

過ごしやすい初夏が過ぎ、もうすぐ梅雨がやってきます。食中毒が発生しやすい時期なので、衛生に気を付けて食事をしたいですね。6月3週目には、地場産物ウィークがあります。地元の新鮮な食材を食べて、じめじめとした季節も元気に過ごしましょう。

なぜ大切なの？「手洗い」

★おすすめ

★おすすめ

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率) *
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

ウイルスが減少

出典：森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006

*手洗いなしと比較した場合

しっかりと手洗いすることで、手に付いたウイルスが激減します。長く1回手洗いのするのよりですが、短く2回洗うことも効果的です。場面に合わせて手洗いの方法を変えてもよいですね。

地場産物ウィーク

6月の3週目は、地場産物ウィークです。小松市産、石川県産の食材を特に多く使用しています。

使用予定の地場産物

こめ

ぎょうにゅう

トマト

きゅうり

だいこん

もやし

せんごくめめ

キャベツ

たまご

ブロッコリー

ぶたにく

ねぎ

こまつな

地元で生産された食材を生産された地域で消費することを「地産地消」といいます。新鮮な食材を食べることができる、輸送距離が短くなりSDGsに貢献できるなどたくさんメリットがあります。ぜひ家庭でも地場産物を取り入れてみてください。

食べ方チェック！

☐ 食べるのがとても早い

☐ 食べるが遅すぎる

☐ 食べ物を口からよくこぼす

☐ かたいものが食べにくい

チェックがついた人は、よくかまない、または、よくかめていない人もおられます。かむことを意識して食べるようにしましょう。

消化吸収をよくする

肥満予防

脳のはたらきが活発になる

むし歯予防

今のかむ回数
プラス5回を
めざそう！

よくかむと、いいこといっぱい！

今月のふるさと給食

せんごくめめ
千石豆

千石豆は、小松市が県内一位の生産量の地場産物です。千石船のような"さや"の形から千石豆と呼ばれるようになったそうです。給食では、「ハムと千石豆のごまネーズ和え」で提供します。

6月分給食献立もりつけ表				
3ブロック	小学校	このマークがあるひは、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ょう。		
月	火	水	木	金
1日 うんどうかい だいきゅう	2日 ツナサラダ あげこめパン ミートボールスープ 	3日 ひじきのいりに あじのねぎだれ ごはん あつあけのみそしる 	4日 わかめスープ 	5日 きゅうりのちゅうかつづけ おからせんべい ごはん しやものカレーてんぷら 2こ じゃがいものそぼろあんかけ
8日 こまつなのクリームパグティ(パンざら) バターロール(おかずざら) ハムとキャベツのサラダ 	9日 ごまずあえ ぶりのたつたあげ ごはん さわにわん 	10日 アスパラのタルタルサラダ キャロットパン ポークシチュー 	11日 きりぼしだいこんのいためナムル あげギョーザ 2こ ごはん ジャジャン豆腐 	12日 とうにゅうプリン カレーピラフ やさいのスープに
15日 ハムとせんごくめめのごまネーズあえ さばのソースに ごはん とんじる 	16日 ブロッコリーのソテー こめこバターパン にこみハンバーグ あさりのクリームに 	17日 もやしとにらのいためもの ヨーグルト ヤンニムチキン ごはん たまごのちゅうかスープ 	18日 メロン だいずとごきかなのごまからめ わかめ うずらたまごのうまに 	19日 かいそうサラダ トマトカレー
22日 パンサンスー ポークシューマイ 2こ ごはん あさりのはっほうさい 	23日 ラトウイユ バターロール オムレツ カレースープに 	24日 もりつけかた ①ごはんのうえにキャベツのサラダをのせる。 ②キャベツのうえにひきにくをのせる。 タコライス みずくスープ 	25日 ズッキーニのガーリックソテー ミルクロール さけのマスタードソース かぼちゃポタージュ 	26日 いそあえ ひむろまんじゅう ごはん ちくわのてんぷら 2こ うちまめのみそしる
29日 カラフルきんぴら コロッケ ごはん たまごとし 	30日 ホイコーロー ごはん すいぎょうざのスープ 	こんげつのもくひょう ただ た かた 正しい食べ方をしよう		



6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(えいようか) 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 (月)	運動会 代休										
2 (火)	牛乳	揚げ米粉 パン	ツナサラダ ミートボールスープ	<u>こめ</u> <u>こミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	さなこ ツナ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>チンゲンサイ</u>	<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> にんにく たまねぎ	599 25.3 38.3	748 31.5 37.8
3 (水)	牛乳	ごはん	あじのねぎだれ ひじきの炒り煮 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら	あじ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ 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	しょうが ねぎ えだまめ <u>だいこん</u> はくさい	585 25.8 30.8	753 31.9 27.8
4 (木)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ	<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 <u>たまご</u> ベーコン とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん <u>もやし</u> たまねぎ	644 26.4 35.2	858 34.7 33.5
5 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものカレー天ぷら きゅうりの中華漬け じゃがいものそばろあんかけ うの花あげ	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも おからせんべい	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>きゅうり</u> しょうが たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ねぎ	621 21.4 28.7	763 25.0 25.4
8 (月)	牛乳	バター ロール	小松菜のクリームスパゲティ ハムとキャベツのサラダ	バターロール スパゲティ こめこ	オリーブあぶら バター なまクリーム ドレッシング	とりにく ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ <u>キャベツ</u> とうもろこし	588 26.5 33.8	750 33.0 32.3
9 (火)	牛乳	ごはん	ぶりのたつた揚げ ごま酢和え 沢煮椀	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶり <u>ぶたにく</u> あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> ごぼう <u>だいこん</u> こんにゃく	619 25.9 37.1	791 32.1 34.6
10 (水)	牛乳	キャロット パン	アスパラのタルタルサラダ ポークシチュー	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター マヨネーズ	とりにく たまご <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	アスパラガス にんじん トマト	<u>キャベツ</u> たまねぎ りんご	601 23.5 38.8	747 28.4 38.3
11 (木)	牛乳	ごはん	揚げギョーザ 切干大根の炒めナムル ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ かまぼこ あぶらあげ <u>ぶたにく</u> ほっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	636 24.0 33.5	838 30.5 32.0
12 (金)	牛乳	カレー ピラフ	野菜のスープ煮 豆乳プリン	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも とうにゅうプリン	バター あぶら	ぶたにく 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 とうもろこし <u>キャベツ</u>	595 17.8 31.9	758 21.7 29.2
15 (月)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 ハムと千石豆のごまネーズ和え 豚汁	<u>こめ</u> さとう さといも	マヨネーズ ごま	さば ハム <u>ぶたにく</u> 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>	しょうが <u>せんごくまめ</u> <u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> <u>だいこん</u> ねぎ	639 27.2 36.5	821 33.3 34.1
16 (火)	牛乳	米粉 バター パン	煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー あさりのクリーム煮	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> さとう かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト <u>ブロッコリー</u> にんじん	たまねぎ とうもろこし	675 30.3 37.1	846 38.2 36.7
17 (水)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン もやしとにらの炒めもの 卵の中華スープ ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> もめんとうふ	<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 にんにく たまねぎ <u>もやし</u> <u>キャベツ</u>	698 27.7 35.1	902 35.5 33.7
18 (木)	牛乳	わかめ ごはん	大豆と小魚のごまからめ じゃがいもとうずら卵のうま煮 メロン	<u>こめ</u> おおむぎ 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	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ねぎ メロン	621 26.9 25.7	792 33.6 23.2
19 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> ツナ	<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 <u>トマト</u>	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	618 21.1 28.3	800 26.0 26.0
22 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ バンサンスー あさりの八宝菜	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	しゅうまい <u>ぶたにく</u> あさり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	599 24.4 29.0	784 30.5 27.0
23 (火)	牛乳	バター ロール	オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン <u>トマト</u> にんじん	にんにく たまねぎ なす <u>キャベツ</u>	588 22.9 38.6	747 28.6 38.2
24 (水)	牛乳	ごはん	タコライス もずくスープ	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	ぶたにく かまぼこ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ もずく	トマト にんじん	にんにく たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> ねぎ	589 25.9 32.9	759 32.5 30.5
25 (木)	牛乳	ミルク ロール	鮭のマスタードソース ズッキーニのガーリックソテー かぼちゃポタージュ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ さとう <u>こめこ</u>	あぶら オリーブあぶら バター なまクリーム	さけ ウインナー とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ ズッキーニ	650 28.8 37.1	805 35.2 36.7
26 (金)	牛乳	ごはん	ちくわの天ぷら 磯和え 打豆の味噌汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ひわろまんじゅう	あぶら	ちくわ うちまめ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>こまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> <u>だいこん</u> ねぎ	618 21.2 23.6	791 26.8 22.2
29 (月)	牛乳	ごはん	コロッケ カラフルきんぴら 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ コロッケ	あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	たけのこ えだまめ とうもろこし たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ	626 24.7 30.2	826 31.0 28.3
30 (火)	牛乳	ごはん	ホイコーロー 水ぎょうざのスープ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン にら	<u>キャベツ</u> たまねぎ しょうが にんにく えのき ねぎ	599 22.7 28.8	773 28.2 26.3

*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。