

2025

6月の給食だより



小松市教育委員会

梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食中毒などの原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前には手を石けんでいねいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、天候不順などにより体調がくずれやすいので、生活リズムを整えて1日3食しっかり食べて抵抗力をつけましょう。

【地場産物ウィーク】があります

6月16日から20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食材を、特に多く給食に取り入れています。

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付けることです。学校では、家庭科や生活科、総合的な学習の時間、給食の時間などで様々な学習や経験を通して「食育」を進めています。ご家庭でも、「食育」についてできることから取り組んでみましょう。

こんなことも【食育】です

なるべく家族みんなで食事をしましょう。



栄養のバランスに気を付けて、1日3食きちんと食べましょう。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

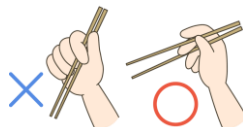


小松市イメージキャラクター「カブッキー」

買い物で食品の表示を確認したり、旬の食材を選んだりしましょう。



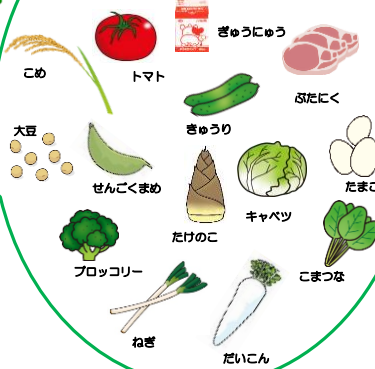
正しいはしの持ち方や、食事のマナーを身につけましょう。



伝統的な食文化や地場産物を料理に取り入れましょう。



地場産物ウィークに給食で使用予定の地場産物



せんごくめ 千石豆

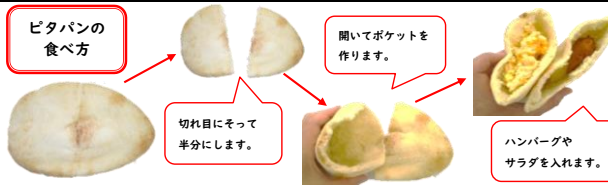


今月のふるさと給食

小松市では7月上旬までに約10トン出荷されています。さやの形が千石船に似ていることから千石豆と呼ばれており、小松市ではたくさん収穫できることから「だらまめ」と呼ばれ親しまれています。金沢では「つるまめ」全国では「ふじまめ」と呼ばれています。

6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
2日 鶏肉のオイスターソース炒め ごはん うずら卵と厚揚げのカレー煮 	3日 チーズヨーグルトデザート キンパご飯 水ぎょうざのスープ 	4日 大根サラダ ししゃもフライ 2個 ごはん 五目ラーメン 	5日 きゅうりとわかめの酢の物 おからせんべい ごはん いわしのかば焼き 根菜の味噌汁 	6日 チリコンカン セルフサンド (ミルク長コッペ) あさりの米粉クリームスープ
9日 小松菜のごま炒め かき揚げ ごはん いなりうどん 	10日 りんごゼリー チキンライス ニョッキのミルクスープ 	11日 キャベツのソテー あじのアングリーズ レタスのスープ ミルクロール 	12日 たまごのごまドレサラダ 豚肉のおいだれ 2個 ごはん 厚揚げの味噌汁 	13日 ブロッコリーサラダ ビタパンを半分に割り、具をはさんで食べます。 煮込みハンバーグ カレースープ煮
16日 もやしとらの炒めもの ヨーグルト ごはん 若鶏のから揚げ 2個 卵の豆腐チゲ 	17日 千石豆のタルタルサラダ 揚げ米粉パン ミートボールのトマトシチュー 	18日 炒めなます さばのソース煮 ごはん 江戸っ子煮 	19日 メロン 海藻サラダ トマトカレー 	20日 ジャーチャー麺 (パン皿) わかめご飯 アスパラサラダ
23日 学校休み	24日 はるさめの中華和え ボークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐 	25日 鶏肉のマーマレードからめ ミルクロール トマトとたまごのスープ 	26日 鮭のちゃんちゃん焼き さけの上のみそ炒めをのせる。 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 	27日 ひじきのいり煮 氷室まんじゅう さつまあげの三味焼き 2個 ごはん 豚汁
30日 はりはり漬け ごぼうメンチカツ ごはん さつま汁 	今月の目標 よくかんで食べよう よくかんで食べることは ① むし歯を防ぐ。 ② 消化・吸収を良くする。 ③ 脳の働きが活発になる。 ④ 肥満を防ぐ。			



6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 (曜)	献立名			食 品 名				エネルギー等	
				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)	
				たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんばくしつが多い	おきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い
2 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め うずら卵と厚揚げのカレー煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	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 <u>ねぎ</u>
3 (火)	牛乳	キンパ ご飯	水ぎょうざのスープ チーズヨーグルトデザート	<u>こめ</u> さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく たまご ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズヨーグルト デザート	にんじん <u>こまつな</u> にら	たくあん たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>
4 (水)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ 大根サラダ 五目ラーメン	<u>こめ</u> ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>だいこん</u> <u>きゅうり</u> キャベツ たまねぎ にんにく <u>ねぎ</u>
5 (木)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 根菜の味噌汁 かみかみデザート	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも おからせんべい	あぶら	いわし あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	<u>きゅうり</u> えのき たまねぎ <u>ねぎ</u>
6 (金)	牛乳	ミルクコッ ペパン (セルフ サンド)	チリコンカン あさりの米粉クリームスープ	ミルクコッペパン かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> だいにずたんばく あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ
9 (月)	牛乳	ごはん	かき揚げ 小松菜のごま炒め いなりうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	やさいかきあげ <u>もやし</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>
10 (火)	牛乳	チキン ライス	ニョッキのミルクスープ りんごゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ ニョッキ りんごゼリー	バター あぶら なまクリーム	とりにく ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u>
11 (水)	牛乳	ミルク ロール	あじのアングレーズ キャベツのソテー レタスのスープ	ミルクロール さとう パンこ じゃがいも	あぶら	あじ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ レタス
12 (木)	牛乳	ごはん	豚肉のおいだれ たまごのごまドレサラダ 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが にんにく りんご <u>キャベツ</u> はくさい <u>ねぎ</u>
13 (金)	牛乳	ピタパン Ⓜミルク ロール	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	ピタパン Ⓜミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ソナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	<u>きゅうり</u> たまねぎ
16 (月)	牛乳	ごはん	若鶏のから揚げ もやしとにらの炒めもの 卵の豆腐チゲ ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	とりにく さつまあげ <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> もめんどうふ	<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 <u>もやし</u> にんにく はくさい
17 (火)	牛乳	揚げ米粉 パン	千石豆のタルタルサラダ ミートボールのトマトシチュー	<u>こめこミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	きなこと たまご にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>トマト</u> <u>ブロッコリー</u>	<u>せんだくめ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ にんにく
18 (水)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 炒めなます 江戸子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが <u>だいこん</u> こんにやく <u>たけのこ</u>
19 (木)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ メロン	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリブあぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<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> メロン
20 (金)	牛乳	わかめ ご飯	アスパラサラダ ジャージャー麺	<u>こめ</u> 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	ハム <u>ぶたにく</u> だいにずたんばく はっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	アスパラガス にんじん	<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> にんにく ほししいたけ しょうが <u>ねぎ</u>
23 (月)			学校休み						
24 (火)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ はるさめの中華え 麻婆豆腐	<u>こめ</u> 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 もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが <u>たけのこ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>
25 (水)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のマーマレードからめ トマトとたまごのスープ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	きピーマン ピーマン にんじん <u>トマト</u> <u>こまつな</u>	たまねぎ
26 (木)	牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	さけ <u>おおむぎみそ</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しめじ どうもろこし たまねぎ こんにやく
27 (金)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ひじきの炒り煮 豚汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> さとう ひむろまんじゅう	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく <u>ぶたにく</u> やきどうふ 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	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく えだまめ <u>だいこん</u> はくさい こんにやく
30 (月)	牛乳	ごはん	ごぼうメンチカツ はりはり漬け さつま汁	<u>こめ</u> さとう さといも	あぶら	ごぼうメンチカツ とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> えのき <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u>

*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。