

5月の給食だよ



新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか。4月の緊張がとれて、食事の決まりやマナーを忘れていませんか。ここでもう一度、マナーを確認してみましょう。

食事のマナーを守って食べよう

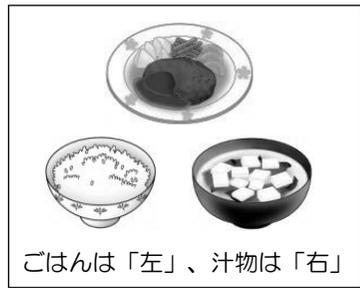
できていることに○をつけてみましょう。

レベル1

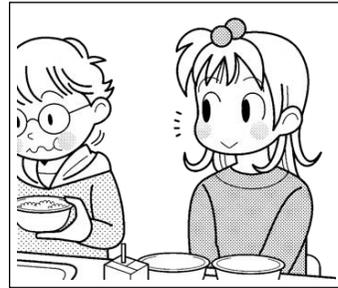
食前・食後の挨拶ができています



食器を正しくならべています

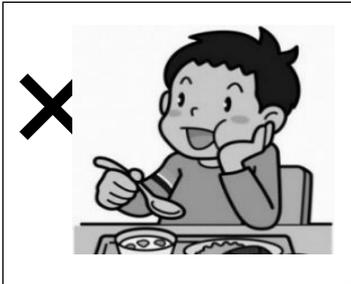


食事中に立ち歩かない



レベル2

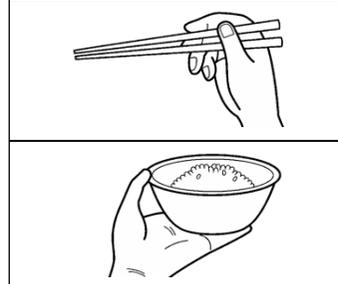
ひじをつかないで食べています



よい姿勢で食べています

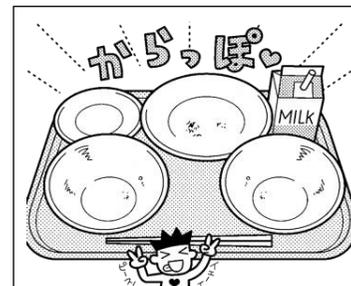


はし・茶わんを正しく持っている



レベル3

すききらいせず食べています



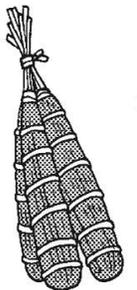
よくかんで食べています



食事のマナーは、一緒に食事をする人が互いに気持ちよく食事ができるように、また、食事や食材を作ってくれた人への感謝を表すふるまいです。

正しいマナーを身につけて、みんなで楽しく食事をしましょう。

こどもの成長を祝う 端午の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。
端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。



真新聞社2020

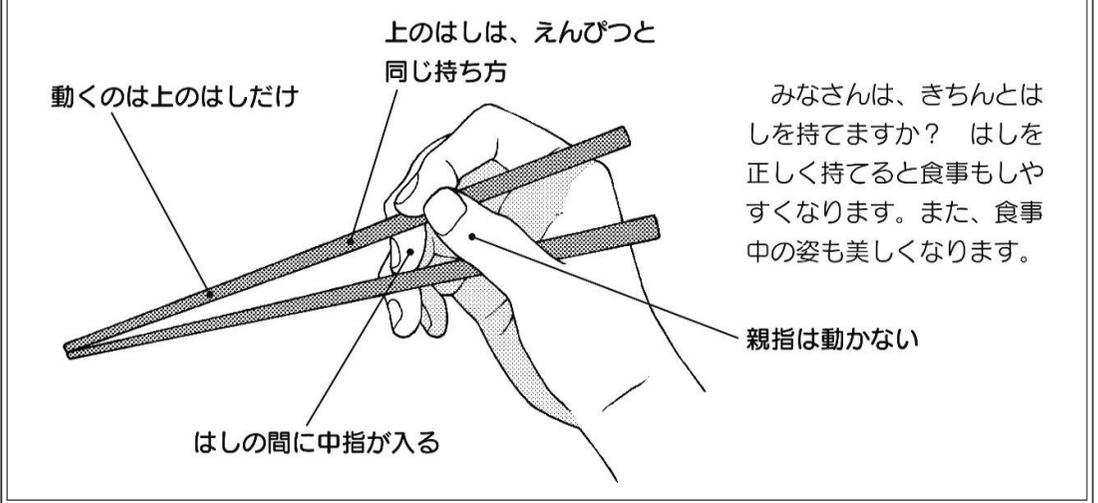
給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん

きゅうり



小松市では主に今江地区、向本折地区で作られています。水分をたっぷり含んだきゅうりは、体の体温を下げる働きがあります。また、カリウムが含まれているため、とりすぎた塩分を体の外へ出してくれます。
※給食では、5月中旬から小松市産きゅうりが提供される予定です。「白菜のゆかり和え」「もやしと卵のナムル」などに使用します。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか？ はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名					栄養価(21歳以上)		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー たんぱく質 脂 質	kcal g %
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (月)	牛乳	牛肉 ちらし ずし	鶏肉と春キャベツの炒め物 若竹汁 かしわもち	<u>ごめ</u> さとう かしわもち	ごま あぶら	ぎゅうにく たまご とりにく とうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ <u>たけのこ</u>	665 28.2 22.6	846 34.7 20.6
2 (火)	遠足(給食はありません)										
8 (月)	牛乳	白飯	いわしのみぞれ煮 じゃがいものきんぴら 味噌けんちん汁	<u>ごめ</u> じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いわしのみぞれに もめんとうふ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	こんにやく ほししいたけ ごぼう だいごん ねぎ	599 22.9 31.3	769 28.0 28.8
9 (火)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	ミルクロール かたくりこ ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく <u>ふたにく</u> <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン きピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	648 30.5 36.4	812 38.1 35.5
10 (水)	牛乳	麦飯	キムたく丼 わかめスープ ヨーグルト	<u>ごめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	<u>ふたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きりほしだいごん キムチ たくあん <u>もやし</u> えのき ねぎ	616 26.0 24.0	765 31.3 22.0
11 (木)	牛乳	バター ロール	ヒレカツ 春キャベツとカニカマのサラダ ポテトスープ	バターロール さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ポークヒレカツ かにふうみかまぼこ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ とうもろこし	593 24.0 34.1	763 30.5 33.3
12 (金)	牛乳	白飯	出し巻き卵 ごま和え カレーうどん	<u>ごめ</u> さとう うどん	ごま あぶら	あつやきたまご <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	596 21.7 26.7	751 26.5 25.0
15 (月)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 キャベツのソテー クラムチャウダー	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ミートボール あさり とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 28.2 38.1	816 36.6 38.2
16 (火)	牛乳	白飯	油淋鶏 もやしとにらの炒めもの 豆腐の中華スープ	<u>ごめ</u> ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ <u>ふたにく</u> とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく <u>もやし</u> しめじ	595 24.3 33.4	793 31.8 32.6
17 (水)	牛乳	白飯	焼き肉 さつま汁	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	<u>ふたにく</u> みそ とりにく やきどうふ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りんご <u>だいごん</u> ねぎ	632 28.3 28.2	814 35.2 26.1
18 (木)	牛乳	ミルクロ ール	ナン キーマカレー 卵スープ	ミルクロール ナン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	<u>ふたにく</u> だいずたんぱく <u>たまご</u> ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ごまつな</u>	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ	593 29.2 37.2	820 38.5 33.9
19 (金)	牛乳	白飯	ししゃもフライ 白菜のゆかり和え 江戸っ子煮	<u>ごめ</u> さとう	あぶら	ししゃもフライ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ごんぶ	にんじん	はくさい <u>きゅうり</u> こんにやく <u>たけのこ</u>	619 26.2 30.4	801 32.7 28.2
22 (月)	牛乳	麦飯	ハヤシライス 海藻サラダ	<u>ごめ</u> おおむぎ	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス かんてん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし	597 17.8 29.5	776 21.7 27.0
23 (火)	牛乳	白飯	焼きギョーザ もやしと卵のナムル 麻婆豆腐	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ たまご もめんとうふ <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>もやし きゅうり</u> にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ <u>たけのこ</u>	615 24.5 31.3	798 30.4 29.1
24 (水)	牛乳	白飯	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>ごめ</u> かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいず</u> とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりほし	にんじん	えだまめ こんにやく はくさい ねぎ	638 29.1 27.6	822 36.4 25.4
25 (木)	牛乳	ミルク 食パン	いちごジャム スナップエンドウとツナのサラダ ニョッキのミルクスープ	しよくパン いちごジャム ニョッキ	ドレッシング あぶら なまクリーム	ツナ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>スナップえんどう</u> にんじん ピーマン <u>ブロッコリー</u>	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	585 25.1 30.5	791 32.6 27.8
26 (金)	牛乳	白飯	鯖のカレーたつた揚げ ひじきの炒り煮 かきたま汁	<u>ごめ</u> ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	さば <u>ふたにく</u> あぶらあげ <u>たまご</u> ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん いんげん <u>ごまつな</u>	しょうが こんにやく たまねぎ	642 28.1 35.9	824 34.8 33.3
29 (月)	牛乳	米粉 バターパン	焼きそば ポークウインナー 花野菜と卵のサラダ	<u>ごめ</u> <u>ごバターパン</u> ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	<u>ふたにく</u> ウインナー たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが カリフラワー	625 27.1 36.7	830 35.5 37.0
30 (火)	牛乳	白飯	あじの香味揚げ 小松菜のソテー 鶏肉と野菜のみそ汁 ④レモンゼリー	<u>ごめ</u> ごむぎこ かたくりこ じゃがいも ④レモンゼリー	あぶら	あじ ベーコン とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ごまつな</u> にんじん	しょうが にんにく しめじ はくさい ねぎ	585 25.7 29.1	822 33.2 25.8
31 (水)	牛乳	白飯	さつまあげの三味焼き ごま酢和え 肉じゃが	<u>ごめ</u> さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ねぎ しょうが にんにく <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ こんにやく	608 24.3 24.0	788 30.5 21.7

※ 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。

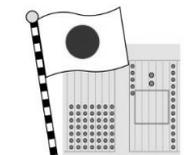
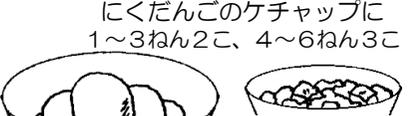
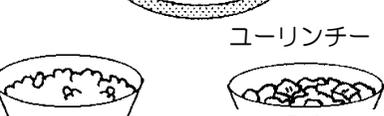
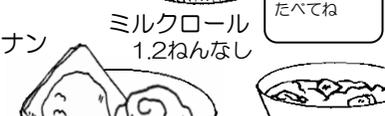
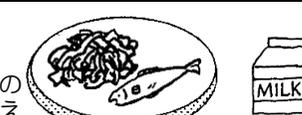
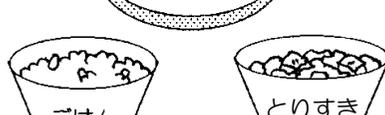
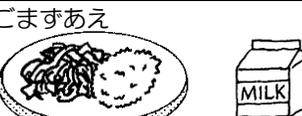
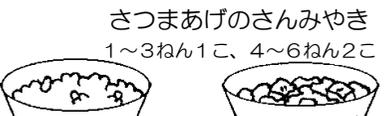
※ 都合により食材が変更になる場合があります。④は中学校のみにつきます。

5月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1ブロック

小学校

月	火	水	木	金
<p>1日 とりにくとはるキャベツのいためも</p> <p>かしわもち </p> <p>ぎゅうにくらしすし </p> <p>わかたけじる</p>	<p>2日</p> <p>えんそく</p> <p>きゅうしょくはありません</p>	<p>3日</p> <p></p> <p>けんぼうきねんび</p>	<p>4日</p> <p></p> <p>みどりのひ</p>	<p>5日</p> <p></p> <p>こどものひ</p>
<p>8日 じゃがいもきんぴら</p> <p></p> <p>いわしのみぞれに </p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちんじる</p>	<p>9日 とりにくのレモンソースからめ</p> <p></p> <p>ミルクロール </p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>10日 ヨーグルト </p> <p>キムたくどん(むぎごはん)</p> <p></p> <p>わかめスープ</p>	<p>11日 はるキャベツとカニカマのサラダ</p> <p></p> <p>バターロール </p> <p>ヒレカツ</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>12日 ごまあえ</p> <p></p> <p>だしまきたまご </p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>
<p>15日 キャベツのソテー</p> <p></p> <p>にくだんこのケチャップに 1~3ねん2こ、4~6ねん3こ</p> <p></p> <p>バターロール</p> <p>クラムチャウ</p>	<p>16日 もやしとにらのいためもの</p> <p></p> <p>ユーリンチャー </p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうかスープ</p>	<p>17日 やきにく</p> <p></p> <p>ごはん </p> <p>さつまじる</p>	<p>18日 キーマカレー</p> <p></p> <p>ナン </p> <p>ミルクロール 1.2ねんなし</p> <p>たまごスープ</p> <p>ナンにつけてたべてね</p>	<p>19日 はくさいのゆかりあえ</p> <p></p> <p>ししゃもフライ 1~3ねん1こ、4~6ねん2こ</p> <p></p> <p>ごはん</p> <p>えどっこい</p>
<p>22日 かいそうサラダ</p> <p></p> <p>ハヤシライス(むぎごはん) </p>	<p>23日 もやしとたまごのナムル</p> <p></p> <p>やきギョーザ 1~3ねん1こ、4~6ねん2こ</p> <p></p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>24日 だいずとござかなのごまからめ</p> <p></p> <p></p> <p>ごはん</p> <p>とりすき</p>	<p>25日 スナップエンドウとツナのサラダ</p> <p></p> <p>ミルク食パン </p> <p>いちごジャム</p> <p>ニョッキのミルクスープ</p>	<p>26日 ひじきのいりに</p> <p></p> <p>さばのカレー-たつたあげ </p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>
<p>29日 やきそば</p> <p></p> <p>ポークウィンナー</p> <p>こめこバターパ </p> <p>はなやさいとたまごのサラダ</p>	<p>30日 こまつなのソテー</p> <p></p> <p>あじのこうみあげ </p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとやさいのみそじる</p>	<p>31日 ごますあえ</p> <p></p> <p>さつまあげのさんみゆき 1~3ねん1こ、4~6ねん2こ</p> <p></p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>こんげつのもくひょう</p> <p>あさごはんをたべよう</p> <p></p>	