



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級を迎えた、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、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。

給食のマナー できていますか

 <p><input type="checkbox"/> 手洗いをしてから、給食の準備をしている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 「いただきます、ごちそうさま」を言っている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 姿勢良く食べている</p>
<p>手洗いは、手に付いた汚れやウイルスを洗い流すことができるので、かぜなどの病気の予防になります。</p>	<p>「いただきます、ごちそうさま」は、食べ物のおかげや、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。</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><input type="checkbox"/> よくかんで食べている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、食べている</p>	 <p><input type="checkbox"/> 後片付けをしっかりとっている</p>
<p>よくかむと・・・ ・消化が良い ・肥満の予防 ・むし歯の予防 ・脳の働きを活発にする</p>	<p>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、一口でも食べましょう。</p>	<p>給食の片付け ・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</p>

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、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。

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。

旬の野菜を食べよう

じゃがいも

5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものごとで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

<じゃがいもの栄養>
炭水化物の他に、ビタミンB群、ビタミンCも豊富です。

じゃがいもは土の中にできるよ。地下の茎の部分を食べているよ。

アスパラガス

4月～6月頃が旬です。アスパラガスは野菜の中でも珍しい多年草で、一度植えると、毎年収穫することができます。

<アスパラガスの栄養>
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

アスパラガスに土をかぶせ、日を当てずに育てたものが、ホワイトアスパラガスだよ。

スナップエンドウ

4月～6月頃が旬です。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。あまみがあるのが特徴です。

<スナップエンドウの栄養>
ビタミンAやビタミンCが豊富です。

スナップエンドウは、若いうちにとると「さやえんどう」に、豆が大きくなるまで育てると「グリーンピース」として食べられるよ。

ふるさと給食

小松市産のきゅうりは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。

小松市産のスナップエンドウは、4月～5月頃に収穫されます。給食では、一つ一つずじをとって使います。

5月分給食献立もりつけ表

1ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>食事のマナーを考えよう</p>		<p>1日 鶏肉と春キャベツの旨しいため</p> <p>かしわもち</p> <p>枝豆の梅ゆかりごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>子どもの日の献立</p>	<p>2日</p> <p>写生会</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6日</p> <p>振替休日</p>	<p>7日 豚肉と春雨の炒めもの</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのそぼろあんかけ</p>	<p>8日 野菜ソテー</p> <p>ポークはちみつレモン</p> <p>トマト豆腐</p> <p>バターロール</p>	<p>9日 ごぼうサラダ</p> <p>出し巻き卵</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>	<p>10日 きゅうりの中巻揚げ</p> <p>手作りひじきふりかけ</p> <p>カレーのから揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまい</p>
<p>13日 切干大根の炒めナムル</p> <p>焼きギョーザ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p>	<p>14日 ささみときゅうりのサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>ふくらぎのソースがけ</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>15日 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜の卵とじ</p>	<p>16日 ごま酢あえ</p> <p>さつまいの三味焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>17日 アスパラとフライドポテトのソテー</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの米粉クリームスープ</p> <p>ミルクロール</p>
<p>20日 福神和え</p> <p>タルタルソースをかける</p> <p>チキン南蛮 2個</p> <p>タルタルソース</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p>	<p>21日 キーマカレー</p> <p>ナンにつけて食べる</p> <p>ミルクロール、ナン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>22日 もやし炒め</p> <p>チーズ</p> <p>しいやものしょうが天ぷら</p> <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>23日 こんにやくきんぴら</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ごはん</p> <p>かんぴょうのかきたま汁</p>	<p>24日 スナップエンドウとツナサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛丼</p> <p>ふるさと給食</p>
<p>27日 焼きそば(ハン皿)</p> <p>ミルクロール(おかず皿)</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>28日 鶏肉と里ももあまからめ</p> <p>わかめごはん</p> <p>なめこ豚汁</p>	<p>29日 粉ふきいも</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あじの香味揚げ</p> <p>トマトとたまごのスープ</p> <p>キャロットパン</p>	<p>30日</p> <p>ピラフ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>31日 ブロックリーのこぶ和え</p> <p>肉団子の甘酢あん 3個</p> <p>ごはん</p> <p>鶏すき</p>

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 1ブロック

日 (曜)	献立名		食品名						栄養価(まいよかけ)	
			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 (水)	牛乳 枝豆の梅ゆかりごはん	鶏肉と春キャベツの旨辛いためすまし汁 かしわもち	こめ おおむぎ さとう かたくりこ かしわもち	あぶら	とりにく みそ とうふ ぶかし	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 しょうが にんにく えのき ねぎ	624 25.5 19.9	791 31.6 17.5
2 (木)	写生会 給食はありません。									
7 (火)	牛乳 ごはん	豚肉と春雨の炒めもの厚揚げのそぼろあんかけ	こめ ほるさめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	もやし しょうが にんにく たまねぎ こんにやく ほししいたけ	634 26.4 29.7	844 35.6 28.9
8 (水)	牛乳 バターロール	ポークはちみつレモン野菜ソテー トマトポトフ	バターロール かたくりこ こむぎこ はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが レモン キャベツ たまねぎ はくさい	594 32.1 32.6	737 38.6 31.3
9 (木)	牛乳 ごはん	出し巻き卵 ごぼうサラダ カレーうどん	こめ さとう うどん	ドレッシング あぶら	だしまたまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ぎゅうり たまねぎ ねぎ	624 22.2 29.1	786 27.2 27.3
10 (金)	牛乳 ごはん	手作りひじきふりかけ カレイのから揚げ きゅうりの中華漬け さつま汁	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	かつおぶし かれい とりにく あぶらあげ やきとうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり しょうが はくさい ねぎ	608 26.6 27.8	781 32.5 25.4
13 (月)	牛乳 ごはん	焼きギョーザ 切干大根の炒めナムル 麻婆豆腐	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ かまぼこ もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	621 25.1 30.0	808 31.3 27.7
14 (火)	牛乳 バターロール	ふくらぎのソースがけ ささみときゅうりのサラダ マカロニスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	ふくらぎ とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ ぎゅうり どうもろこし だいこん たまねぎ	640 27.9 40.1	794 34.1 39.3
15 (水)	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまからめ 小松菜の卵とじ	こめ 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	ぎゅうにゅう かえりぼし こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく ねぎ	635 28.2 27.8	818 35.4 25.9
16 (木)	牛乳 ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢あえ 肉じゃが	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにやく たまねぎ	589 23.1 21.2	763 28.8 18.9
17 (金)	牛乳 ミルクロール	アスパラとフライドポテトのソテー あさりの米粉クリームスープ	ミルクロール じゃがいも こめこ	あぶら バター	ウインナー あさり とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ	606 24.4 41.4	756 29.9 40.7
20 (月)	牛乳 ごはん	チキン南蛮 タルタルソース 福神和え 味噌汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく たまご 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	キャベツ ぎゅうり ぶくじんづけ たまねぎ ねぎ	661 23.0 35.7	878 29.6 34.6
21 (火)	牛乳 ミルクロール	ナン キーマカレー 野菜スープ	ミルクロール ナン さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく だいずたんぱく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく しょうが だいこん	582 29.4 31.9	804 38.8 29.0
22 (水)	牛乳 ごはん	ししゃものしょうが天ぷら もやし炒め 五目ラーメン チーズ	こめ こむぎこ かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	ペーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん にら	しょうが もやし キャベツ たけのこ にんにく ねぎ	632 24.3 34.0	773 28.3 30.7
23 (木)	牛乳 ごはん	さばの味噌煮 こんにやくきんぴら かんぴょうのかきたま汁	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ こんにやく かんぴょう	591 26.9 32.1	762 33.3 29.8
24 (金)	牛乳 麦ごはん	牛井 スナックエンドウとツナのサラダ ぶどうゼリー	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	オリーブあぶら	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん スナックえんどう	こんにやく たまねぎ えのき ねぎ キャベツ	641 22.9 27.0	816 28.2 25.0
27 (月)	牛乳 ミルクロール	焼きそば フルーツポンチ	ミルクロール ちゅうかめん さくらんぼゼリー さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん パイナップル オタゴゴ バナナ	590 21.0 28.5	748 26.3 27.2
28 (火)	牛乳 わかめ ごはん	鶏肉と里いものあまからめ なめこ豚汁	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さといも さとう	あぶら ごま	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 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん はくさい なめこ ねぎ	668 28.3 32.9	852 35.2 31.2
29 (水)	牛乳 キャロットパン	あじの香味揚げ 粉ふきいも トマトとたまごのスープ ヨーグルト	キャロットパン こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	あじ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ トマト にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ	616 32.2 32.9	761 38.7 31.6
30 (木)	牛乳 ピラフ	ポークビーンズ	こめ おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ペーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ どうもろこし にんにく	621 22.3 32.5	818 27.5 30.0
31 (金)	牛乳 ごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのこぶし和え 鶏すき	こめ さとう かたくりこ くるまふ		にくだんご とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー	キャベツ ぎゅうり こんにやく はくさい ねぎ	586 27.6 25.6	766 35.2 23.9

*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。