

2023 6月の給食だよ

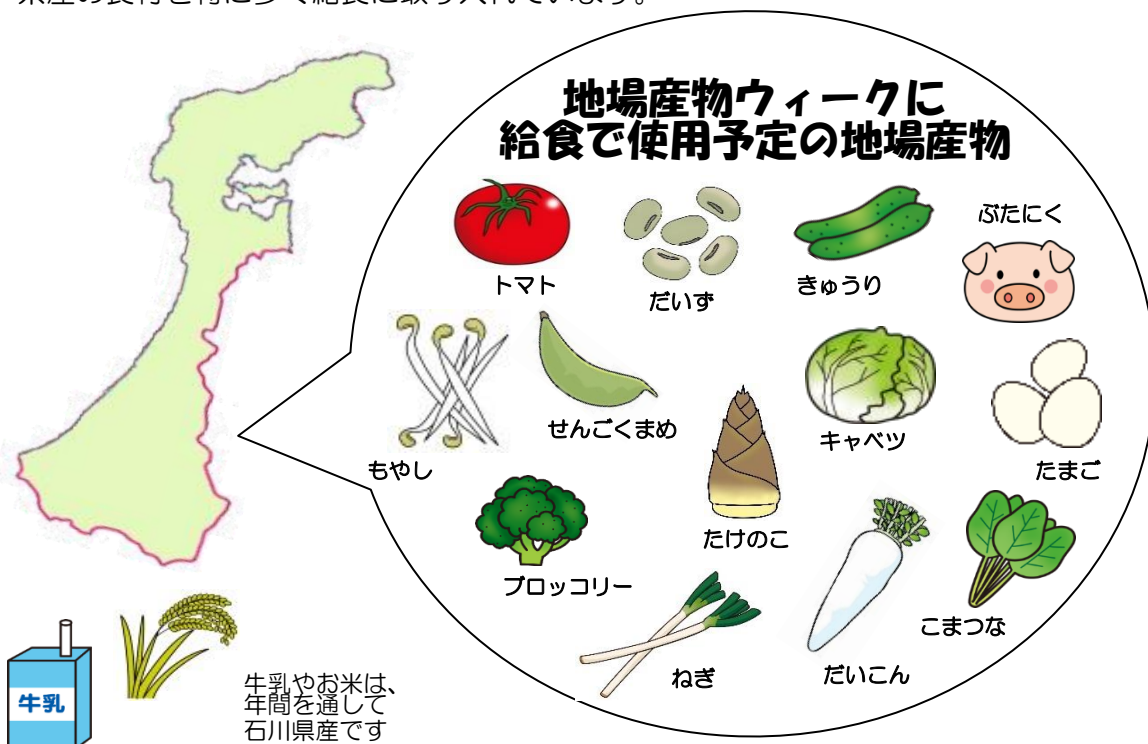


小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

梅雨の時期になりました。気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。せっけんでしっかり手を洗い、食品を調理・保存するときは衛生面にも気をつけましょう。

6月12日～16日は地場産物ウィーク

6月12日から6月16日までの地場産物ウィークでは、小松市や加賀市などの石川県産の食材を特に多く給食に取り入れています。



小松市産 トマト



小松市は北陸最大のトマトの産地です。給食では、煮込んだり、生で食べたりいろいろな料理に取り入れています。

小松市産 千石豆



別名、「フジマメ」や「ツルマメ」とも呼ばれ、加賀野菜の一つです。さやごと食べることができます。給食では、卵とじに使用します。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

「よくかむこと」がむし歯予防になるのはなぜ？

よくかむと、だ液が多く出ます。だ液は3つの働きでむし歯を予防します。



【働き①】

だ液は、口の中を酸性（むし歯になりやすい状態）から、中性（むし歯になりにくい状態）に戻します。

【働き②】

だ液は、口の中の食べかすなどを洗い流してくれます。

【働き③】

だ液は、むし歯になりそうな歯を健康な歯に戻します。
※むし歯になってしまうと、だ液の力だけではもとに戻らないので注意。



「氷室の日」を知っていますか？



石川県では7月1日を氷室の日としています。氷室の日には、氷室まんじゅうを食べ、一年の健康を祈る習慣があります。氷室とは、雪を詰めて貯蔵する小屋のことです。江戸時代、氷がとても貴重なものだったので、氷室に雪を詰め貯蔵し、6月の終わりの頃になると、この雪を江戸の徳川将軍に届けていました。

氷室



氷室

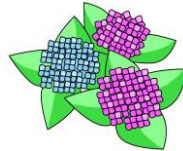
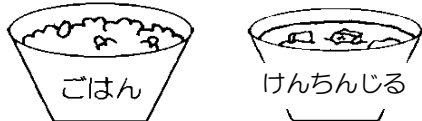
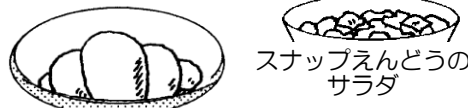
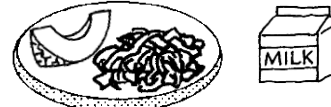
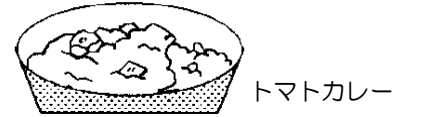
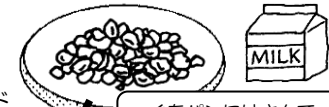
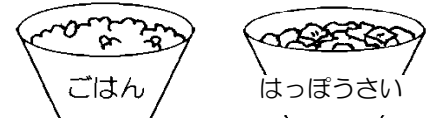
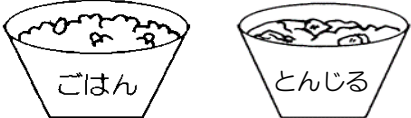
小松市の給食では、毎年、小松市菓子組合に市内全小中学校の氷室まんじゅうを作っていただいています。

6月分給食献立もりつけ表

4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				
しょくじのえいせいに きをつけよう				
				
			1日 キャベツのこぶあえ  あまからチキン  ごはん けんちんじる	2日 はるさめとカニカマのサラダ  ぎゅうにくチャーハン  すいぎょうざの スープ
5日 とりにくとこんにゃくの きんぴら  ごはん にくどうふ	6日 チーズ  カレーピラフ  ごはん やさいの スープに	7日 スパゲティナポリタン (パンざら)  バターロール (おかずざら)  ごはん スナッペンとうの サラダ	8日 ごまあえ  ししゃもてんぷら 2こ  ごはん えどっこに	9日 バターポテト  ミルクロール  ごはん ポークはちみつレモン トマトと たまごのスープ
12日 メロン  ささみサラダ  ごはん トマトカレー	13日 だいずとこさかなのごまからめ  ごはん  せんごくまめの たまごとし	14日 もやしいため  ヨーグルト  ごはん コーンシュマイ 2こ あつあげの ちゅうかに	15日 やみつぎキャベツ  さばのこうみあげ  ごはん みそちゃんこじる	16日 チリコンカン  セルフサンド (こめこ ミルクパン)  ぐをパンにはさんで たべます。 あさりのこめこ クリームスープ
19日  ビビンバ  ごはん ちゅうか スープ	20日 ズッキーニのしおこんぶソテー  ミルクロール  ごはん しろみさかなフライ ポークシチュー	21日 とりにくのあますあんからめ  ごはん  だんごじる	22日 アスパラのタルタルサラダ  バターロール  ごはん にこみハンバーグ やさいスープ	23日 トマト  ごはん  いなりうどん
26日 ぶたにくとやさいのいためもの  いわしのうめしょうゆに  ごはん とりにくと しんじゃがのうまに	27日 ジャージャーめん (パンざら)  めんのうえに ぐをかけて まぜながら たべます。  ごはん コーンサラダ わかめごはん	28日 くきわかめのいために  はるまき  ごはん はっぼうさい	29日 ツナサラダ  あげこめこパン  ごはん ミートボール スープ	30日 きゅうりのなんばんづけ  ひむろ まんじゅう  ごはん ちくわのてんぷら 2こ とんじる

6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 (えいようか)	
				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)		エネルギーたんぱく質 kcalg たんぱく質脂質%	
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中
1 (木)	白飯	牛乳	甘辛チキン キャベツのこぼ和え けんちん汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく もめんどうふ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほししいたけ こんにやく だいこん ねぎ	609 23.2 34.0	806 29.6 32.9
2 (金)	牛肉 チャーハン	牛乳	春雨とカニカマのサラダ 水ぎょうざのスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにく かにふうみかまぼこ ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが ちやし きゅうり	577 19.1 27.5	761 23.7 24.4
5 (月)	白飯	牛乳	鶏肉とこんにやくきんぴら 肉豆腐	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ ぶたにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん きピーマン いんげん	こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ	583 26.3 16.7	750 32.3 19.4
6 (火)	カレー ピラフ	牛乳	野菜のスープ煮 チーズ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも マカロニ	バター あぶら	ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	591 21.2 31.4	765 25.4 28.0
7 (水)	バター ロール	牛乳	スナップえんどうのサラダ スパゲティナポリタン	バターロール スパゲティ さとう	マヨネーズ オリーブあぶら	ハム ぶたにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>スナップえんどう</u> にんじん トマト ピーマン	キャベツ にんにく たまねぎ	584 22.5 34.1	745 27.9 32.6
8 (木)	白飯	牛乳	ししゃもの天ぷら ごま和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	だいず ぎゅうにく ししゃも こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	ほうれんそう にんじん	ちやし こんにやく たけのこ	623 27.7 31.3	806 34.6 29.0
9 (金)	ミルク ロール	牛乳	ポークはちみつレモン バターポテト トマトとたまごのスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ はちみつ さとう じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく とりにく たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト	しょうが レモン たまねぎ レタス	593 32.5 33.7	733 39.1 32.4
12 (月)	トマト カレー	牛乳	ささみサラダ メロン	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	チーズ <u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	656 23.8 26.5	851 29.8 24.2
13 (火)	白飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 千石豆の卵とじ	<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	だいず たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにやく せんごくまめ	636 29.8 27.0	819 37.3 25.1
14 (水)	白飯	牛乳	コーンシューマイ もやし炒め 厚揚げの中華煮 ヨーグルト	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	コーンしゅうまい ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にら にんじん	ちやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	682 27.6 29.7	879 34.4 28.1
15 (木)	白飯	牛乳	さばの香味揚げ やみつきキャベツ 味噌ちゃんこ汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば ハム とりにく やきどうふ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん はくさい	660 31.4 38.5	835 38.0 35.6
16 (金)	セルフ サンド (米粉 ミルクパ ン)	牛乳	チリコンカン あさりの米粉クリームスープ	<u>こめこミルクパン</u> かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター	だいず ぶたにく だいずたんぱく あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> ていしぼうぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	636 31.6 36.8	799 39.4 35.7
19 (月)	ビビンバ	牛乳	中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご ぶたにく とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	ほうれんそう にら にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん ちやし たまねぎ えのき	647 27.7 33.0	862 36.4 31.1
20 (火)	ミルク ロール	牛乳	白身魚フライ ズッキーニの塩昆布ソテー ポークシチュー	ミルクロール じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブあぶら バター	しろみさかなフライ ベーコン ぶたにく	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	ズッキーニ キャベツ エリンギ たまねぎ りんご	640 26.2 39.1	833 32.5 38.2
21 (水)	白飯	牛乳	鶏肉の甘酢あんからめ 団子汁 ㊟野菜と雑穀のふりかけ	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく だいず おさかなとうにゅうだん ご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	602 27.3 26.6	784 33.9 24.1
22 (木)	バター ロール	牛乳	煮込みハンバーグ アスパラのタルタルサラダ 野菜スープ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	マヨネーズ	ハンバーグ たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	アスパラガス にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	610 27.3 37.6	768 33.9 36.8
23 (金)	白飯	牛乳	豚肉の生焼焼き トマト いなりうどん	<u>こめ</u> さとう かたくりこ うどん	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	618 25.4 30.6	809 31.6 28.0
26 (月)	白飯	牛乳	いわしの梅しょうゆ煮 豚肉と野菜の炒めもの 鶏肉と新じゃがのうま煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	いわし ぶたにく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん こまつな いんげん	キャベツ たまねぎ こんにやく	589 26.8 22.0	770 31.4 23.1
27 (火)	わかめ飯	牛乳	コーンサラダ ジャージャー麺	<u>こめ</u> おおむぎ ちゅかめん さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	かまぼこ ぶたにく はっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり ちやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	617 22.7 26.4	796 28.2 24.1
28 (水)	白飯	牛乳	春巻き 茎わかめの炒め煮 八宝菜	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さつまあげ ぶたにく いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	はるまき きりぼしだいこん こんにやく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい	668 24.3 33.5	824 29.3 30.0
29 (木)	揚げ 米粉パン	牛乳	ツナサラダ ミートボールスープ	<u>こめこミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ ツナ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	594 25.3 38.9	744 31.5 37.9
30 (金)	白飯	牛乳	ちくわの天ぷら きゅうりの南蛮漬け 豚汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さつまいも むむるまんじゅう	あぶら ごまあぶら ごま	ちくわ ぶたにく あぶらあげ やきどうふ みそ おおむぎみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	きゅうり しょうが はくさい ねぎ	666 24.4 24.7	852 30.6 23.5

* 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。