



じめじめと蒸し暑い時期になってきました。暑さによる体調不良や、食中毒に気を付けて過ごしたいですね。雨でどんよりしがちな気分も、おいしい地場産物や行事食を食べて、気分をリフレッシュしましょう。

## 食中毒に注意

### 食中毒予防の3原則



**菌をつけない**  
調理する前や食事の前などはしっかりと手洗いし、清潔にしましょう。

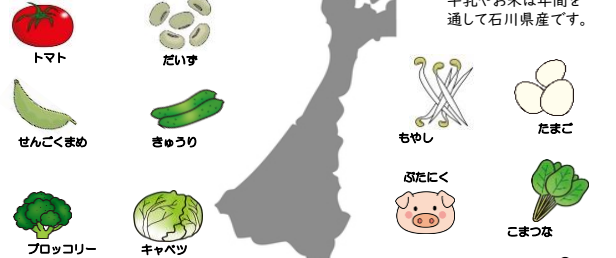
**菌をやっつける**  
加熱が不十分だと、食中毒になります。肉や魚は、中心までしっかりと火を通しましょう。

**菌を増やさない**  
常温で食べ物を放置すると、菌が増殖します。冷蔵庫などで保存しましょう。

## 地場産物ウィークがあります

6月10日から14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の食材を特に多く給食に取り入れています。

地場産物ウィークに給食で使用予定の地場産物



牛乳やお米は年間を通して石川県産です。

## 今月のふるさと給食

### 千石豆



さやの形が「千石船」に似ていることから、また1本からたくさんの実がとれることからこの名がついたと言われています。県内では、小松市が最大の産地です。給食では、「ハムと千石豆の和えもの」で提供します。

### 氷室の日の献立

※27日:2ブロック、3ブロック 28日:1ブロック、4ブロック

石川県では、7月1日を氷室の日としています。氷室の日には、氷室まんじゅうを食べ、一年の健康を祈る習慣があります。



## 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかんで食べると、いいこといっぱい!

おいしく味わえる



食べすぎを防ぐ



むし歯を防ぐ



消化を助け、栄養の吸収が高まる



歯並びがよくなる



脳のはたらきがよくなり、心を安定させる



☆1週目には、歯と口の健康週間にちなんだ献立があります。よくかんで食べましょう。

## 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
<b>今月の目標</b> <b>手洗いをしっかりして食中毒を防ごう</b>				
<b>3日</b> 鶏肉とブロッコリーの アヒージョソテー  ミルク ミルクロール トマトスープ	<b>4日</b> 里わかめの炒めもの  ごぼうかき揚げ ごはん いなりうどん	<b>5日</b> コールスローサラダ  キャンディチーズ2個 オムレツ バターロール 野菜のスープ煮	<b>6日</b> ささみときゅうりの和えもの  いわしの梅しょうゆ煮 ごはん 根菜のごま豆乳味噌汁	<b>7日</b> ココアワッフル  春雨と豆腐のスープ ガバオライス
<b>10日</b> もやし炒め  ホークシューマイ 3個 ごはん 八宝菜	<b>11日</b> ハムと千石豆の和えもの  さばの香味揚げ ごはん かきたま味噌汁 <b>ふるさと給食</b>	<b>12日</b> 小松菜のクリームスパゲティ  メロン ツナとブロッコリーのサラダ 米粉バターパン	<b>13日</b> 海藻サラダ  ヨーグルト トマトカレー	<b>14日</b> トマト  大豆と小魚のごまからめ ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮
<b>代休</b>				
<b>17日</b> ジャーチャー麺(パン皿)  コーンサラダ わかめ ごはん	<b>18日</b> 白身魚のケチャップからめ  ウィナーポトフ ミルクロール	<b>19日</b> わかめスープ  ビビンバ	<b>20日</b> ズッキーニとツナのペンネソテー  りんごゼリー 米粉のコーンチャウダー バターロール	<b>21日</b> キャベツとたまごのごま和え  ししもフライ 2個 ごはん 鶏肉と大根の味噌煮込み
<b>24日</b> ジャーチャー麺(パン皿)  コーンサラダ わかめ ごはん	<b>25日</b> きゅうりとわかめの酢のもの  鮭のたつた揚げ ごはん 卵とあさりの豆腐チゲ	<b>26日</b> 鶏肉のオイスターソース炒め  厚揚げのカレー中華煮 ごはん	<b>27日</b> こんにゃくの甘辛炒め  氷室まんじゅう ちくわのしょうが天ぷら 2個 ごはん さつま汁	<b>28日</b> 大根サラダ  ミートボールシチュー 揚げ米粉パン

# 6月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食 品 名					栄養価(はいようか)			
			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	
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中	
3 (月)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉とブロッコリーのアヒージョ ソーテー トマトスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん <u>トマト</u>	にんにく たまねぎ しめじ <u>キャベツ</u>	633 25.2 40.7	793 31.0 40.2
4 (火)	牛乳	ごはん	ごぼうかき揚げ さわかめの炒めもの いなりうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> くさわかめ	にんじん	ごぼうかきあげ こんにやく ほししいたけ ねぎ	634 18.7 32.8	800 22.7 30.9
5 (水)	牛乳	バター ロール	オムレツ コールスローサラダ 野菜のスープ煮 キャンディチーズ	バターロール じゃがいも	ドレッシング	オムレツ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん チンゲンサイ	<u>キャベツ</u> どうもろこし たまねぎ	585 23.8 38.8	756 30.6 39.4
6 (木)	牛乳	ごはん	いわしの梅しょうゆ煮 ささみときゅうりの和え物 根菜のごま豆腐みそ汁	<u>こめ</u> さとう さといも	ごまあぶら ごま	いわしうめに とりにく あぶらあげ どうにゅう みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> <u>だいこん</u> たまねぎ ねぎ	602 26.3 29.5	773 32.6 26.8
7 (金)	牛乳	麦ごはん	ガパオライス 春雨と豆腐のスープ ココアワッフル	<u>こめ</u> おおむぎ さとう はるさめ ココアワッフル	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいずたんぱく とりにく どうぶ	<u>ぎゅうにゅう</u>	あかピーマン ピーマン きピーマン バジル にんじん <u>こまつな</u>	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	676 28.6 30.4	854 35.5 27.7
10 (月)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ もやし炒め 八宝菜	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ポークしゅうまい さつまいも <u>ぶたにく</u> いか あさり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	<u>もやし</u> しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	618 28.5 28.3	812 36.4 26.5
11 (火)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ ハムと千石豆の和え物 かきたま味噌汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	さば ハム <u>たまご</u> どうぶ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	しょうがにんにく <u>せんごくまめ</u> きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> たまねぎ えのき	656 28.0 37.5	843 34.5 34.7
12 (水)	牛乳	米粉 バター パン	小松菜のクリームスパゲティ ツナとブロッコリーのサラダ メロン	<u>こめ</u> <u>こバターパン</u> スパゲティ こめ さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	とりにく ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ <u>キャベツ</u> どうもろこし メロン	623 29.5 32.2	800 37.1 30.8
13 (木)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ ヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	ぎゅうにく かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス ヨーグルト	にんにく 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>	692 23.1 25.6	876 27.8 23.5
14 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ トマト 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	<u>だいず</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	にんじん <u>トマト</u> いんげん	えだまめ たまねぎ こんにやく	609 27.0 23.8	786 33.5 21.3
17 (月)	牛乳	ごはん	豚肉のくわ焼き ゆかり和え とり野菜汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> たまねぎ はくさい えのき しょうがにんにく	595 28.3 26.9	783 36.9 24.9
18 (火)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のケチャップからめ ウインナーポトフ	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	ホキ <u>だいず</u> ウインナー	<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>	632 29.5 36.3	789 36.5 35.7
19 (水)	牛乳	麦ごはん	ピピンパ わかめスープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく <u>たまご</u> ベーコン どうぶ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u> にんじん	しょうが にんにく <u>もやし</u> ほししいたけ たまねぎ ねぎ	646 26.2 35.1	842 32.8 32.6
20 (木)	牛乳	バター ロール	ズッキーニとツナのペンネソテー 米粉のコーンチャウダー りんごゼリー	バターロール ペンネ じゃがいも <u>こめ</u> りんごゼリー	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ツナ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しめじ ズッキーニ どうもろこし	626 25.3 30.8	774 31.2 30.2
21 (金)	牛乳	ごはん	しゃもフライ キャベツとたまごのごま和え 鶏肉と大根の味噌煮込み	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま	たまご とりにく あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん いんげん	<u>キャベツ</u> にんにく <u>だいこん</u> こんにやく	606 25.8 29.4	785 32.1 27.2
24 (月)	牛乳	わかめ ごはん	コーンサラダ 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	かまぼこ <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく はちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	どうもろこし <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ たけのこ <u>ねぎ</u> ほししいたけ にんにくしょうが	635 24.3 25.8	821 30.2 23.6
25 (火)	牛乳	ごはん	鮭のたつた揚げ きゅうりとわかめの酢の物 卵とあさりの豆腐チゲ	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごま	さけ たまご <u>ぶたにく</u> あさり どうぶ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが <u>きゅうり</u> にんにく はくさい	605 29.9 30.6	777 37.1 28.4
26 (水)	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め 厚揚げのカレー中華煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>キャベツ</u> たまねぎ しょうが にんにく しめじ <u>ねぎ</u>	607 28.2 29.4	782 35.6 27.4
27 (木)	牛乳	ごはん	ちくわのしょうが天ぷら こんにやくの甘辛炒め さつま汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも ひむろまんじゅう	あぶら ごまあぶら	ちくわ <u>ぶたにく</u> 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 ピーマン	しょうが こんにやく ごぼう <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u>	655 23.9 22.3	837 29.7 21.0
28 (金)	牛乳	揚げ米粉 パン	大根サラダ ミートボールシチュー	<u>こめ</u> <u>こミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	きなこ とりにく にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト	<u>だいこん</u> <u>きゅうり</u> たまねぎ にんにく	612 24.8 35.9	769 31.0 34.6

\*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。