



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。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、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。

できていますか？

食事のマナー

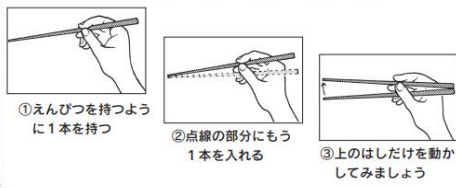
できていることに○をつけてみましょう。

|                                                    |                                                   |                                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <br><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを込めてあいさつができています | <br><input type="checkbox"/> 食器を正しく持って食べることができる   | <br><input type="checkbox"/> 机にひじをつかずに食べることができる   |
| <br><input type="checkbox"/> よい姿勢で食べることができる        | <br><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず、残さず食べることができる | <br><input type="checkbox"/> 食べ終わっても席で静かに待つことができる |

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りまです。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。

正しいはしの持ち方をしよう

はしの持ち方 ①・②・③



みなさん、はしを正しく持つことができますか？正しいはしの持ち方は見た目だけでなく、食事がしやすくなります。正しいはしの持ち方ができるよう練習してみましょう。

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、ちまきやかしま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。

こどもの日献立



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。

「きゅうりの南蛮漬け」「ハムときゅうりのサラダ」などに使用します。

5月の給食に登場する旬の食材

アスパラガス



5月から6月にかけて旬を迎えるアスパラガスはビタミンAや疲労回復効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。土をかぶせ、日を当てずに育てるとホワイトアスパラガスになります。

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。

## 5月分給食献立もりつけ表

2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> <h1>姿勢よく食べよう</h1> <p>正しい姿勢で食べると<br/>◆消化に良い<br/>◆かみ合わせが良くなる<br/>◆ポテターバランスが良くなる</p> |                                               |                                                                  |                                                                     |                                                              |
| 5日<br>こどもの日                                                                                    | 6日<br>振替休日                                    | 7日<br>にんじんのクリームスパゲティ<br>バターロール<br>ツナサラダ                          | 8日<br>茎わかめの炒めもの<br>若鶏のたつた揚げ 2個<br>ごはん<br>厚揚げの味噌汁                    | 9日<br>大豆とごぼうのごまからめ<br>ごはん<br>新じゃがいもとうずら卵のうま煮                 |
| 12日<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>照焼き<br>キャベツつくね<br>ごはん<br>なめこの味噌汁                                         | 13日<br>ピラフ<br>鶏肉と大豆のトマト炒め                     | 14日<br>タルタルサラダ<br>ミルクロール<br>鮭のから揚げ<br>クラムチャウダー                   | 15日<br>スナップエンドウとチキンのサラダ<br>ヨーグルト<br>厚揚げにら玉丼                         | 16日<br>焼きそば(ハン皿)<br>バターロール(おかず皿)<br>ポーク<br>ウインナー 2個<br>海藻サラダ |
| 19日<br>じゃがいもとアスパラの中華炒め<br>ごはん<br>卵ワンタン<br>スープ                                                  | 20日<br>給食なし                                   | 21日<br>きんぴらごぼう<br>ししゃものしょうが天ぷら 2個<br>ごはん<br>めった汁<br>(2, 3年生給食なし) | 22日<br>ひよこ豆のキーマカレー<br>ナンにつけて食べる<br>野菜の<br>ミルクロール、ナン<br>(2, 3年生給食なし) | 23日<br>きゅうりの南蛮漬け<br>ごはん<br>春巻き<br>麻婆豆腐                       |
| 26日<br>コールスローサラダ<br>キャンディ<br>チーズ 2個<br>肉団子のケチャップ煮 4個<br>ポトフ<br>バターロール                          | 27日<br>ごま酢和え<br>さつまあげの三味焼き 2個<br>ごはん<br>すき焼き煮 | 28日<br>ハムときゅうりのサラダ<br>さばの味噌煮<br>ごはん<br>かきたま汁                     | 29日<br>鶏肉のレモンソースからめ<br>ごはん<br>トマト<br>スープ                            | 30日<br>炒り豆腐<br>ごはん<br>カレー<br>うどん                             |

# 5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度

2ブロック

小松市教育委員会

| 日<br>(曜)  | 献立名 |                   |                                            | 食 品 名                                          |                               |                                                   |                           |                                        |                                                               | 定 量 価(えいようか)                   |                     |
|-----------|-----|-------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
|           |     |                   |                                            | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)                        |                               | おもに体をつくるもとになる食品<br>(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<br>たんぱく質 g<br>脂 質 % |                     |
|           |     |                   |                                            | たんすいかぶつが多い                                     | しぼうが多い                        | たんぱくしが多い                                          | おきしが多い                    | カロチンが多い                                | その他のビタミンが多い                                                   | 小                              | 中                   |
| 1<br>(木)  | 牛乳  | ごはん               | 焼きギョーザ<br>ひじきナムル<br>豚肉とキャベツの中華煮            | <u>こめ</u> さとう<br>はるさめ<br>かたくりこ                 | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら            | <u>ぶたにく</u>                                       | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ひじき      | にんじん<br>チンゲンサイ                         | ぎょうざ <u>もやし</u><br><u>きゅうり</u> しょうが<br>たまねぎ キャベツ              | 593<br>20.8<br>27.3            | 766<br>25.4<br>25.1 |
| 2<br>(金)  | 牛乳  | 枝豆とたまごのちらし寿司      | かまぼこの味噌汁<br>かしわもち                          | <u>こめ</u> さとう<br>じゃがいも<br>かしわもち                | あぶら                           | とりにく<br>たまご<br>かまぼこ みそ<br><u>おおむぎみそ</u>           | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br><u>こまつな</u>                    | しょうが<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>ねぎ                                    | 636<br>21.5<br>24.1            | 783<br>26.0<br>22.5 |
| 7<br>(水)  | 牛乳  | バターロール            | にんじんのクリームスパゲティ<br>ツナサラダ                    | バターロール<br>スパゲティ <u>こめ</u> さとう                  | オリーブあぶら<br>バター<br>なまクリーム      | ベーコン<br>ツナ                                        | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br>パセリ                            | たまねぎ しめじ<br>キャベツ <u>きゅうり</u><br>とうもろこし                        | 597<br>22.8<br>35.6            | 763<br>28.1<br>34.3 |
| 8<br>(木)  | 牛乳  | ごはん               | 若鶏のたつた揚げ<br>茎わかめの炒めもの<br>厚揚げの味噌汁           | <u>こめ</u> かたくりこ<br>さとう                         | あぶら<br>ごまあぶら                  | とりにく<br><u>ぶたにく</u><br>あぶらあげ みそ<br><u>おおむぎみそ</u>  | <u>ぎゅうにゅう</u><br>くきわかめ    | にんじん<br><u>こまつな</u>                    | しょうが<br>こんにやく<br>ごぼう<br>はくさい ねぎ                               | 608<br>23.4<br>34.0            | 807<br>30.1<br>33.1 |
| 9<br>(金)  | 牛乳  | ごはん               | 大豆とごぼうのごまからめ<br>新じゃがいもとうずら卵のうま煮            | <u>こめ</u> かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら<br>ごま                     | <u>だいにず</u><br>とりにく<br>うずらたまご                     | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん                                   | ごぼう えだまめ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>ねぎ                              | 626<br>25.3<br>26.6            | 807<br>31.3<br>24.2 |
| 12<br>(月) | 牛乳  | ごはん               | 照焼きキャベツつくね<br>こんにやくのピリ辛炒め<br>なめこの味噌汁       | <u>こめ</u> さとう<br>かたくりこ                         | あぶら<br>ごま                     | さつまあげ<br>あぶらあげ<br>みそ<br><u>おおむぎみそ</u>             | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br><u>こまつな</u>                    | キャベツ入りつくね<br>こんにやく<br>たまねぎ はくさい<br>なめこ ねぎ                     | 609<br>20.4<br>34.7            | 775<br>24.5<br>31.6 |
| 13<br>(火) | 牛乳  | ピラフ               | 鶏肉と大豆のトマトチリ                                | <u>こめ</u> おおむぎ<br>じゃがいも                        | バター<br>あぶら                    | ベーコン<br>とりにく<br><u>だいにず</u>                       | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br>いんげん<br>トマト                    | たまねぎ<br>とうもろこし<br>にんにく                                        | 591<br>22.0<br>32.6            | 776<br>27.2<br>30.2 |
| 14<br>(水) | 牛乳  | ミルクロール            | 鮭のから揚げ<br>タルタルサラダ<br>クラムチャウダー              | ミルクロール<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>じゃがいも               | あぶら<br>マヨネーズ<br>バター<br>なまクリーム | さけ<br>たまご<br>あさり<br>とりにく                          | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br>パセリ                            | キャベツ<br><u>きゅうり</u><br>たまねぎ                                   | 648<br>32.7<br>39.2            | 811<br>40.2<br>38.5 |
| 15<br>(木) | 牛乳  | 麦ごはん              | 厚揚げにら玉井<br>スナップエンドウとチキンのサラダ<br>ヨーグルト       | <u>こめ</u> おおむぎ<br>さとう<br>かたくりこ                 | あぶら<br>ドレッシング                 | <u>たまご</u><br>あぶらあげ<br><u>ぶたにく</u> とりにく           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ヨーグルト    | にんじん<br>にら<br>スナップえんどう                 | たまねぎ<br>キャベツ                                                  | 631<br>28.2<br>30.8            | 809<br>34.7<br>28.5 |
| 16<br>(金) | 牛乳  | バターロール            | ボークウインナー<br>焼きそば<br>海藻サラダ                  | バターロール<br>ちゅうかめん                               | あぶら<br>ドレッシング                 | ウインナー<br><u>ぶたにく</u>                              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>かいそうミックス | にんじん<br>カリフラワー<br><u>ブロッコリー</u>        | しょうが たまねぎ<br>キャベツ <u>もやし</u><br>ピーマン<br><u>きゅうり</u><br>とうもろこし | 586<br>24.2<br>35.2            | 778<br>31.6<br>35.6 |
| 19<br>(月) | 牛乳  | ごはん               | じゃがいもとアスパラの中華炒め<br>卵ワンタンスープ                | <u>こめ</u> じゃがいも<br>さとう ワンタン<br>かたくりこ           | あぶら<br>ごまあぶら                  | <u>ぶたにく</u><br><u>たまご</u><br>とりにく                 | <u>ぎゅうにゅう</u><br>わかめ      | にんじん<br>アスパラガス<br>チンゲンサイ               | にんにく しょうが<br>たまねぎ <u>もやし</u><br>ねぎ                            | 615<br>21.8<br>30.0            | 797<br>27.0<br>27.6 |
| 20<br>(火) |     |                   | 給食なし                                       |                                                |                               |                                                   |                           |                                        |                                                               |                                |                     |
| 21<br>(水) | 牛乳  | ごはん               | ししゃものしょうが天ぷら<br>きんぴらごぼう<br>めった汁            | <u>こめ</u> こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう<br><u>さつまいも</u> | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま            | ぎゅうにく<br>やきとうふ<br><u>ぶたにく</u> みそ<br><u>おおむぎみそ</u> | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ししゃも     | ピーマン<br>にんじん                           | しょうが ごぼう<br>こんにやく<br>はくさい えのき<br>ねぎ                           | 595<br>23.1<br>29.8            | 744<br>27.3<br>26.7 |
| 22<br>(木) | 牛乳  | ナン<br>㊤ミルク<br>ロール | ひよこ豆のキーマカレー<br>野菜のミルクスープ                   | ナン<br>ミルクロール<br>さとう<br>ひよこめ                    | あぶら<br>なまクリーム                 | <u>ぶたにく</u><br>だいにずたんぱく<br>ベーコン                   | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ<br><u>ブロッコリー</u>  | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>だいこん                                  | 601<br>28.1<br>36.1            | 853<br>37.4<br>33.6 |
| 23<br>(金) | 牛乳  | ごはん               | 春巻き<br>きゅうりの南蛮漬け<br>麻婆豆腐                   | <u>こめ</u> さとう<br>かたくりこ                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま            | もめんとうふ<br><u>ぶたにく</u>                             | <u>ぎゅうにゅう</u>             |                                        | はるまき <u>きゅうり</u><br>にんにく しょうが<br>ねぎ たまねぎ<br>ほししいたけ<br>たけのこ    | 618<br>23.2<br>34.1            | 809<br>28.9<br>32.4 |
| 26<br>(月) | 牛乳  | バターロール            | 肉団子のケチャップ煮<br>コールスローサラダ<br>ポトフ<br>キャンディチーズ | バターロール<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                | ドレッシング                        | にくだんご<br>とりにく                                     | <u>ぎゅうにゅう</u><br>チーズ      | にんじん<br><u>ブロッコリー</u>                  | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しめじ                                 | 593<br>27.8<br>35.5            | 755<br>35.2<br>34.6 |
| 27<br>(火) | 牛乳  | ごはん               | さつまあげの三味焼き<br>ごま酢和え<br>ずき焼き煮               | <u>こめ</u> さとう<br>くるまふ                          | ごまあぶら<br>ごま                   | さつまあげ<br>ぎゅうにく<br>やきとうふ                           | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ      | にんじん                                   | ねぎ しょうが<br>にんにく<br>きりばしだいこん<br><u>きゅうり</u><br>こんにやく<br>はくさい   | 625<br>27.2<br>26.1            | 803<br>33.9<br>24.1 |
| 28<br>(水) | 牛乳  | ごはん               | さばの味噌煮<br>ハムときゅうりのサラダ<br>かきたま汁             | <u>こめ</u> さとう<br>かたくりこ                         | ドレッシング                        | さば<br>みそ<br>ハム<br><u>たまご</u>                      | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん                                   | しょうが ねぎ<br><u>きゅうり</u> <u>もやし</u><br>たまねぎ えのき<br>はくさい         | 583<br>26.3<br>32.4            | 748<br>32.0<br>29.7 |
| 29<br>(木) | 牛乳  | ミルクロール            | 鶏肉のレモンソースからめ<br>トマトスープ                     | ミルクロール<br>かたくりこ<br>こむぎこ さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも   | あぶら<br>オリーブあぶら                | とりにく<br>ベーコン                                      | <u>ぎゅうにゅう</u>             | ピーマン<br>きピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマト | たまねぎ<br>レモン<br>だいこん                                           | 604<br>27.0<br>34.4            | 756<br>33.6<br>33.7 |
| 30<br>(金) | 牛乳  | ごはん               | 炒り豆腐<br>カレーうどん                             | <u>こめ</u> うどん                                  | あぶら                           | <u>ぶたにく</u><br>もめんとうふ<br>ぎゅうにく                    | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br><u>こまつな</u>                    | <u>もやし</u><br>たまねぎ<br>ねぎ                                      | 595<br>23.2<br>28.9            | 751<br>28.5<br>27.1 |

\*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2.8gです。