



梅雨の季節になりました。気温や湿度が上がリ、食中毒などの原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前には手を石けんでいいいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、天候不順などにより体調がぐずれやすいので、生活リズムを整えて1日3食しっかり食べて抵抗力をつけましょう。

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付けることです。学校では、家庭科や生活科、総合的な学習の時間、給食の時間などで様々な学習や経験を通して「食育」を進めています。ご家庭でも、「食育」についてできることから取り組んでみましょう。

こんなことも【食育】です

なるべく家族みんなで食事をしましょう。



栄養のバランスに気を付けて、1日3食きちんと食べましょう。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



小松市イメージキャラクター「カブリッキー」

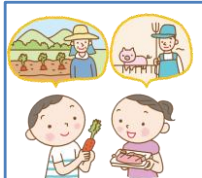
買い物で食品の表示を確認したり、旬の食材を選んだりしましょう。



正しいはしの持ち方や、食事のマナーを身につけましょう。



伝統的な食文化や地場産物を料理に取り入れましょう。

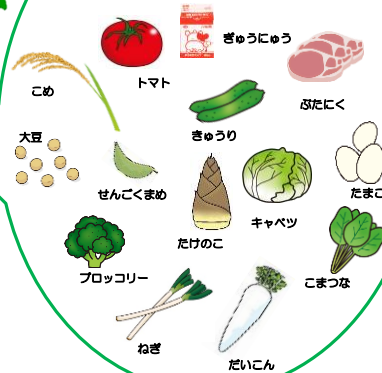


【地場産物ウィーク】があります

6月16日から20日は地場産物ウィークです。この週は、小松市や加賀市などの石川県産食材を、特に多く給食に取り入れています。



地場産物ウィークに給食で使用予定の地場産物



せんごくまめ 千石豆



今月のふるさと給食

小松市では7月上旬までに約10トン出荷されています。さやの形が千石船に似ていることから千石豆と呼ばれており、小松市ではたくさん収穫できることから「だらまめ」と呼ばれ親しまれています。金沢では「つるまめ」全国では「ふじまめ」と呼ばれています。

6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
2日 きゅうりとわかめのすのもの おからせんべい ごはん ごはんとみそ汁 いわたかばやき ごはん ごはんとみそ汁	3日 チリコンカン セルフサンド(ミルクがコッペ) ぐをパンにはさんで食べます。 あさりのごめクリームスープ ごはん ごはんとみそ汁	4日 とりにくのオイスターソースいため ごはん ごはんとみそ汁 うずらたまご あつあげのカレーに	5日 チーズヨーグルトデザート キンパごはん ごはん ごはんとみそ汁 すいぎょうざのスープ	6日 だいこんサラダ ししゃもフライ 1〜3ねん1こ 4〜6ねん2こ ごはん ごはんとみそ汁 ごもくラーメン
9日 たまごのごまドレサラダ ぶたにくのおいだれ ごはん ごはんとみそ汁 あつあげのみそ汁	10日 ブロッコリーサラダ くをピタパンにはさんで食べます。 にこみハンバーグ ごはん ごはんとみそ汁 カレースープに	11日 こまつなのごまいため かきあげ ごはん ごはんとみそ汁 いなうどん	12日 りんごゼリー チキンライス ごはん ごはんとみそ汁 ニョッキのミルクスープ	13日 キャベツのソテー ミルクロール あじのアングリーズ ごはん ごはんとみそ汁 レタスのスープ
16日 ジャージャーめん(ハンざら) めんのうえにくをかけてまぜながら食べます。 わかめごはん アスパラサラダ	17日 もやしとにらのいためもの ヨーグルト わかどりのからあげ ごはん ごはんとみそ汁 たまごのとうふチゲ	18日 せんごくまめのタルタルサラダ あげごめコバン ごはん ごはんとみそ汁 ミートボールのトマトシチュー	19日 いためなます さばのソースに ごはん ごはんとみそ汁 えびっ子	20日 メロン トマトカレー かいそうサラダ ごはん ごはんとみそ汁
23日 オムレツ バターロール ポトフ ごはん ごはんとみそ汁	24日 さけのちゃんちゃんやき ごはん ごはんとみそ汁 じゃがいものうまに	25日 ひじきのいりに ひむろまんじゅう 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 ごはんとみそ汁 とんじる	26日 とりにくのマーマレードからめ ミルクロール ごはん ごはんとみそ汁 トマトとたまごのスープ	27日 はるさめのちゅうかあえ ポークシューマイ 2こ ごはん ごはんとみそ汁 マーボーどうふ
30日 はりはりづけ ごぼうメンチカツ ごはん ごはんとみそ汁 さつまじり	こんげつのもくひょう ただ正しい食べ方をしよう 6月 ピタパンのたべかた ひらいてポケットをつくります。 きれいにそってはんぶんにします。 ハンバーグやサラダをいれます。			

6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						定 量 値 (おいとくれ) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %	
				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	しばうが多い	たんばくしつが多い	むさしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
2 (月)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 根菜の味噌汁 かみかみデザート	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも おかからせんべい	あぶら	いわし あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	<u>きゅうり</u> えのき たまねぎ <u>ねぎ</u>	649 23.6 31.3	820 28.5 28.6
3 (火)	牛乳	ミルクコッ ペン (セルフ サンド)	チリコンカン あさりの米粉クリームスープ	ミルクコッペン かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター	<u>だいにず</u> <u>ぶたにく</u> だいにずたんばく あさり パーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	625 29.7 37.7	784 36.9 36.8
4 (水)	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め うずら卵と厚揚げのカレー煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しめじ <u>ねぎ</u>	610 30.3 30.2	786 38.0 28.1
5 (木)	牛乳	キンパ ご飯	水ぎょうざのスープ チーズヨーグルトデザート	<u>こめ</u> さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく たまご ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズヨーグルト デザート	にんじん <u>こまつな</u> にら	たくあん たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	602 18.2 28.4	760 21.9 25.0
6 (金)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ 大根サラダ 五目ラーメン	<u>こめ</u> ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>だいにん</u> <u>きゅうり</u> キャベツ たまねぎ にんにく <u>ねぎ</u>	587 21.5 28.7	768 26.8 26.1
9 (月)	牛乳	ごはん	豚肉のおいだれ たまごのごまドレサラダ 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが にんにく りんご キャベツ はくさい <u>ねぎ</u>	595 26.2 28.4	788 34.3 26.4
10 (火)	牛乳	ピタパン ㊤ミルク ロール	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	ピタパン ㊤ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	<u>きゅうり</u> たまねぎ	605 26.7 41.2	902 37.5 36.8
11 (水)	牛乳	ごはん	かき揚げ 小松菜のごま炒め いなりうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	やさいかきあげ <u>もやし</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	613 17.7 32.0	772 21.4 30.1
12 (木)	牛乳	チキン ライス	ニョッキのミルクスープ りんごゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ ニョッキ りんごゼリー	バター あぶら なまクリーム	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u>	594 21.7 25.2	774 26.8 22.6
13 (金)	牛乳	ミルク ロール	あじのアングレーズ キャベツのソテー レタスのスープ	ミルクロール さとう パンこ じゃがいも	あぶら	あじ パーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> どうもろこし たまねぎ レタス	577 26.5 34.9	742 35.5 34.7
16 (月)	牛乳	わかめ ご飯	アスパラサラダ ジャージャー麺	<u>こめ</u> おおむぎ ちゅうかめん さとう かたくりこ	ドレッシング あぶら ごまあぶら	ハム <u>ぶたにく</u> だいにずたんばく はつちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	アスパラガス にんじん	<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> にんにく ほししいたけ しょうが <u>ねぎ</u>	644 25.2 27.1	831 31.3 24.8
17 (火)	牛乳	ごはん	若鶏のから揚げ もやしとにらの炒めもの 卵の豆腐チゲ ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	とりにく さつまあげ <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん にら <u>こまつな</u>	しょうが <u>もやし</u> にんにく はくさい	698 29.4 34.0	906 37.3 33.6
18 (水)	牛乳	揚げ米粉 パン	千石豆のタルタルサラダ ミートボールのトマトシチュー	<u>こめこ</u> <u>ミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	きなこ たまたご にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト <u>ブロッコリー</u>	<u>せんだくめ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ にんにく	628 24.2 37.7	791 29.8 36.5
19 (木)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 炒めなます 江戸子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ <u>だいにず</u> ぎゅうにく こやうどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが こんにやく <u>たけのこ</u>	679 32.1 33.4	874 39.7 31.2
20 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ 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 ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> メロン	616 20.3 25.3	801 25.2 22.8
23 (月)	牛乳	バター ロール	オムレツ ラタウイユ ポトフ	バターロール さとう じゃがいも	オリーブあぶら	オムレツ パーコン <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	キーマン トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ しめじ どうもろこし	587 23.1 38.8	749 29.1 38.8
24 (火)	牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	さけ <u>おおむぎみそ</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しめじ どうもろこし たまねぎこんにやく	617 28.9 22.3	800 35.3 20.9
25 (水)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ひじきの炒り煮 豚汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> さとう ひむろまんじゅう	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ <u>だいにず</u> ぎゅうにく <u>ぶたにく</u> やきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく えだまめ <u>だいにん</u> はくさい こんにやく	666 27.5 26.6	839 33.9 25.2
26 (木)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のマーマレードからめ トマトとたまごのスープ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	キーマン ピーマン にんじん トマト <u>こまつな</u>	たまねぎ	605 30.8 36.3	752 38.2 35.2
27 (金)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ はるさめの中華和え 麻婆豆腐	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが <u>たけのこ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	611 25.3 28.7	805 32.1 26.5
30 (月)	牛乳	ごはん	ごぼうメンチカツ はりはり漬け さつま汁	<u>こめ</u> さとう さといも	あぶら	ごぼうメンチカツ とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> えのき <u>だいにん</u> はくさい <u>ねぎ</u>	587 22.9 25.3	742 27.6 22.3

*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2.7gです。