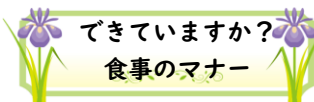


新学期が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。



できていますか？
食事のマナー

できていることに○
をつけてみましょう。

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

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示すふるまいです。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。

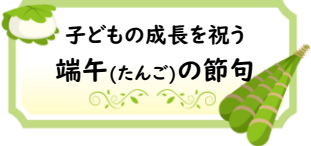
正しい
はしの
持ち方を
しよう

はしの持ち方 ①・②・③



①えんぴつを持つように1本を持つ
②点線の部分にもう1本を入れる
③上のはしだけを動かしてみましょう

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練習してみましょう。



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、ちまきやかきわもちを食べて祝う習わしがあります。給食では市内の和菓子屋さんに作っていただいたかきわもちを提供します。

こどもの日献立



かきわもち
枝豆とたまごのちらし寿司
かまぼこの味噌汁

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ト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月分給食献立もりつけ表

3ブロック		小学校	小松市教育委員会			
月	火	水	木	金		
こんげつのもくひょう				1日	2日	
きゅう しょう まも 給食のきまりを守ろう				ひじきナムル やきギョーザ 1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ ぶたにくとキャベツの ちゅうかに		
5日	6日	7日	8日	9日		
 こどものひ	 ふりかえきゅうじつ	くきわかめのいためもの わかどりのたつたあげ ごはん あつあげのみそしる	にんじんのクリームスパゲティ バターロール (おかずざら) ごはん ツナサラダ	だいずとごぼうのごまからめ ごはん しんじやがいもと うずらたまごのうまに		
12日	13日	14日	15日	16日		
やきそば(パンざら) バターロール (おかずざら) ポークウィンナー かいそうサラダ	スナップエンドウとチキンのサラダ あつあげにらたまご ヨーグルト	タルタルサラダ ミルクロール さけのからあげ ごはん クリームチャウダー	ピラフ ごはん とりにくとだいずの トマトチリ	こんにゃくのピリからいため ごはん てりやきキャベつくね なめこの みそしる		
19日	20日	21日	22日	23日		
ほうれんそうとたまごのおひたし いわしのうめに ごはん じゃがいもの そばろあんかけ	きんぴらごぼう しやものしょうが てんぷら 2こ ごはん めったじる	ひよこめめのキーマカレー ナンにつけて たべる ナン やさいの ミルクスープ	きゅうりのなんばんづけ はるまき ごはん マーボー 豆腐	じゃがいもとアスパラの ちゅうかいため ごはん たまごワンタン スープ		
26日	27日	28日	29日	30日		
うんどうかい だいきゅう	コールスローサラダ キャンディ チーズ 2こ にくだんごの ケチャップに 1〜3ねん2こ、4〜6ねん3こ バターロール ポトフ	ごまず あえ さつまあげのさんみやき 1〜3ねん1こ、4〜6ねん2こ ごはん すきやきに	ハムときゅうりのサラダ さばのみそに ごはん かきたま じる	とりくのレモンソースからめ ミルクロール ごはん トマト スープ		

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度

3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(きょうりょく)	
				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)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんばくしつが多い	おきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (木)	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 みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ ねぎ	636 21.5 24.1	783 26.0 22.5
2 (金)	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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	ぎょうざ もやし 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
7 (水)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 茎わかめの炒めもの 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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが こんにやく ごぼう はくさい ねぎ	608 23.4 34.0	807 30.1 33.1
8 (木)	牛乳	バター ロール	にんじんのクリームスパゲティ ツナサラダ	バターロール スパゲティ こめ こ さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり どうもろこし	597 22.8 35.6	763 28.1 34.3
9 (金)	牛乳	ごはん	大豆とごぼうのごまからめ 新じゃがいもとうずら卵のう煮	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 うずらたまご	ぎゅうにゅう	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
12 (月)	牛乳	バター ロール	ボークウインナー 焼きそば 海藻サラダ	バターロール ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	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 もやし カリフラワー きゅうり どうもろこし	586 24.2 35.2	778 31.6 35.6
13 (火)	牛乳	麦ごはん	厚揚げにら玉井 スナックエンドウとチキンのサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら スナックえんどう	たまねぎ キャベツ	631 28.2 30.8	809 34.7 28.5
14 (水)	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 こむぎこ 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	ぎゅうにゅう	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
15 (木)	牛乳	ピラフ	鶏肉と大豆のトマトチリ	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	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	たまねぎ どうもろこし にんにく	591 22.0 32.6	776 27.2 30.2
16 (金)	牛乳	ごはん	照焼きキャベつくね こんにやくのピリ辛炒め 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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ入りつくね こんにやく たまねぎ はくさい なめこ ねぎ	609 20.4 34.7	775 24.5 31.6
19 (月)	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 じゃがいものそばろあんかけ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう いわしうめに	ほうれんそう 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 こんにやく	583 24.1 21.0	748 30.1 18.8
20 (火)	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 こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく やきとうふ ぶたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	ピーマン にんじん	しょうが ごぼう こんにやく はくさい えのき ねぎ	595 23.1 29.8	744 27.3 26.7
21 (水)	牛乳	ナン ㊤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 ひよこまめ	あぶら なまクリーム	ぶたにく だいたんばく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ 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
22 (木)	牛乳	ごはん	春巻き きゅうりの南蛮漬け 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう		はるまき きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	618 23.2 34.1	809 28.9 32.4
23 (金)	牛乳	ごはん	じゃがいもとアスパラの中華炒め 卵ワンタンスープ	こめ じゃがいも さとう ワンタン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	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 もやし ねぎ	615 21.8 30.0	797 27.0 27.6
26 (月)	運動会 代休										
27 (火)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 コールスローサラダ ポトフ キャンディチーズ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	593 27.8 35.5	755 35.2 34.6
28 (水)	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 ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ しょうが にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり こんにやく はくさい	625 27.2 26.1	803 33.9 24.1
29 (木)	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	ドレッシング	さば みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり もやし たまねぎ えのき はくさい	583 26.3 32.4	748 32.0 29.7
30 (金)	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 こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン 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

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.8gです。