



5月の給食だより

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。

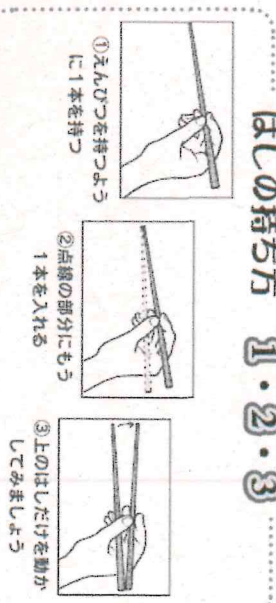
できていますか？ 食事のマナー

 感謝の気持ちを込めてあいさつができていますか？	 食器を正しく持って食べることができていますか？	 机にひじをつかず食べることができていますか？
 よい姿勢で食べることができていますか？	 好き嫌いをせず、残さず食べることができていますか？	 食べ終わっても席で静かに待つことができていますか？

できていることに○をつけてみましょう。

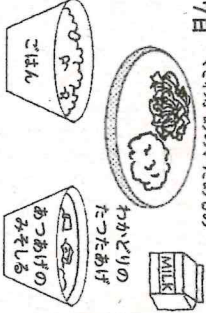
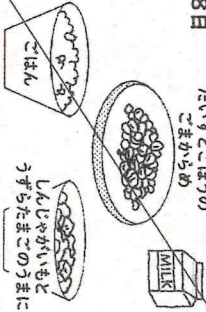
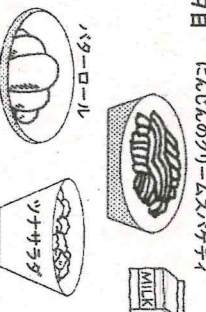
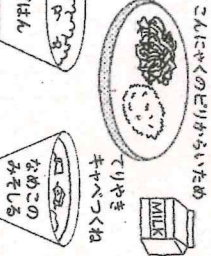
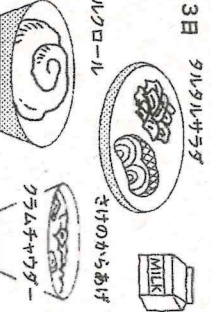
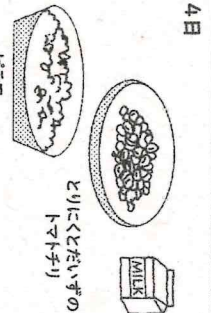
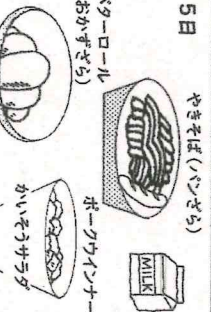
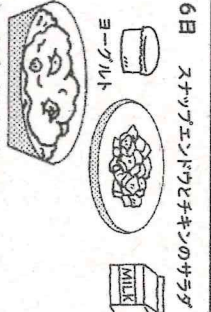
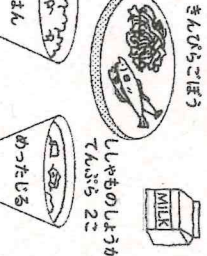
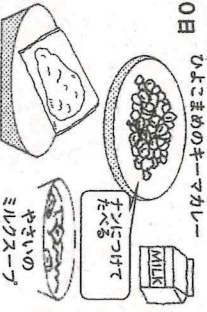
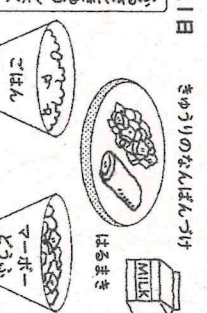
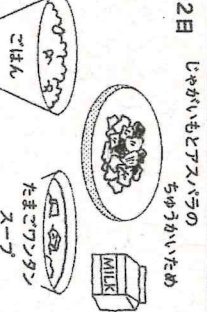
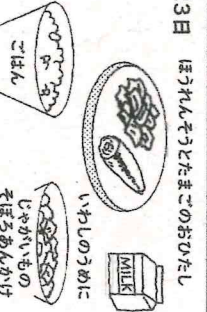
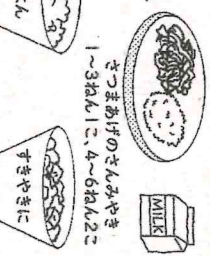
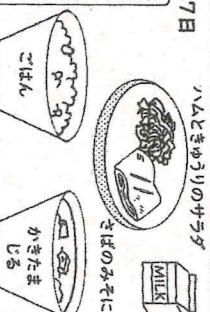
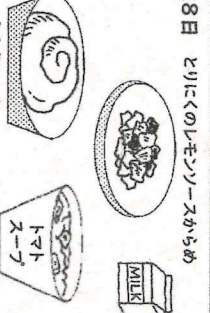
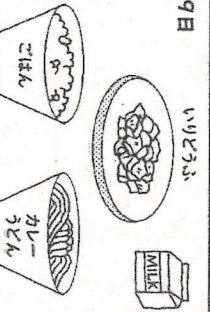
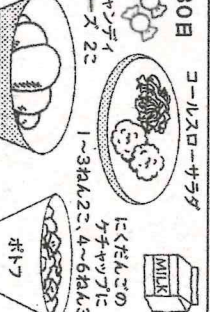
食事のマナーは、一緒に食事をする人が互いに気持ちよく食事ができるように、また、食事や食材を作ってくれた人への感謝を示すふりまいです。正しいマナーを身につけて、みんな楽しく食事をしましょう。

正しい はしの 持ち方 を しよう



みなさん、はしを正しく持つことができますか？正しいはしの持ち方は見た目が美しいだけでなく、食事がしやすくなります。正しいはしの持ち方ができるように練習してみましょう。

5月分給食献立もりつけ表

月	火	水	木	金
こんげつのもくひよう: マナーをまもってしよくじをしよう				
5日 こどもものひ 	6日 ふりかえきゆうじつ 	7日 くさわめのためもの 	8日 だいずとごほうの ごまからめ 	9日 にんじんのクリームスラヂイ 
12日 こんにやくのどけからいため 	13日 タルタルサラダ 	14日 	15日 やきそば(パンざら) 	16日 スナツアエドナチキンサラダ 
19日 きんぴらごほう 	20日 ひよこまめのキークカレー 	21日 きゆうりのなんばんつけ 	22日 じやがいもとナスバラの ちゆうかいのため 	23日 ほうれんそうとたまごのおひたし 
26日 ごまずあえ 	27日 ハンとぎゅうりのサラダ 	28日 とりにくのレモンソースからめ 	29日 いりとうふ 	30日 コールスローサラダ 

子どもの成長を祝う 端午(たんご)の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午(うま)の日」という意味です。もともと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、勇ましさを象徴となり、男の子の祭りへと変わっていききました。

端午の節句には、こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかきもちを食べる習わしがあります。給食では市内の和菓子屋さんに作っていただいたかきもちを提供します。

ふるさと給食

きゅうり

小松市産のきゅうりは今江地区、向本折地区で作られています。水分をたくさん含むみずみずしいきゅうりは体温を下げたり、とりすぎた塩分を体の外に出すはたらきがあります。

5月頃から出荷が始まり、11月頃まで収穫されます。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。「きゅうりの南蛮漬け」「ハムときゅうりのサラダ」などに使用します。

5月の給食に登場する旬の食材

アスパラガス
5月から6月にかけて旬を迎えるアスパラガスはビタミンAや疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。土をかぶせ、日を当てずに育てるとホワイアスパラガスになります。

スナップエンドウ
4月～6月頃が旬のスナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるよう品種改良したものです。ビタミンAやビタミンCなどを多く含み、甘みがあるのが特徴です。

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度

17077

小松市教育委員会

献立名		食品名				おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)		小		中	
		おもにエネルギーのもとになる食品(き)		おもに体をくづるものになる食品(あか)							
日(曜)		たんぱくが豊富な多い	しぼうが多い	たんぱくが豊富な多い	おきくが豊富な多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い				
1(木)	牛乳 ごはん	焼きギョーザ ひじきナムル 豚肉とキャベツの中華煮	こめ さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく たまご みそ おろしきみそ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	593 20.8 27.3	766 25.4 25.1		
2(金)	牛乳 枝豆とたまごのちらし寿司	かまぼこの味噌汁 かしわもち	こめ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	とりにく たまご かまぼこ おろしきみそ	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ	636 21.5 24.1	783 26.0 22.5		
7(水)	牛乳 ごはん	若鶏のたつた揚げ きわめめの味噌汁 厚揚げの味噌汁	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ おろしきみそ	にんじん ごまつな	しょうが こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ	608 23.4 34.0	807 30.1 33.1		
8(木)	牛乳 ごはん	大豆とごぼうのごまからめ 新じゃがいもとうすら卵のうま煮	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいず とりにく うすらたまご	にんじん	ごぼう えだまめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	626 25.3 26.6	807 31.3 24.2		
9(金)	牛乳 バターロール	にんじんのクリームスライダ ツナサラダ	バターロール スライダ ごま さとう	オリーフあぶら バター なまクリーム	ベーコン ツナ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	597 22.8 35.6	763 28.1 34.3		
12(月)	牛乳 ごはん	照焼きキャベツとね こんにゃくのどろり辛炒め なめこの味噌汁	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ みそ おろしきみそ	にんじん ごまつな	キャベツ入りつくね こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	609 20.4 34.7	775 24.5 31.6		
13(火)	牛乳 ミルクロール	鮭のから揚げ タルタルサラダ クラムチャウダー	ミルクロール ごま かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター なまクリーム	さけ たまご あさり とりにく	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	648 32.7 39.2	811 40.2 38.5		
14(水)	牛乳 ピラフ	鶏肉と大豆のトマト炒り	こめ おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン とりにく だいず	にんじん いんげん トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく	591 22.0 32.6	776 27.2 30.2		
15(木)	牛乳 バターロール	ポークライオン 焼きそば 海藻サラダ	バターロール ちゅうかめん	あぶら レモンソング	ウインナー ぶたにく	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし	586 24.2 35.2	778 31.6 35.6		
16(金)	牛乳 美ごはん	厚揚げにら玉井 スナックエントウとチキンのサラダ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	あぶら レモンソング	たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく	にんじん スナックエントウ	たまねぎ キャベツ	631 28.2 30.8	809 34.7 28.5		
19(月)	牛乳 ごはん	ししゃものしょうが天ぷら きんぴらごぼう めった汁	こめ おおむぎ かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	きゅうにく やきとうふ ぶたにく みそ おろしきみそ	ピーマン にんじん	しょうが こんにゃく はくさい えのき ねぎ	595 23.1 29.8	744 27.3 26.7		
20(火)	牛乳 ⑩ミルクロール	ひよこ豆のキーマカレー 野菜のミルクスープ	ナン ミルクロール さとう ひよここめ	あぶら なまクリーム	ぶたにく だいず たまご ベーコン	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	601 28.1 36.1	853 37.4 33.6		
21(水)	牛乳 ごはん	春巻き きゅうりの南蛮揚げ 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく もめんとうふ ぶたにく	にんじん	はるまき きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	618 23.2 34.1	809 28.9 32.4		
22(木)	牛乳 ごはん	じゃがいもとアスパラの中華炒め 卵ソングスープ	こめ じゃがいも さとう ソング かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく	にんじん アスパラガス チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	615 21.8 30.0	797 27.0 27.6		
23(金)	牛乳 ごはん	いわしの梅煮 ほうれん草とたまごのおひたし じゃがいものそぼろあんかけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	たまご とりにく	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	583 24.1 21.0	748 30.1 18.8		
26(月)	牛乳 ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢和え すき焼き煮	こめ さとう くるまふ	ごまあぶら ごま	さつまあげ きゅうにく やきとうふ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ えのき はくさい	625 27.2 26.1	803 33.9 24.1		
27(火)	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 ハムときゅうりのサラダ かきたま汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	レモンソング	さば みそ ハム たまご	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ えのき はくさい	583 26.3 32.4	748 32.0 29.7		
28(水)	牛乳 ミルクロール	鶏肉のレモンソースからめ トマトスープ	ミルクロール かたくりこ ごま さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーフあぶら	とりにく ベーコン	ピーマン にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ レモン だいこん	604 27.0 34.4	756 33.6 33.7		
29(木)	牛乳 ごはん	炒り豆腐 カレーうどん	こめ うどん	あぶら	ぶたにく もめんとうふ きゅうにく	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	595 23.2 28.9	751 28.5 27.1		
30(金)	牛乳 バターロール	肉団子のケチャップ煮 コーンスープ ポトフ キャベツ ポテト	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	レモンソング	とりにく	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	593 27.8 35.5	755 35.2 34.6		

※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。⑩は中学校のみにつきます。
◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.8gです。