

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
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

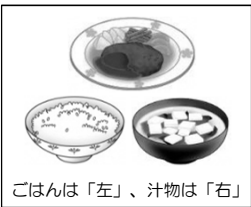
レベル1

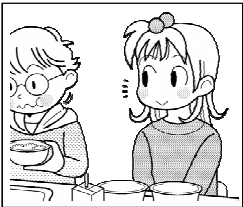
☐ 食前・食後の
挨拶ができています

☐ 食器を正しく
ならべています

☐ 食事中に
立ち歩かない




ごはんは「左」、汁物は「右」



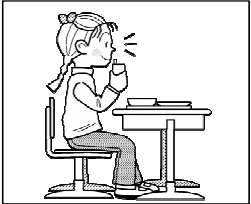
レベル2

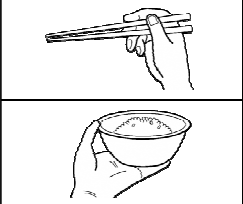
☐ ひじをつかないで
食べている

☐ よい姿勢で
食べている

☐ はし・茶わんを
正しく持っている



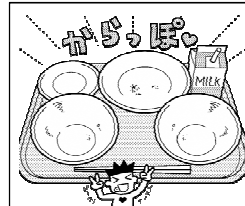




レベル3

☐ すききらいせず
食べている

☐ よくかんで
食べている





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。

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☆

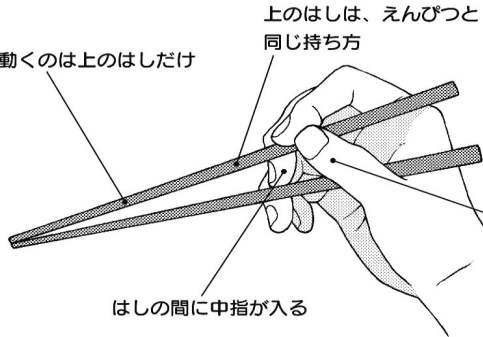
きゅうり



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
中の姿も美しくなります。

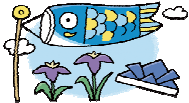
上のはしは、えんぴつと
同じ持ち方

動くのは上のはしだけ

はしの間に中指が入る

親指は動かない

5 月 分 給 食 献 立 も り つ け 表

1ブロック					小松市教育委員会 (小松市学校給食会)
月	火	水	木	金	
1日 とりにくとはるキャベツの いためもの かしわもち ぎゅうにくちらしずし わかたけじる こどものひのこんだて	2日 きりぼし だいこんの ボンずあえ さけフライ ごはん あつあげの みそじる	3日 けんぽうきねんび	4日 みどりのひ	5日 こどものひ	
8日 じゃがいもの きんぴら いわしのみぞれに ごはん みそけんちんじる	9日 とりにくのレモンソースからめ ミルクロール ポーク ビーンズ	10日 ヨーグルト キムたくどん わかめ スープ	11日 はるキャベツと カニカマの サラダ バターロール ヒレカツ ポテト スープ	12日 ごまあえ だしまきたまご ごはん カレー うどん	
15日 キャベツの ソテー にくだんこのケチャップに 1〜3ねん2こ、4〜6ねん3こ クラムチャウダー バターロール	16日 もやしと にらの いためもの ユーリンチー ごはん とうふの ちゅうかスープ	17日 やきにく ごはん さつまじる	18日 キーマ カレー ナン ミルクロール 1.2ねんなし たまご スープ	19日 はくさいの ゆかりあえ ごはん えどっこに	
22日 かいそうサラダ ハヤシライス	23日 もやしと たまごの ナムル やきギョーザ 1〜3ねん1こ、4〜6ねん2こ マーボー どうふ	24日 だいずとこぎかなの ごまからめ ごはん とりすき	25日 スナップエンドウとツナのサラダ ミルク食パン いちご ジャム ニョッキの ミルクスープ	26日 ひじきの いりに さばのカレー-たつたあげ ごはん かきたま じる	
29日 やきそば こめこバターパン ポークウイナー はなやさいと たまごのサラダ	30日 こまつなの ソテー あじのこうみあげ ごはん とりにくと やさいのみそじる	31日 ごます あえ さつまあげのさんみやり 1〜3ねん1こ、4〜6ねん2こ にくじゃが ごはん	こんげつのもくひょう		

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歳以上用)	
				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	しぼうが多い	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 寿司	鶏肉と春キャベツの炒め物 若竹汁 かしわもち	<u>こめ</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)	牛乳	白飯	さけフライ 切干大根のボン酢和え 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	サケフライ とりにく あぶらあげ <u>みそ</u> <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>ごまつな</u>	きりぼしだいこん はくさい ねぎ	585 24.6 28.2	751 30.2 25.6
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>こめ</u> じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いわしみぞれに もめんとうふ あぶらあげ <u>みそ おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	こんにゃく ほししいたけ ごぼう だいこん 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 こむぎこ 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	キム たく丼	わかめスープ ヨーグルト	<u>こめ</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 きりぼしだいこん キムチ たくあん <u>ちやし</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>こめ</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 こむぎこ	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>こめ</u> こむぎこ 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>ちやし</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>こめ</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> <u>みそ</u> 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>だいこん</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> だれずたんぱく <u>たまご</u> ウィンナー	<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>こめ</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> こんぶ	にんじん	はくさい <u>きゅうり</u> こんにゃく <u>たけのこ</u>	619 26.2 30.4	801 32.7 28.2
22 (月)	牛乳	ハヤシ ライス	海藻サラダ	<u>こめ</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>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうぎ 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>ちやし 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>こめ</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> かえりぼし	にんじん	えだまめ こんにゃく 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	しょくパン 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>スナップエンドウ</u> にんじん たまねぎ <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>こめ</u> こむぎこ 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 こんにゃく 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 ポークウィンナー 花野菜と卵のサラダ	<u>こめ</u> <u>ごま</u> ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	<u>ふたにく</u> ウィンナー 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>ちやし</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 ㊤レモンゼリー	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ じゃがいも ㊤レモンゼリー	あぶら	あじ ベーコン とりにく <u>みそ 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>こめ</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>ちやし</u> たまねぎ こんにゃく	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。㊤は中学校のみにつきます。