



じめじめと蒸し暑い時期になってきました。暑さによる体調不良や、食中毒に気を付けて過ごしたいですね。雨でどんよりしがちな気分も、おいしい地場産物や行事食を食べて、気分をリフレッシュしましょう。

食中毒に注意△

食中毒予防の3原則

菌をつけない
調理する前や食事の前などはしっかりと手洗い、清潔にしましょう。

菌をやっつける
加熱が不十分だと、食中毒になります。肉や魚は、中心までしっかりと火を通しましょう。

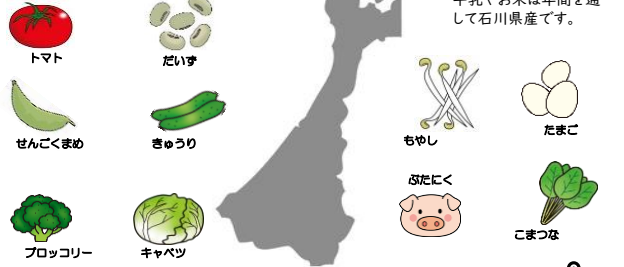
菌を増やさない
常温で食べ物を放置すると、菌が増殖します。冷蔵庫などで保存しましょう。

つけない
増やさない
やっつける

地場産物ウィークがあります

6月10日から14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の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



今月のふるさと給食

千石豆



さやの形が「千石船」に似ていることから、また1本からたくさんの実がとれることからこの名がついたと言われています。県内では、小松市が最大の産地です。給食では、「ハムと千石豆の和えもの」で提供します。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

よくかんで食べると、いいこといっぱい！

おいしく味わえる



食べすぎを防ぐ



むし歯を防ぐ



消化を助け、栄養の吸収が高まる



歯並びがよくなる



脳のはたらきがよくなり、心を安定させる



☆1週目には、歯と口の健康週間にちなんだ献立があります。よくかんで食べましょう。

氷室の日の献立

※27日:2ブロック、3ブロック 28日:1ブロック、4ブロック

石川県では、7月1日を氷室の日としています。氷室の日には、氷室まんじゅうを食べ、一年の健康を祈る習慣があります。



6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> <h3>食事の衛生に気をつけよう</h3> <p>※手洗いポイントをおさえて、洗い残しのない手洗いをしよう！ ※素早く準備して、時間内に残さず食べよう！</p>				
<p>3日</p> <p>ココアワッフル</p> <p>春雨と豆腐のスープ</p> <p>ガバオライス</p>	<p>4日</p> <p>鶏肉とブロッコリーのアーヒョソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>トマトスープ</p>	<p>5日</p> <p>茎わかめの炒めもの</p> <p>ごぼうかき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いなりうどん</p>	<p>6日</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>キャンディチーズ 2個</p> <p>オムレツ</p> <p>野菜のスープ煮</p> <p>バターロール</p>	<p>7日</p> <p>ささみときゅうりの和えもの</p> <p>いわしの梅しょうゆ煮</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のごま豆乳味噌汁</p>
<p>10日</p> <p>もやし炒め</p> <p>ごはん</p> <p>ハ宝菜</p>	<p>11日</p> <p>小松菜のクリームスパゲティ</p> <p>メロン</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>米粉バターパン</p>	<p>12日</p> <p>ハムと千石豆の和えもの</p> <p>さばの香味揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま味噌汁</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>13日</p> <p>トマト</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>	<p>14日</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>トマトカレー</p>
<p>17日</p> <p>代休</p>	<p>18日</p> <p>ズッキーニとツナのペンネソテー</p> <p>りんごゼリー</p> <p>米粉のコーンチャウダー</p> <p>バターロール</p>	<p>19日</p> <p>キャベツとたまごのごま和え</p> <p>しゃもフライ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と大根の味噌煮込み</p>	<p>20日</p> <p>ゆかり和え</p> <p>豚肉のくわ焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>とり野菜汁</p>	<p>21日</p> <p>白身魚のケチャップからめ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ウイナーポトフ</p>
<p>24日</p> <p>ジャージャー麺(パン皿)</p> <p>ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>コーンサラダ</p>	<p>25日</p> <p>鶏肉のオイスターソース炒め</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのカレー中華煮</p>	<p>26日</p> <p>きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のたつた揚げ</p> <p>卵とあさりの豆腐チゲ</p>	<p>27日</p> <p>大根サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>揚げ米粉パン</p> <p>ミートボールシチュー</p>	<p>28日</p> <p>こんにゃくの甘辛炒め</p> <p>氷室まんじゅう</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわのしょうが天ぷら 2個</p> <p>さつまいも汁</p>

6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

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食品名							栄養価(はいょうか)	
			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)		エネルギー kcal		
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中	
3 (月)	牛乳 麦ごはん	ガバオライス 春雨と豆腐のスープ ココアワッフル	こめ おおむぎ さとう はるさめ ココアワッフル	あぶら	ぶたにく だいたんぱく とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン きピーマン パジル にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ たけのこ ねぎ	676 28.6 30.4	854 35.5 27.7	
4 (火)	牛乳 ミルク ロール	鶏肉とブロッコリーのアヒージョン テ トマトスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	633 25.2 40.7	793 31.0 40.2	
5 (水)	牛乳 ごはん	ごぼうかき揚げ 茎わかめの炒めもの いなりうどん	こめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	ごぼうかきあげ こんにやく ほししいたけ ねぎ	634 18.7 32.8	800 22.7 30.9	
6 (木)	牛乳 バター ロール	オムレツ コールスローサラダ 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	バターロール じゃがいも	ドレッシング	オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	585 23.8 38.8	756 30.6 39.4	
7 (金)	牛乳 ごはん	いわしの梅しょうゆ煮 ささみときゅうりの和え物 根菜のごま豆腐みそ汁	こめ さとう さいも	ごまあぶら ごま	いわしうめ とりにく あぶらあげ どうにゅう みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	602 26.3 29.5	773 32.6 26.8	
10 (月)	牛乳 ごはん	ポークシューマイ もやし炒め 八宝菜	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ポークシューマイ さつまあげ ぶたにく いか あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	618 28.5 28.3	812 36.4 26.5	
11 (火)	牛乳 米粉 バター パン	小松菜のクリームスパゲティ ツナとブロッコリーのサラダ メロン	こめ こバターパン スパゲティ こめ さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ どうもろこし メロン	623 29.5 32.2	800 37.1 30.8	
12 (水)	牛乳 ごはん	さばの香味揚げ ハムと千石豆の和え物 かきたま味噌汁	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	さば ハム たまご どうぶ 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 にんにく せんだくまめ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのき	656 28.0 37.5	843 34.5 34.7	
13 (木)	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまからめ トマト 鶏肉とじゃがいものうま煮	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	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん トマト いんげん	えだまめ たまねぎ こんにやく	609 27.0 23.8	786 33.5 21.3	
14 (金)	牛乳 麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	692 23.1 25.6	876 27.8 23.5	
17 (月)	代休										
18 (火)	牛乳 バター ロール	ズッキーニとツナのペンネソー 米粉のコーンチャウダー りんごゼリー	バターロール ペンネ じゃがいも こめ りんごゼリー	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ズッキーニ どうもろこし	626 25.3 30.8	774 31.2 30.2	
19 (水)	牛乳 ごはん	ししゃもフライ キャベツとたまごのごま和え 鶏肉と大根の味噌煮込み	こめ さとう	あぶら ごま	たまご とりにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	キャベツ にんにく だいこん こんにやく	606 25.8 29.4	785 32.1 27.2	
20 (木)	牛乳 ごはん	豚肉のくわ焼き ゆかり和え とり野菜汁	こめ かたくりこ さとう さいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのき ねぎ しょうが にんにく	595 28.3 26.9	783 36.9 24.9	
21 (金)	牛乳 ミルク ロール	自身魚のケチャップからめ ウインナーポトフ	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	ホキ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	632 29.5 36.3	789 36.5 35.7	
24 (月)	牛乳 わかめ ご飯	コーンサラダ ジャージャー麺	こめ 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	かまぼこ ぶたにく だいたんぱく どうぶ ほちゅうみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	635 24.3 25.8	821 30.2 23.6	
25 (火)	牛乳 ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め 厚揚げのカレー中華煮	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 ねぎ	607 28.2 29.4	782 35.6 27.4	
26 (水)	牛乳 ごはん	鮭のたつた揚げ きゅうりとわかめの酢の物 卵とあさりの豆腐チヂ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さけ たまご ぶたにく あさり どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり にんにく はくさい	605 29.9 30.6	777 37.1 28.4	
27 (木)	牛乳 揚げ米粉 パン	大根サラダ ミートボールシチュー	こめ こミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく	612 24.8 35.9	769 31.0 34.6	
28 (金)	牛乳 ごはん	ちくわのしょうが天ぷら こんにやくの甘辛炒め さつま汁 氷室まんじゅう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも ひむろまんじゅう	あぶら ごまあぶら	ちくわ ぶたにく とりにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	655 23.9 22.3	837 29.7 21.0	

*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。