすやきたまご ケチャップ スープカレー オムライス	9日 デリコンカン ミルクコッペパン ポトフ	10日 チンジャオロース ごはん ごもくらーめん
13日 スナップエンドウのサラダ ヨーグルト てりやきチキン ごはん ぐだくさんだいこんスープ	14日 トマトときゅうりのサラダ こめこバターパン オムレツ かぼちゃポタージュ	15日 だいずとこざかなのごまからめ ごはん せんごくまめのたまごとし	16日 メロン かいそうサラダ トマトカレーライス(むぎごはん)	17日 ぶたにくとこまつなのオイスターいため さばのたつたあげ ごはん とりにくとしんじゃがのうまに
20日 にくとたまごのナムル やさいのナムル ちゅうかスープ ピビンバ(むぎごはん)	21日 あじのトマトマリネ やさいをあじにかけてね ミルクロール やさいのこめこクリームスープ	22日 いそあえ とりてん ごはん ごまじる	23日 わふうスバゲティ(パンざら) バターロール(おかずざら) アスパラサラダ	24日 パンサンデー ごはん コーンシュマイ 2こ はっほうさい
27日 こまつなのソテー いわしのかばやき ごはん じゃがいものそぼろあんかけ	28日 ぶたにくのソースマリネ ごはん やさいたっぷりスープ	29日 ごまあえ ひむろまんじゅう さつまあげのさんみやき ごはん とんじる	30日 だいこんサラダ あげパン ミートボールスープ	

令和４年６月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※生乳は毎日つきます。	食 品 名			熱量 (kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく (g)	
						脂肪 (g)	
						小	中
1	水	ごはん			ごはん	588	751
		さけの塩焼き	さけ			28.5	35.3
		ひじきのいりに	ふた肉 ひじき	にんじん えだまめ こんにゃく	ごま油 さとう	17.1	20.0
		あつあげのみそ汁	あつあげ みそ 大麦みそ	キャベツ にんじん ねぎ	じゃがいも		
2	木	バターロール			バターロール	628	771
		にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう かたくりこ	30.5	36.6
		イカのサラダ	ヤリイカ	キャベツ きゅうり かんてん	さとう ドレッシング	26.3	32.3
		コーンかきたまスープ	卵 ベーコン 絹ごしとうふ	チンゲンサイ とうもろこし			
3	金	ごはん			ごはん	680	874
		ハタハタのからあげ	ハタハタ		小麦粉 かたくりこ 油	26.7	33.9
		きりぼしだいこんのごますあえ		ほうれん草 きりぼしだいこん にんじん	さとう ごま	22.1	26.9
		江戸っ子に	大豆 牛肉 高野とうふ こんぶ	こんにゃく たけのこ にんじん	さとう		
6	月	おからせんべい			おからせんべい		
		ミルクロール			ミルクロール	624	781
		ふた肉のマーマレードソース	ふたヒレ肉		小麦粉 かたくりこ 油 マーマレード	29.3	35.3
		かにかまと野菜のサラダ	かに風味かまぼこ	キャベツ きゅうり	さとう オリーブ油	23.4	29.1
7	火	ニョッキのミルクスープ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	油 ニョッキ 生クリーム		
		ごはん			ごはん	622	813
		とびうおフライ ソースそえ	とびうおフライ		油 さとう	25.2	32.1
		くきわかめのきんぴら	ふた肉 くきわかめ	こんにゃく	ごま油 さとう ごま	20.5	25.1
8	水	みそ汁	うすあげ 絹ごしとうふ みそ 大麦みそ	にんじん こまつな ねぎ			
		オムライス	とり肉 うすやきたまご	玉ねぎ	麦飯 バター 油	617	796
		スープカレー	ふた肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	油 さつまいも	22.7	27.7
						18.1	21.3
9	木	セルフサンド (チリコンカン)	大豆 ふたひき肉 牛ひき肉	玉ねぎ ビーマン にんにく	ミルクコッペパン 油	594	773
		ポトフ	とり肉	かぶ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	じゃがいも	27.7	36.4
						21.5	28.9
10	金	ごはん			ごはん	626	823
		チンジャオロース	牛肉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん ビーマン	油 さとう かたくりこ ごま油	25.3	31.8
		五目ラーメン	ふた肉	にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ	中華めん 油	21.4	25.7
13	月	ごはん			ごはん	657	813
		てりやきチキン	てりやきチキン			26.0	31.2
		スナップエンドウのサラダ	ツナ	スナップエンドウ キャベツ にんじん	マヨネーズ	20.3	23.7
		具だくさんだいこんスープ	ふた肉	玉ねぎ だいこん にんじん こまつな しめじ			
14	火	ヨーグルト	ヨーグルト				
		米粉バターパン			米粉バターパン	631	806
		オムレツ	オムレツ			23.3	29.2
		トマトときゅうりのサラダ		トマト きゅうり キャベツ	ドレッシング	25.1	31.9
15	水	かぼちゃポタージュ	とりひき肉 低脂肪牛乳	玉ねぎ かぼちゃ	油 米粉 バター		
		ごはん			ごはん	694	889
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	にんじん えだまめ	かたくりこ さつまいも 油 ごま さとう	28.9	35.6
		千石豆の卵とじ	卵 ふた肉 うすあげ	こんにゃく にんじん 玉ねぎ 千石豆	くるまふ さとう かたくりこ	22.8	27.5
16	木	トマトカレーライス	牛肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト りんご	麦ごはん じゃがいも 油	648	831
		海そうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	20.4	25.0
		メロン		メロン		18.3	21.4
17	金	ごはん			ごはん	675	866
		さばのたつたあげ	さば	しょうが	かたくりこ 油	28.0	34.2
		ふた肉とこまつなのオイスター炒め	ふた肉	こまつな しょうが 玉ねぎ にんじん	油 さとう かたくりこ	22.5	26.4
		とり肉と新じゃがのうまに	とり肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも さとう		
20	月	ビビンバ	ふた肉 卵	しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれん草	麦ごはん ごま油 さとう ごま 油	661	873
		中華スープ	ベーコン 絹ごしとうふ わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ		27.0	35.6
						23.8	30.2
21	火	ミルクロール			ミルクロール	621	797
		あじのトマトマリネ	あじ	玉ねぎ にんじん ビーマン トマト	かたくりこ 小麦粉 油 オリーブ油 さとう	27.4	35.5
		野菜の米粉クリームスープ	とり肉 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも 油 バター 米粉 生クリーム	25.1	31.8
22	水	ごはん			ごはん	593	823
		とり天	とり肉	しょうが	小麦粉 かたくりこ さとう 油	23.3	30.5
		いそあえ	のり	こまつな キャベツ にんじん	さとう	17.2	21.4
		ごま汁	うすあげ みそ 大麦みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも ごま		
23	木	バターロール			バターロール	619	775
		アスパラサラダ	ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ	さとう オリーブ油	25.0	30.7
		和風スパゲティ	牛肉	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ えのき 万能ねぎ	スパゲティ オリーブ油 バター	21.4	25.8
24	金	ごはん			ごはん	624	814
		コーンシューマイ			コーンシューマイ	23.5	29.6
		パンサンズー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごま油	17.9	21.9
		八宝菜	ふた肉 いか うすら卵	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 白菜	油 かたくりこ ごま油		
27	月	ごはん			ごはん	657	840
		いわしのかば焼き	いわし		かたくりこ 油 さとう	24.2	29.8
		こまつなのソテー	ベーコン	こまつな にんじん キャベツ	油	20.3	24.0
		じゃがいものそぼろあんかけ	鶏ひき肉	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にんじん 干ししいたけ いんげん	さとう じゃがいも かたくりこ		
28	火	ごはん			ごはん	596	766
		ふた肉のソースマリネ	ふた肉	玉ねぎ ビーマン トマト りんご	さとう	22.6	27.6
		野菜たっぷりスープ	ウインナー	にんじん 玉ねぎ かぶ レタス	マカロニ	19.2	23.0
29	水	ごはん			ごはん	642	810
		さつまあげのさんみやき	さつまあげ	ねぎ しょうが にんにく	ごま油 さとう	23.9	29.3
		ごまあえ		ちやし ほうれん草 にんじん	さとう ごま	14.1	16.3
		豚汁	ふた肉 やきとうふ みそ 大麦みそ	こんにゃく だいこん ねぎ	さつまいも		
30	木	氷室まんじゅう			氷室まんじゅう		
		あげパン	きな粉		ミルクコッペパン 油 さとう	601	752
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	さとう オリーブ油	23.2	28.7
		ミートボールスープ	ミートボール	玉ねぎ にんじん 白菜	じゃがいも	26.6	33.0

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊥は中学校のみにつきます。