

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級し迎えた、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、4月の緊張がとれて疲れの出やすい時期でもあります。規則正しい生活と食事で、心も体も元気に過ごせるといいですね。

### 給食のマナー できていますか

<p><input type="checkbox"/> 手洗いをしてから、給食の準備をしている</p> <p>手洗いは、手に付いた汚れやウイルスを洗い流すことができるので、かぜなどの病気の予防になります。</p>	<p><input type="checkbox"/> 「いただきます、ごちそうさま」を言っている</p> <p>「いただきます、ごちそうさま」は、食べ物のいのちや、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。</p>	<p><input type="checkbox"/> 姿勢良く食べている</p> <p>姿勢良く食べると・・・ ・消化に良い ・かみ合わせが良くなる</p>
<p><input type="checkbox"/> よくかんで食べている</p> <p>よくかむと・・・ ・消化に良い ・肥満の予防 ・むし歯の予防 ・脳の働きを活発にする</p>	<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、食べている</p> <p>好き嫌いをするとう、栄養がしっかりとれません。苦手なものも、一口でも食べましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 後片付けをしっている</p> <p>給食の片付け ・食器はきれいに重ねよう ・はしやスプーンは向きをそろえよう</p>

**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、このぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかきわもちを食べて祝う習わしがあります。

### 旬の野菜を食べよう

**じゃがいも**

5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものごことで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

<じゃがいもの栄養>  
炭水化物の他に、ビタミンB群、ビタミンCも豊富です。

じゃがいもは土の中にできるよ。地下の茎の部分を食べているよ。

**アスパラガス**

4月～6月頃が旬です。アスパラガスは野菜の中でも珍しい多年草で、一度植えると、毎年収穫することができます。

<アスパラガスの栄養>  
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

アスパラガスに土をかぶせ、日を当てずに育てたものが、ホワイトアスパラガスだよ。

**スナップエンドウ**

4月～6月頃が旬です。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。あまみがあるのが特徴です。

<スナップエンドウの栄養>  
ビタミンAやビタミンCが豊富です。

スナップエンドウは若いうちにとると「さやえんどう」に、豆が大きくなるまで育てると「グリーンピース」として食べられるよ。

**ふるさと給食**

小松市産のきゅうりは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。

小松市産のスナップエンドウは、4月～5月頃に収穫されます。給食では、一つ一つすじをとって使います。

### 5月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<p>今月の目標 <b>後片付けを きちんとしよう</b></p>		<p>1日 白身魚のチリソースからめ</p>	<p>2日 鶏肉と春キャベツの甘辛いいため</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6日</p> <p>振替休日</p>	<p>7日 野菜ソテー</p>	<p>8日 ごぼうサラダ</p>	<p>9日 きゅうりの中華揚げ</p>	<p>10日 豚肉と春雨の炒めもの</p>
<p>13日</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>さつまあげの三味焼き 2個</p>	<p>14日 アスパラとフライドポテトのソテー</p>	<p>15日 切干大根の炒めナムル</p>	<p>16日 ささみときゅうりのサラダ</p>	<p>17日 大豆と小魚のごまからめ</p>
<p>20日</p> <p>こんにやくきんぴら</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>ごはん</p> <p>かんぴょうのかきたま汁</p>	<p>21日 スナップエンドウとツナサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛丼</p> <p>ふるさと給食</p> <p>★2、3年生は行事のため給食なし</p>	<p>22日 福神和え</p> <p>タルタルソースをかける</p> <p>チキン南蛮 2個</p> <p>タルタルソース</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>★2、3年生は行事のため給食なし</p>	<p>23日</p> <p><b>行事のため 給食なし</b></p>	<p>24日 もやし炒め</p> <p>チーズ</p> <p>ししゃものしょうが天ぷら</p> <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>
<p>27日 鶏肉と里いものあまからめ</p> <p>わかめごはん</p> <p>なめこ豚汁</p>	<p>28日</p> <p>ピラフ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>29日 粉ふきいも</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あじの香味揚げ</p> <p>トマトたまごのスープ</p> <p>キャロットパン</p>	<p>30日 ブロッコリーのごぼ和え</p> <p>肉団子の甘酢あん 2個</p> <p>ごはん</p> <p>鶏すき</p>	<p>31日 焼きそば(パン皿)</p> <p>ミルクロール(おかず皿)</p> <p>フルーツポンチ</p>

# 5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(はいょうか)	
				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	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中
1 (水)	牛乳	バターロール	白身魚のチリソースからめ かぶとブロッコリーの米粉シチュー	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも <b>こめこ</b>	あぶら バター	ホキ <b>だいや</b> とりこ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン <b>ブロッコリー</b>	たまねぎ かぶ	636 31.0 34.4	793 38.6 33.5
2 (木)	牛乳	枝豆の梅ゆかりごはん	鶏肉と春キャベツの甘辛い すまし汁 かしわもち	<b>こめ</b> おおむぎ さとう かたくりこ かしわもち	あぶら	とりこ みそ とうふ ふかし	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん ピーマン	えだまめ キャベツ たまねぎ しょうが <b>にんにく</b> えのき <b>ねぎ</b>	624 25.5 19.9	791 31.6 17.5
7 (火)	牛乳	バターロール	パークはちみつレモン 野菜ソテー トマトポトフ	バターロール かたくりこ こむぎこ はちみつ さとう <b>じゃがいも</b>	あぶら	ぶたにく とりこ	<b>ぎゅうにゅう</b>	ピーマン にんじん	しょうが レモン キャベツ たまねぎ はくさい	594 32.1 32.6	737 38.6 31.3
8 (水)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ごぼうサラダ カレーうどん	<b>こめ</b> さとう うどん	ドレッシング あぶら	だしまたまご ハム <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	ごぼう <b>きゅうり</b> たまねぎ ねぎ	624 22.2 29.1	786 27.2 27.3
9 (木)	牛乳	ごはん	手作りひじきふりかけ カレイのから揚げ きゅうりの中華漬け さつま汁	<b>こめ</b> さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	かつおぶし かвей <b>とりこ</b> あぶらあげ やきとうふ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ひじき	にんじん	<b>きゅうり</b> しょうが はくさい ねぎ	608 26.6 27.8	781 32.5 25.4
10 (金)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 厚揚げのせぼろあんかけ	<b>こめ</b> はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	<b>ぶたにく</b> とりこ あぶらあげ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが <b>にんにく</b> たまねぎ こんにやく ほしいたけ	634 26.9 29.7	844 35.6 28.9
13 (月)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ごま酢あえ 肉じゃが	<b>こめ</b> さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん	ねぎ <b>しょうが</b> <b>にんにく</b> <b>もやし</b> <b>きゅうり</b> こんにやく <b>たまねぎ</b>	589 23.1 21.2	763 28.8 18.9
14 (火)	牛乳	ミルク ロール	アスパラとフライドポテトのソテー あざりの米粉クリームスープ	ミルクロール じゃがいも <b>こめこ</b>	あぶら バター	ウインナー あさり とりこ	<b>ぎゅうにゅう</b>	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ	606 24.4 41.4	756 29.9 40.7
15 (水)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ 切干大根の炒めナムル 麻婆豆腐	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ かまぼこ もめんとうふ <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん <b>にんにく</b> <b>しょうが</b> ねぎ <b>たまねぎ</b> ほしいたけ たけのこ	621 25.1 30.0	808 31.3 27.7
16 (木)	牛乳	バターロール	ふくらぎのソースがけ さきとさきゅうりのサラダ マカロニスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	<b>ふくらぎ</b> とりこ ベーコン	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ <b>きゅうり</b> どうもろこし だいこん <b>たまねぎ</b>	640 27.9 40.1	794 34.1 39.3
17 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ 小松菜の卵とじ	<b>こめ</b> かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	<b>だいや</b> <b>たまご</b> とりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> かえりほし こんぶ	にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ こんにやく ねぎ	635 28.2 27.8	818 35.4 25.9
20 (月)	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 こんにやくきんぴら かんぴょうのかきたま汁	<b>こめ</b> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	さば みそ <b>ぶたにく</b> <b>たまご</b> とうふ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン <b>こまつな</b>	しょうが <b>ねぎ</b> こんにやく かんぴょう	591 26.9 32.1	762 33.3 29.8
21 (火)	牛乳	麦ごはん	牛丼 スナックエンドウとツナのサラダ ぶどうゼリー	<b>こめ</b> おおむぎ さとう かたくりこ ぶどうゼリー	オリーブあぶら	ぎゅうにく ツナ	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん スナックエンドウ	こんにやく たまねぎ えのき ねぎ キャベツ	641 22.9 27.0	816 28.2 25.0
22 (水)	牛乳	ごはん	チキン南蛮 タルタルソース 福神和え 味噌汁	<b>こめ</b> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりこ たまご あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん	キャベツ <b>きゅうり</b> ふくじんづけ たまねぎ ねぎ	661 23.0 35.7	878 29.6 34.6
24 (金)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら もやし炒め 五目ラーメン チーズ	<b>こめ</b> こむぎこ かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	ベーコン <b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> ししゃも チーズ	にんじん にら	しょうが <b>もやし</b> キャベツ たけのこ <b>にんにく</b> <b>ねぎ</b>	632 24.3 34.0	773 28.3 30.7
27 (月)	牛乳	わかめ ごはん	鶏肉と里いものあまからめ なめこ豚汁	<b>こめ</b> おおむぎ かたくりこ こむぎこ さといも さとう	あぶら ごま	とりこ <b>ぶたにく</b> あぶらあげ みそ <b>おおむぎみそ</b>	<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん はくさい なめこ ねぎ	668 28.3 32.9	852 35.2 31.2
28 (火)	牛乳	ピラフ	ポークビーンズ	<b>こめ</b> おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン <b>ぶたにく</b> <b>だいや</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ どうもろこし <b>にんにく</b>	621 22.3 32.5	818 27.5 30.0
29 (水)	牛乳	キャロット パン	あじの香味揚げ 粉ふきいも トマトとたまごのスープ ヨーグルト	キャロットパン こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	あじ <b>たまご</b> とりこ	<b>ぎゅうにゅう</b> ヨーグルト	パセリ <b>トマト</b> にんじん チンゲンサイ	しょうが <b>にんにく</b> たまねぎ	616 32.2 32.9	761 38.7 31.6
30 (木)	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのこぶ和え 鶏すき	<b>こめ</b> さとう かたくりこ くるまふ		にくだんご とりこ やきとうふ	<b>ぎゅうにゅう</b> こんぶ	<b>ブロッコリー</b>	キャベツ <b>きゅうり</b> こんにやく はくさい ねぎ	586 27.6 25.6	766 35.2 23.9
31 (金)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツポンチ	ミルクロール ちゅうかめん さくらんぼゼリー さとう	あぶら	<b>ぶたにく</b>	<b>ぎゅうにゅう</b>	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ <b>もやし</b> <b>しょうが</b> みかん <b>バナナ</b> ナタデココ	590 21.0 28.5	748 26.3 27.2

\*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。