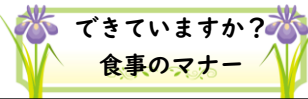




新学期が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。

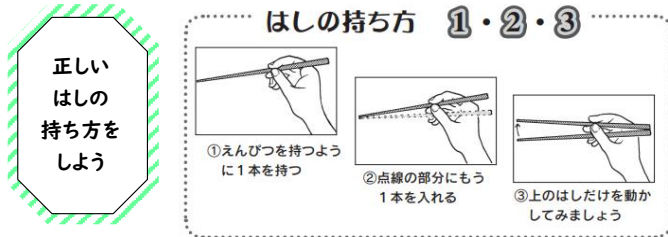


できていますか？ 食事のマナー

できていることに○
をつけてみましょう。

 ☐ 感謝の気持ちを込めて あいさつができています	 ☐ 食器を正しく持って 食べることができます	 ☐ 机にひじをつかずに 食べることができます
 ☐ よい姿勢で 食べることができます	 ☐ 好き嫌いをせず、残さず 食べることができます	 ☐ 食べ終わっても席で 静かに待つことができます

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示すふるまいです。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。



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はなく、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、勇ましさを象徴となり、男の子の祭りへと変わってきました。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慣があります。給食では市内の和菓子屋さんに作っていただいたかしまちを提供します。

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
今月の目標 正しい食事のマナーを守り、楽しく食事しよう				
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 にんじんのクリームパグティ バターロール ツナサラダ	8日 茎わかめの炒めもの 若鶏のたつた揚げ 2個 ごはん 厚揚げの味噌汁	9日 大豆とごぼうのごまからめ ごはん 新じゃがいもとうずら卵のうま煮
12日 こんにゃくのピリ辛炒め 照焼きキャベつくね ごはん なめこの味噌汁	13日 鶏肉と大豆のトマト炒め ピラフ	14日 タルタルサラダ 鮭のから揚げ ミルクロール クラムチャウダー	15日 スナップエンドウとチキンのサラダ ヨーグルト 厚揚げにら玉丼	16日 焼きそば(パツ皿) ポークウインナー 2個 バターロール(おかず皿) 海藻サラダ
19日 じゃがいもとアスパラの中華炒め ごはん 卵ワンタンスープ	20日 ほうれん草とたまごのおひたし いわしの梅煮 ごはん じゃがいものそばろあんかけ	21日 きんぴらごぼう しやものしょうが天ぷら 2個 ごはん めった汁	22日 給食なし 1年生 遠足 2年生 職場体験(21日～23日) 3年生 修学旅行(21日～23日)	
26日 コールスローサラダ 肉団子のケチャップ煮 4個 キャンディチーズ 2個 ごはん ポトフ	27日 ごま酢和え さつまあげの三味焼き 2個 ごはん すき焼き煮	28日 ハムときゅうりのサラダ さばの味噌煮 ごはん かきたま汁	29日 鶏肉のレモンソースからめ トマトスープ ミルクロール	30日 炒り豆腐 カレーうどん

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 (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 脂 質 g	
				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	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (木)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ひじきナムル 豚肉とキャベツの中華煮	<u>こめ</u> さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん チンゲンサイ	ぎょうざ <u>もやし</u> <u>きゅうり</u> しょうが たまねぎ キャベツ	593 20.8 27.3	766 25.4 25.1
2 (金)	牛乳	枝豆とたまごのちらし寿司	かまぼこの味噌汁 かしわもち	<u>こめ</u> さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	とりにく たまご かまぼこ 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 えだまめ たまねぎ ねぎ	636 21.5 24.1	783 26.0 22.5
7 (水)	牛乳	バターロール	にんじんのクリームスパゲティ ツナサラダ	バターロール スパゲティ <u>こめ</u> さとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	ベーコン ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ <u>きゅうり</u> どうもろこし	597 22.8 35.6	763 28.1 34.3
8 (木)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 荳わかめの炒めもの 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くさわかめ	にんじん <u>こまつな</u>	しょうが こんにやく ごぼう はくさい ねぎ	608 23.4 34.0	807 30.1 33.1
9 (金)	牛乳	ごはん	大豆とごぼうのごまからめ 新じゃがいもとうずら卵のうま煮	<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 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 たまねぎ ほししいたけ ねぎ	626 25.3 26.6	807 31.3 24.2
12 (月)	牛乳	ごはん	照焼きキャベつくね こんにやくのピリ辛炒め なめこの味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごま	さつまあげ 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 <u>こまつな</u>	キャベツ入りつくね こんにやく たまねぎ はくさい なめこ ねぎ	609 20.4 34.7	775 24.5 31.6
13 (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 じゃがいも	バター あぶら	ベーコン とりにく <u>だいず</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん トマト	たまねぎ どうもろこし にんにく	591 22.0 32.6	776 27.2 30.2
14 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭のから揚げ タルタルサラダ クラムチャウダー	ミルクロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター なまクリーム	さけ たまご 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 <u>きゅうり</u> たまねぎ	648 32.7 39.2	811 40.2 38.5
15 (木)	牛乳	麦ごはん	厚揚げにら玉井 スナックエンドウとチキンのサラダ ヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	<u>たまご</u> あぶらあげ <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん にら スナックえんどう	たまねぎ キャベツ	631 28.2 30.8	809 34.7 28.5
16 (金)	牛乳	バター ロール	ポークウインナー 焼きそば 海藻サラダ	バターロール ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	ウインナー <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス	にんじん ピーマン <u>ブロッコリー</u>	しょうが たまねぎ キャベツ <u>もやし</u> カリフラワー <u>きゅうり</u> どうもろこし	586 24.2 35.2	778 31.6 35.6
19 (月)	牛乳	ごはん	じゃがいもとアスパラの中華炒め 卵ワンタンスープ	<u>こめ</u> じゃがいも さとう フンタン かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん アスパラガス チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ <u>もやし</u> ねぎ	615 21.8 30.0	797 27.0 27.6
20 (火)	牛乳	ごはん	いわしの梅煮 ほうれん草とたまごのおひたし じゃがいものそばろあんかけ	<u>こめ</u> さとう じゃがいも かたくりこ		たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> いわしうめに	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ こんにやく	583 24.1 21.0	748 30.1 18.8
21 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら きんぴらごぼう めった汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく やきとうふ <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	ピーマン にんじん	しょうが ごぼう こんにやく はくさい えのき ねぎ	595 23.1 29.8	744 27.3 26.7
22 (木)											
23 (金)	牛乳	ごはん	春巻き きゅうりの南蛮漬け 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	もめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>		はるまき <u>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 たけのこ	618 23.2 34.1	809 28.9 32.4
26 (月)	牛乳	バター ロール	肉団子のケチャップ煮 コールスローサラダ ポトフ キャンディチーズ	バターロール さとう かたくりこ じゃがいも	ドレッシング	にくだんご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>ブロッコリー</u>	キャベツ どうもろこし たまねぎ しめじ	593 27.8 35.5	755 35.2 34.6
27 (火)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢和え すき焼き煮	<u>こめ</u> さとう くるまふ	ごまあぶら ごま	さつまあげ ぎゅうにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> こんにやく はくさい	625 27.2 26.1	803 33.9 24.1
28 (水)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 ハムときゅうりのサラダ かきたま汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ドレッシング	さば みそ ハム <u>たまご</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが ねぎ <u>きゅうり</u> <u>もやし</u> たまねぎ えのき はくさい	583 26.3 32.4	748 32.0 29.7
29 (木)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のレモンソースからめ トマトスープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも	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>	ピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ レモン だいこん	604 27.0 34.4	756 33.6 33.7
30 (金)	牛乳	ごはん	炒り豆腐 カレーうどん	<u>こめ</u> うどん	あぶら	<u>ぶたにく</u> もめんとうふ ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	<u>もやし</u> たまねぎ ねぎ	595 23.2 28.9	751 28.5 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、アレルゲン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。