



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」



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%)

おすすめ

おすすめ

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。

出典：森田功也：感染症学雑誌、90:496-500,2006

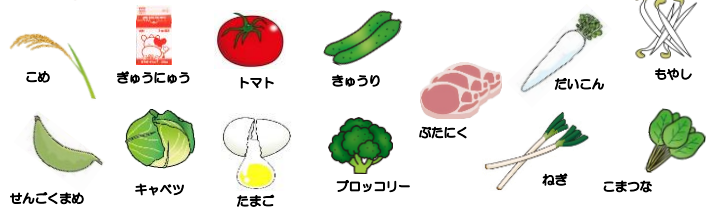
*手洗いなしと比較した場合



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



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。

今月のふるさと給食

せんごくめ
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。

食べ方チェック!

- 食べるのがとても早い
- 食べるのが遅すぎる
- 食べ物を口からよくこぼす
- かたいものが食べにくい

チェックがたった人は、よくかまない、または、よくかめていない人かもしれません。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

今のかむ回数
プラス5回を
めざそう!



脳のはたらきが活発になる

肥満予防

むし歯予防

よくかむと、いいこといっぱい!

6月分給食献立もりつけ表

1ブロック

中学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
1日 ピビンバ わかめスープ	2日 ひじきの炒り煮 あじのねぎだれ ごはん 厚揚げの味噌汁	3日 ダッカルビ ごはん 五目ラーメン	4日 きゅうりの中華漬け おからせんべい しやものカレー天ぷら 2個 じゃがいものそばあんかけ ごはん	5日 ツナサラダ 揚げ米粉パン ミートボールスープ
8日 豆乳プリン カレーピラフ	9日 小松菜のクリームスパゲティ(パン皿) バターロール ハムとキャベツのサラダ(おかず皿)	10日 ごま酢和え ぶりのたつた揚げ ごはん 沢煮焼	11日 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	12日 切干大根の炒めナムル 揚げギョーザ 3個 ごはん ジャジャン豆腐
15日 もやしとらの炒めもの ヨーグルト ヤンニョムチキン 2個 ごはん 卵の中華スープ	16日 メロン 大豆と小魚のごまからめ わかめごはん じゃがいもとうずら卵のうま煮	17日 海藻サラダ トマトカレー	18日 ハムと千石豆のごまネーズ和え さばのソース煮 豚汁 ごはん	19日 ブロッコリーのソテー 煮込みハンバーグ あさりのクリーム煮 米粉バターパン
22日 代休	23日 磯和え 氷室まんじゅう ちくわの天ぷら 2個 ごはん 打豆の味噌汁	24日 ラタトゥイユ オムレツ カレースープ バターロール	25日 ハンサンスー ポークシューマイ 3個 あさりの八宝菜 ごはん	26日 ズッキーニのガーリックソテー 鮭のマスタードソース かぼちゃポターージュ ミルクロール
29日 ホイコーロー ごはん 水ぎょうざのスープ	30日 カラフルきんぴら コロッケ ごはん 卵とじ	今月の目標 食事の衛生に気をつけよう		

6月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(1人1日)	
			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
			たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	おしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い		
1 (月)	牛乳 麦ごはん	ピピンパ わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうがにんにく きりぼしだいこん もやし たまねぎ	644 26.4 35.2	858 34.7 27.8
2 (火)	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	こめ さとう かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうがねぎ えだまめ だいこん はくさい	585 25.8 30.8	753 31.9 27.8
3 (水)	牛乳 ごはん	ダッカルビ 五目ラーメン	こめ さとう かたくりこ ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうがにんにく ねぎ キャベツ たまねぎしめじ たけのこ もやし	609 26.4 32.7	797 33.0 29.9
4 (木)	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 じゃがいもそぼろあんかけ うの花あげ	こめ さとう 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	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ ごんにやく ほししいたけ ねぎ	621 21.4 28.7	763 25.0 25.4
5 (金)	牛乳 揚げ米粉 パン	ツナサラダ ミートボールスープ	こめ ごミルクパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	きなこと ツナ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごんにやく たまねぎ	599 25.3 38.3	748 31.5 37.8
8 (月)	牛乳 カレー ピラフ	野菜のスープ煮 豆乳プリン	こめ 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	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ どうもろこし キャベツ	595 17.8 31.9	758 21.7 29.2
9 (火)	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	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	588 26.5 33.8	750 33.0 32.3
10 (水)	牛乳 ごはん	ぶりのたつた揚げ ごま酢和え 沢煮焼	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし きゅうり ごぼう だいこん ごんにやく	619 25.9 37.1	791 32.1 34.6
11 (木)	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	キャベツ たまねぎ りんご	601 23.5 38.8	747 28.4 38.3
12 (金)	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	こめ 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 ぶたにく ほっちようみそ	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 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
15 (月)	牛乳 ごはん	ヤンニョムチキン もやしとらの炒めもの 卵の中華スープ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	698 27.7 35.1	902 35.5 33.7
16 (火)	牛乳 わかめ ごはん	大豆と小魚のごまからめ じゃがいもとうすら卵のうま煮 メロン	こめ 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 うすらたまご	ぎゅうにゅう かえりぼし わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ ごんにやく ほししいたけ ねぎ メロン	621 26.9 25.7	792 33.6 23.2
17 (水)	牛乳 麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ	こめ おおむぎ さとう	オリーブあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ チーズ かいそうミックス トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	618 21.1 28.3	800 26.0 26.0
18 (木)	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	こめ さとう さといも	マヨネーズ ごま	さば ハム 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 こまつな	しょうが せんごくまめ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	639 27.2 36.5	821 33.3 34.1
19 (金)	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	こめ ごバターパン さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	ハンバーグ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ どうもろこし	675 30.3 37.1	846 38.2 36.7
22 (月)	代休									
23 (火)	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	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ひむろまんじゅう	あぶら	ちくわ うちまめ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	618 21.2 23.6	791 26.8 22.2
24 (水)	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ	588 22.9 38.6	747 28.6 38.2
25 (木)	牛乳 ごはん	ポークシューマイ ハンサンスー あさりの八宝菜	こめ 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 ぶたにく あさり うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ 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
26 (金)	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 こめこ	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	ぎゅうにゅう	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
29 (月)	牛乳 ごはん	ホイコーロー 水ぎょうざのスープ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく ぎょうざ	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 にんにくえのき ねぎ	599 22.7 28.8	773 28.2 26.3
30 (火)	牛乳 ごはん	コロケ カラフルきんぴら 卵とじ	こめ さとう かたくりこ コロケ	あぶら	とりにく たまご さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ どうもろこし たまねぎ はくさい ごんにやく ねぎ	626 24.7 30.2	826 31.0 28.3

*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。