



新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきてでしょうか。4月の緊張がとれて、食事の決まりやマナーを忘れていませんか。ここでもう一度、マナーを確認してみましょう。

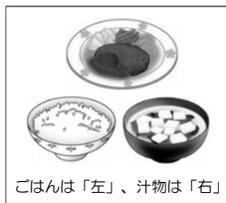
食事のマナーを守って食べよう

レベル1

食前・食後の挨拶ができています



食器を正しくならべています



できていることに○をつけてみましょう。

食事中に立ち歩かない



レベル2

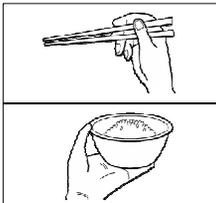
ひじをつかないで食べています



よい姿勢で食べています

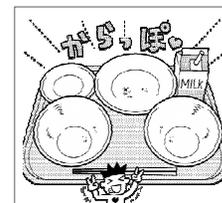


はし・茶わんを正しく持っている



レベル3

すききらいせず食べています



よくかんで食べています



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表すふるまいです。

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。



こどもの成長を祝う 端午の節句



端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、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、勇ましさを象徴となり、男子の祭りへと変わっていきました。

端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。

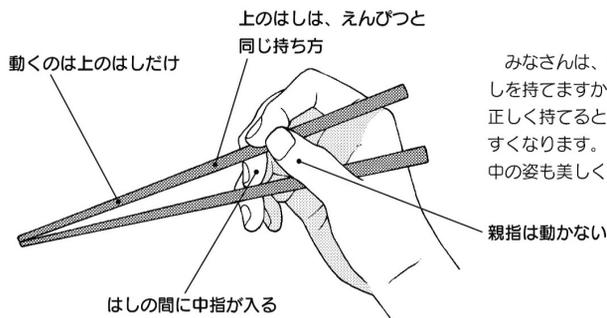


給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆



小松市では主に今江地区、向本折地区で作られています。水分をたっぷり含んだきゅうりは、体の体温を下げる働きがあります。また、カリウムが含まれているため、とりすぎた塩分を体の外へ出してくれます。
※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。「白菜のゆかり和え」「もやしと卵のナムル」などに使用します。

正しいはしの持ち方



みなさんは、きちんとはしを持てますか? はしを正しく持てると食事もしやすくなります。また、食事の姿も美しくなります。

5月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1ブロック 中学校	月	火	水	木	金		
1日	鶏肉と春キャベツの炒め物 かしわもち 牛肉ちらし寿司 茗竹汁 こどもの日の献立	2日	給食なし 写真会	3日	憲法記念日		
8日	じゃがいものきんぴら いわしのみぞれ煮 ごはん 味噌けんちん汁	9日	鶏肉のレモンソースからめ ミルクロール ホークビーンズ	10日	ヨーグルト キムたく丼 わかめスープ	11日	春キャベツとカニカマのサラダ バターロール ヒレカツ2個 ポテトスープ
15日	キャベツのソテー 肉団子のケチャップ煮4個 バターロール クラムチャウダー	16日	もやしとにらの炒め物 油淋鶏2個 ごはん 豆腐の中華スープ	17日	焼き肉 ごはん さつま汁	18日	キーマカレー ナン ミルクロール 卵スープ
22日	海藻サラダ ハヤシライス	23日	もやしと卵のナムル 焼きゴーヤ2個 ごはん 麻婆豆腐	24日	大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏すき	25日	スナックエンドウとツナのサラダ ミルク食パン いちごジャム ニョッキのミルクスープ
29日	焼きそば 米粉バターパン 花野菜と卵のサラダ	30日	小松菜のソテー レモンゼリー あじの香味揚げ ごはん 鶏肉と野菜のみそ汁	31日	ごま酢和え さつまあげの三味焼き2個 ごはん 肉じゃが	5日	こどもの日
					12日	ごま和え 出し巻き卵 カレーうどん	
					19日	白菜のゆかり和え ししゃもフライ2個 ごはん 江戸っ子煮	
					26日	ひじきの炒り煮 鯖のカレーだつた揚げ ごはん かきたま汁	
					今月の目標 食事のマナーを身につけよう		



5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名				※ 数 値 (2歳以上児)			
				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 たんぱく質	kcal g %
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (月)	牛乳	牛肉 ちらし 寿司	鶏肉と春キャベツの炒め物 若竹汁 かしわもち	ごめ さとう かしわもち	ごま あぶら	ぎゅうにく たまご とりにく とうふ ふかし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ	665 28.2 22.6	846 34.7 20.6
2 (火)	牛乳	白飯	さけフライ 切干大根のボン酢和え 厚揚げの味噌汁	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	サケフライ とりにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん はくさい ねぎ	585 24.6 28.2	751 30.2 25.6
8 (月)	牛乳	白飯	いわしのみぞれ煮 じゃがいものきんぴら 味噌けんちん汁	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いわしみぞれに もめんとうふ あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	こんにゃく ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	599 22.9 31.3	769 28.0 28.8
9 (火)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ ポークビーンズ	ミルクロール かたくりこ ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン にんじん トマト	たまねぎ レモン にんにく	648 30.5 36.4	812 38.1 35.5
10 (水)	牛乳	キム たく井	わかめスープ ヨーグルト	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん キムチ たくあん ちやし えのき ねぎ	616 26.0 24.0	765 31.3 22.0
11 (木)	牛乳	バター ロール	ヒレカツ 春キャベツとカニカマのサラダ ポテトスープ	バターロール さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	ポークヒレカツ かにふうみかまこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	593 24.0 34.1	763 30.5 33.3
12 (金)	牛乳	白飯	出し巻き卵 ごま和え カレーうどん	ごめ さとう うどん	ごま あぶら	あつやきたまご ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	596 21.7 26.7	751 26.5 25.0
15 (月)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 キャベツのソテー クラムチャウダー	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター なまクリーム	ミートボール あさり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 28.2 38.1	816 36.6 38.2
16 (火)	牛乳	白飯	油淋鶏 もやしとらの炒めもの 豆腐の中華スープ	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく ちやし しめじ	595 24.3 33.4	793 31.8 32.6
17 (水)	牛乳	白飯	焼き肉 さつま汁	ごめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	ふたにく みそ とりにく やきどうふ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ りんご だいこん ねぎ	632 28.3 28.2	814 35.2 26.1
18 (木)	牛乳	ミルク ロール	ナン キーマカレー 卵スープ	ミルクロール ナン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	ふたにく だいずたんぱく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ	593 29.2 37.2	820 38.5 33.9
19 (金)	牛乳	白飯	ししゃもフライ 白菜のゆかり和え 江戸っ子煮	ごめ さとう	あぶら	ししゃもフライ だいず ぎゅうにく ごうやどうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん	はくさい きゅうり こんにゃく たけのこ	619 26.2 30.4	801 32.7 28.2
22 (月)	牛乳	ハヤシ ライス	海藻サラダ	ごめ おおむぎ	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいせうミックス かんてん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	597 17.8 29.5	776 21.7 27.0
23 (火)	牛乳	白飯	焼きギョーザ もやしと卵のナムル 麻婆豆腐	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ たまご もめんとうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ちやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ	615 24.5 31.3	798 30.4 29.1
24 (水)	牛乳	白飯	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	ごめ 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 とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう がえりほし	にんじん	えだまめ こんにゃく はくさい ねぎ	638 29.1 27.6	822 36.4 25.4
25 (木)	牛乳	ミルク 食パン	いちごジャム スナップエンドウとツナのサラダ ニョッキのミルクスープ	しょくパン いちごジャム ニョッキ	ドレッシング あぶら なまクリーム	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	スナップエンドウ にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	585 25.1 30.5	791 32.6 27.8
26 (金)	牛乳	白飯	鯖のカレーたつた揚げ ひじきの炒り煮 かきたま汁	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	さば ふたにく あぶらあげ たまご ふかし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ごまつな	しょうが こんにゃく たまねぎ	642 28.1 35.9	824 34.8 33.3
29 (月)	牛乳	米粉 バター パン	焼きそば ポークウインナー 花野菜と卵のサラダ	ごめごバターパン ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	ふたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ちやし しょうが カリフラワー	625 27.1 36.7	830 35.5 37.0
30 (火)	牛乳	白飯	あじの香味揚げ 小松菜のソテー 鶏肉と野菜のみそ汁 ①レモンゼリー	ごめ ごむぎこ かたくりこ じゃがいも ①レモンゼリー	あぶら	あじ ベーコン とりにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく しめじ はくさい ねぎ	585 25.7 29.1	822 33.2 25.8
31 (水)	牛乳	白飯	さつまあげの三味焼き ごま酢和え 肉じゃが	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり ちやし たまねぎ こんにゃく	608 24.3 24.0	788 30.5 21.7

※ 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。①は中学校のみにつきます。