



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級を迎え、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、4月の緊張がとれて疲れの出やすい時期でもあります。規則正しい生活と食事で、心も体も元気に過ごせるといいですね。

正しい食事のマナーを身につけよう

<p>姿勢を正そう</p> <p>姿勢良く食べると・・・ ・消化が良い ・かみ合わせが良くなる</p>	<p>感謝の気持ちを表そう</p> <p>「いただきます、ごちそうさま」は、食べ物のおかげで、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。 好き嫌いをすると、栄養がしっかりとれません。苦手なものも、一口でも食べられるといいですね。</p>
<p>食器を正しく持とう</p> <p>茶碗や箸をきちんと持つことで、食べこぼしを防止して見た目も美しく見えます。</p>	<p>後片付けをしっかりとしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食器はきれいに重ねよう ・はしやスプーンは向きをそろえよう ・牛乳パックは小さくたたみましよう

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よう

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。

子どもの成長を祝う 端午(たんご)の節句

鶏肉と春キャベツの炒めもの
かしわもち
ちらし寿司
若竹汁

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、勇ましさの象徴となり、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、ちまきやかし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しわもちを提供します。

地場産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食

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。
給食では、「ハムときゅうりのサラダ」「ナムル」「はりはり漬け」などに使用します。

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。
給食では、「スナップエンドウのゴマドレサラダ」に使用します。

5月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

このマークがある日は、さかながあります。ほねにちゅういして、よくかんでたべましよう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>こんげつのもくひょう</p> <p>きゅう しょく まも</p> <h3>給食のきまりを守ろう</h3>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> <p>きゅうり、しょうゆ、まも</p>	<p>こどもの日</p> <p>きゅうり、しょうゆ、まも</p>	<p>ふりかえきゅうじつ</p> <p>きゅうり、しょうゆ、まも</p>	<p>ごまぜあえ</p> <p>さつまあげのさんみやき 1～3ねん1まい、4～6ねん2まい</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげとうずらたまごのそぼろあんかけ</p>	<p>とりにくと はるキャベツのいためもの</p> <p>かしわもち</p> <p>ちらしずし</p> <p>わかたけじる</p> <p>やきそば(ハンざら)</p> <p>ミルクロール(おかずざら)</p> <p>ポークインナー</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>かまぼこもやしのいためもの</p> <p>ユウリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうかスープ</p>	<p>キーマカレー</p> <p>ナン</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p>	<p>きんぴらごぼう</p> <p>さばのしょうがに</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまみそしる</p>	<p>スナップエンドウのゴマドレサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>ごはん</p> <p>ヒレカツ</p> <p>こめこのクラムチャウダー</p>	<p>だいずとごさかなのごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>とりすき</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>こまつなのごまいため</p> <p>しやものしょうがてんぷら 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>たまごサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p>	<p>くわわかめのいためもの</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>めったじる</p>	<p>ハムときゅうりのサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ごはん</p> <p>さけのからあげ</p> <p>はくさいのクリーム</p>	<p>ナムル</p> <p>やきヨーザ 1～3ねん1こ、4～6ねん2こ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>はりはりづけ</p> <p>いわしのうめに</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>	<p>とりにくのレモンソースからめ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ごはん</p>	<p>キムタクどん</p> <p>みそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>ちゅうかあえ</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>たまごトックのスープ</p>	<p>コールスローサラダ</p> <p>にくだんこのケチャップにヨーグルト</p> <p>バターロール</p> <p>ごはん</p> <p>ポトフ</p>

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(はじょうが) 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
				たんずいけいぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (金)	牛乳	ちらし 寿司	鶏肉と春キャベツの炒めもの 若竹汁 かしわもち	こめ さとう かしわもち	あぶら	あぶらあげ たまご とりにく どうふ ふかし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ	643 28.0 25.2	793 34.4 23.8
7 (木)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢和え 厚揚げとうずら卵の そばろあんかけ	こめ さとう さといも かたくりこ	ごまあぶら ごま	さつまあげ とりにく うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ こんにやく ほししいたけ	598 25.9 27.7	769 32.4 25.4
8 (金)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば ポークウインナー ツナとブロッコリーのサラダ	ミルクロール ちゅうかめん さとう	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし しょうが どうもろこし	597 26.1 36.5	792 33.7 36.8
11 (月)	牛乳	ごはん	油淋鶏 かまぼこもやしの炒めもの 豆腐の中華スープ	こめ 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 ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ しめじ	591 23.9 34.0	785 31.1 32.9
12 (火)	牛乳	ナン	④ミルクロール キーマカレー 野菜スープ煮	ナン ミルクロール さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく だいたんぱく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	628 28.6 35.1	873 37.7 32.9
13 (水)	牛乳	ごはん	さばの生姜煮 きんぴらごぼう かきたま味噌汁	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さば たまご ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ えのき はくさい	624 28.1 34.2	795 34.6 31.9
14 (木)	牛乳	バター ロール	ヒレカツ スナップエンドウのゴマドレサラダ 米粉のクラムチャウダー	バターロール じゃがいも こめ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	ヒレカツ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	スナップえんどう にんじん	キャベツ たまねぎ	586 24.4 38.9	756 31.2 39.0
15 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	こめ かたくりこ さとう くるまふ	あぶら ごま	だいたんぱく とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえりぼし こんぶ	にんじん	えだまめ こんにやく はくさい ねぎ	605 30.1 28.0	776 37.7 25.5
18 (月)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら 小松菜のごま炒め 肉じゃが	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ こんにやく たまねぎ ねぎ	619 22.8 30.5	779 26.7 27.4
19 (火)	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス 卵サラダ	こめ おおむぎ	あぶら マヨネーズ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	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	606 18.4 30.7	784 22.3 28.4
20 (水)	牛乳	ごはん	メンチカツ 茎わかめの炒めもの めった汁	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	メンチカツ さつまあげ 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	こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	585 19.4 30.5	777 23.7 29.0
21 (木)	牛乳	ミルク ロール	鮭のから揚げ ハムときゅうりのサラダ 白菜のクリーム煮	ミルクロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ はくさい	624 31.0 38.2	774 38.2 37.9
22 (金)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ぎょうざ もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	592 24.3 30.6	766 30.4 28.2
25 (月)	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 はりはり漬け カレーうどん	こめ さとう うどん	ごま あぶら	いわしうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	585 22.1 24.2	752 27.5 22.1
26 (火)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	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 ぶたにく だいたんぱく	ぎゅうにゅう	ピーマン キピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	651 32.5 34.8	813 40.5 34.0
27 (水)	牛乳	麦ごはん	キムタク丼 味噌汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ キムチ たくあん ねぎ	592 23.7 29.5	751 29.0 27.6
28 (木)	牛乳	ごはん	春巻き 中華和え 卵とトクのスープ	こめ さとう トク かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ちくわ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はるまき キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	675 19.2 36.4	873 23.8 34.1
29 (金)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 コーンスローサラダ ポトフ ヨーグルト	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 オリーブあぶら	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい	592 26.8 31.9	746 33.5 32.2

*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。④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2.3g、中学校3.0gです。