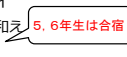
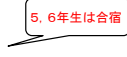


5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 4ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(まいようか)	
				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 kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				たんすいかぶつが多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	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	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 みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</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
2 (火)	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
8 (月)	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>ぶたにく</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>もやし</u> えのき ねぎ	616 26.0 24.0	765 31.3 22.0
9 (火)	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>ぶたにく</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
10 (水)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ボークビーンズ	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>ぶたにく</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
11 (木)	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
12 (金)	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	ボークヒレカツ 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
15 (月)	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>ぶたにく</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
16 (火)	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>ぶたにく</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>だいこん</u> ねぎ	632 28.3 28.2	814 35.2 26.1
17 (水)	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
18 (木)	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
19 (金)	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>ぶたにく</u> だいずたんばく <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>こまつな</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
22 (月)	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>ぶたにく</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
23 (火)	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
24 (水)	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 <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
25 (木)	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>ぶたにく</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>こまつな</u>	しょうが こんにゃく たまねぎ	642 28.1 35.9	824 34.8 33.3
26 (金)	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 かんでん	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
29 (月)	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>ぶたにく</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 こんにゃく	608 24.3 24.0	788 30.5 21.7
30 (火)	牛乳	米粉 バター パン	焼きそば ボークウインナー 花野菜と卵のサラダ	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</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
31 (水)	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 みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</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

※ 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。



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。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。

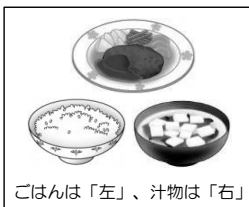
食事のマナーを守って食べよう

レベル1

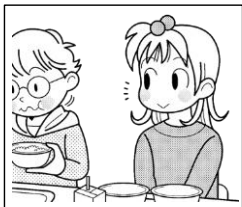
☐ 食前・食後の挨拶ができています



☐ 食器を正しくならべています



☐ 食事中に立ち歩かない



できていることに
○をつけてみま
しょう。

レベル2

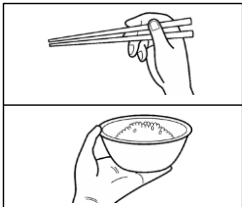
☐ ひじをつかないで食べています



☐ よい姿勢で食べています

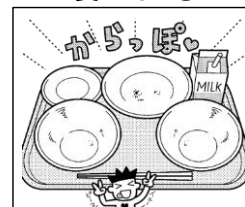


☐ はし・茶わんを正しく持っている



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、勇ましさを象徴となり、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。



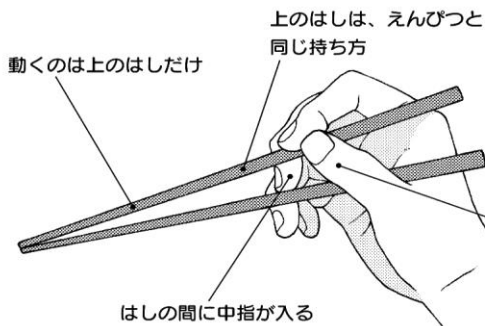
給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

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、食事の姿も美しくなります。

親指は動かない

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)

4ブロック	小学校	月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる	とりにくとはるキャベツのいためもの かしわもち ぎゅうにくらしずし わかたけじる こどものひのこんだて	けんぽうきねんび	みどりのひ	こどものひ	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	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ヨーグルト キムたくどん わかめスープ	ごまあえ だしまきたまご ごはん カレーうどん	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	じゃがいものきんぴら いわしのみぞれに みそけんちんじる ごはん	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	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
もやしとにらのいためもの ユウリンチー ごはん とうふのちゅうかスープ	やきにく ごはん さつまじる	キャベツのソテー にくだんごのケチャップに 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	はくさいのゆかりあえ ししゃもフライ 1~3ねん1こ、4~6ねん2こ ごはん えどっこに	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	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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 ごはん マーボーとうふ	だいずとこざかなのこまからめ ごはん とりすき	スナック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	ひじきのいりに さばのカレーだつたあげ ごはん かきたまじる	かいそうサラダ ハヤシライス	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる	きりぼしだいこんのポンずあえ さけフライ ごはん あつあけのみそしる
29日	30日	31日	こんげつのもくひょう きちんとあとかたづけを しよう			
ごますあえ さつまあげのさんみゃき 1~3ねん1こ、4~6ねん2こ ごはん にくじゃが	やきそば こめこバターパン ボークウィンナー はなやさいとたまごのサラダ	こまつなのソテー あじのこうみあげ とりにくとやさいのみそしる ごはん				