

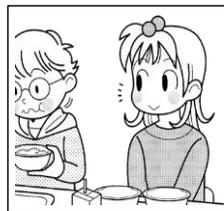
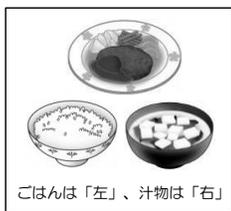
新学期が始まり1ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか。4月の緊張がとれて、食事の決まりやマナーを忘れていませんか。ここでもう一度、マナーを確認してみましょう。

食事のマナーを守って食べよう

できていることに○をつけてみましょう。

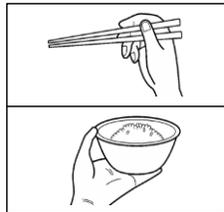
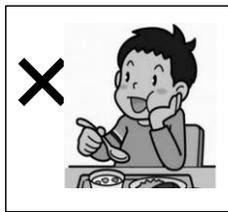
レベル1

- 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
- 食事中に立ち歩かない



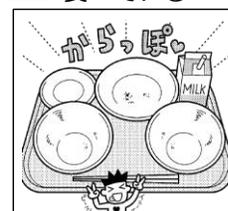
レベル2

- 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。

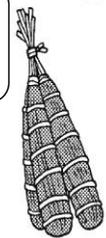


こどもの成長を祝う 端午の節句



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。



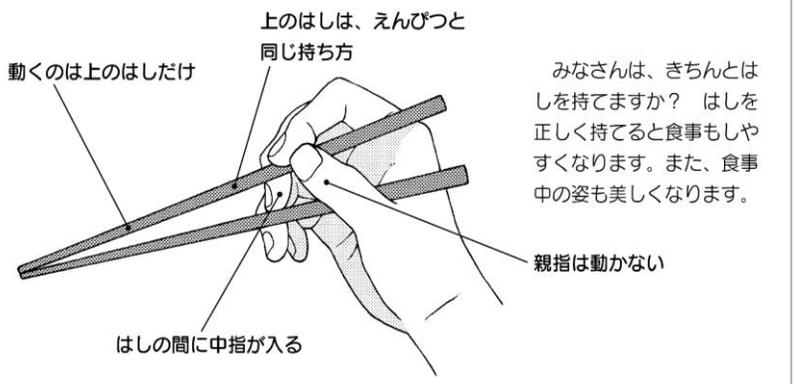
給食で味わう小松の旬の味 ふるさとごまつ☆おいしいじまん☆

きゅうり



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)

4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 若竹汁 こどもの日の献立	2日	写生会	3日	憲法記念日	5日	こどもの日
8日	ヨーグルト キムたく丼 わかめスープ	9日	ごま和え 出し巻き卵 ごはん カレーうどん	10日	鶏肉のレモンソースからめ ミルクロール ポークビーンズ	11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
15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	16日	焼き肉 ごはん さつまい	17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	18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
22日	もやしと卵のナムル 焼きギョーザ2個 ごはん 麻婆豆腐	23日	大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏すき	24日	1,2年生 遠足 3年生 修学旅行	25日	ひじきの炒り煮 鯖のカレーたつた揚げ ごはん かきたま汁
29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	30日	焼きそば ホークウィンナー2本 米粉バターパン 花野菜と卵のサラダ	31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	今月の目標	正しい姿勢で食べると ◆消化に良い ◆かみ合わせが良くなる 姿勢よく食べよう

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 4ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(えいようか)	
				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	たんぱく質 g
				たんすいゆが が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	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	<u>ごめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ 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 <u>たけのこ</u>	665 28.2 22.6	846 34.7 20.6
2 (火)	写生会 弁当が必要です										
8 (月)	牛乳	キム たく丼	わかめスープ ヨーグルト	<u>ごめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら	<u>ふたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん キムチ たくあん <u>もやし</u> えのき ねぎ	616 26.0 24.0	765 31.3 22.0
9 (火)	牛乳	白飯	出し巻き卵 ごま和え カレーうどん	<u>ごめ</u> さとう うどん	ごま あぶら	あつやきたまご <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ほうれんそう</u> にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	596 21.7 26.7	751 26.5 25.0
10 (水)	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 こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく <u>ふたにく</u> <u>だいち</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	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
11 (木)	牛乳	白飯	いわしのみぞれ煮 じゃがいものきんぴら 味噌汁	<u>ごめ</u> じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いわしのみぞれに もめんとうふ あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	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
12 (金)	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 かたふりかまほこ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ <u>きゅうり</u> たまねぎ とうもろこし	593 24.0 34.1	763 30.5 33.3
15 (月)	牛乳	白飯	油淋鶏 もやしとにらの炒めもの 豆腐の中華スープ	<u>ごめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく かまほこ <u>ふたにく</u> とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく <u>もやし</u> しめじ	595 24.3 33.4	793 31.8 32.6
16 (火)	牛乳	白飯	焼き肉 さつまい	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	<u>ふたにく</u> みそ とりにく やきとうふ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	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 <u>だいこん</u> ねぎ	632 28.3 28.2	814 35.2 26.1
17 (水)	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 こむぎこ	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	<u>ぎゅうにゅう</u>	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
18 (木)	牛乳	白飯	ししゃもフライ 白菜のゆかり和え 江戸っ子煮	<u>ごめ</u> さとう	あぶら	ししゃもフライ <u>だいち</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	はくさい <u>きゅうり</u> こんにゃく <u>たけのこ</u>	619 26.2 30.4	801 32.7 28.2
19 (金)	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	<u>ふたにく</u> だいちたんぱく <u>たまご</u> ワインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ごまつな</u>	たまねぎ セロリ にんにく ピーマン しょうが キャベツ	593 29.2 37.2	820 38.5 33.9
22 (月)	牛乳	白飯	焼きギョーザ もやしと卵のナムル 麻婆豆腐	<u>ごめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうぎ たまご もめんとうふ <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>もやし きゅうり</u> にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ <u>たけのこ</u>	615 24.5 31.3	798 30.4 29.1
23 (火)	牛乳	白飯	大豆と小魚のごまからめ 鶏すき	<u>ごめ</u> かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいち</u> とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	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
24 (水)	遠足・修学旅行										
25 (木)	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	<u>ごめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	さば <u>ふたにく</u> あぶらあげ <u>たまご</u> ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん いんげん <u>ごまつな</u>	しょうが こんにゃく たまねぎ	642 28.1 35.9	824 34.8 33.3
26 (金)	牛乳	ハヤシ ライス	海藻サラダ	<u>ごめ</u> おおむぎ	あぶら ドレッシング	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス 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 <u>きゅうり</u> とうもろこし	597 17.8 29.5	776 21.7 27.0
29 (月)	牛乳	白飯	さつまいもの三味焼き ごま酢和え 肉じゃが	<u>ごめ</u> さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまいも あぶらあげ <u>ふたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ねぎ しょうが にんにく <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ こんにゃく	608 24.3 24.0	788 30.5 21.7
30 (火)	牛乳	米粉 バター パン	焼きそば ポークウィンナー 花野菜と卵のサラダ	<u>ごめ</u> <u>ごまつな</u> ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	<u>ふたにく</u> ウィンナー たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ブロックリー</u>	たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> しょうが カリフラワー	625 27.1 36.7	830 35.5 37.0
31 (水)	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	<u>ごめ</u> こむぎこ 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 <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	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

※ 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。