





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、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"/> 後片付けをしっかりとっている</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。







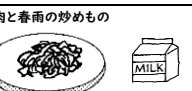


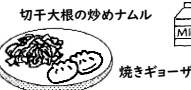

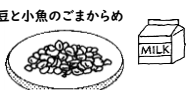







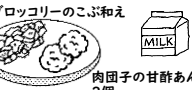

ふるさと給食

きゅうり **スナップエンドウ**

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
今月の目標 後片付けを きちんとしよう		1日 白身魚のチリソースからめ  かぶとプロコロリーの米粉シチュー パターロール	2日 鶏肉と春キャベツの甘辛いいため かしわもち 枝豆の梅ゆかりごはん  すまし汁 子どもの日の献立	3日  憲法記念日
6日 振替休日	7日 野菜ソテー  ポークはちみつレモン2個 トマトポフ パターロール	8日 ごぼうサラダ  出し巻き卵 ごはん カレーうどん	9日 きゅうりの中華揚げ  手作りひじきふりかけ カレイのから揚げ ごはん さつまい汁	10日 豚肉と春雨の炒めもの  ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ
13日 ごま酢あえ さつまあげの三味焼き 2個  ごはん 肉じゃが	14日 アスパラとフライドポテトのソテー  ミルクロール あさりの米粉クリームスープ	15日 切干大根の炒めナムル  焼きギョーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐	16日 ささみときゅうりのサラダ  パターロール ふくらぎのソースかけ マカロニスープ ふるさと給食	17日 大豆と小魚のごまからめ  ごはん 小松菜の卵とじ
20日 こんにやくきんぴら  さばの味噌煮 ごはん かんぴょうのかきたま汁	21日 スナップエンドウとツナサラダ  ぶどうゼリー 牛丼 ふるさと給食 ★2、3年生は行事のため給食なし	22日 福神和え  チキン南蛮 2個 タルタルソース ごはん 味噌汁 ★2、3年生は行事のため給食なし	23日 行事のため 給食なし	24日 もやし炒め  チーズ しやものしょうが天ぷら ごはん 五目ラーメン
27日 鶏肉と里いものあまからめ  わかめごはん なめこ豚汁	28日  ピラフ ポークビーンズ	29日 粉ふきいも  ヨーグルト あじの香味揚げ トマトたまごのスープ キャロットパン	30日 ブロッコリーのごぼ和え  肉団子の甘酢あん 2個 ごはん 鶏すき	31日 焼きそば(パン皿)  ミルクロール(おかず皿) フルーツポンチ

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 こめこ	あぶら バター	ホキ だいや とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	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たまごすまし汁 かしわもち	こめ 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	ぎゅうにゅう 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 ①にんにく えのき ねぎ	624 25.5 19.9	791 31.6 17.5
7 (火)	牛乳	バターロール ポ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 じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう うどん	ドレッシング あぶら	だしまたまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり 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	こめ 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 とりこ あぶらあげ やきとうふ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり 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	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	しょうが にんにく 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	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こんにやく ①たまねぎ	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 こめこ	あぶら バター	ウインナー あさり とりこ	ぎゅうにゅう	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	こめ 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん にんにく しょうが ねぎ ①たまねぎ 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	ふくらぎ とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん ①たまねぎ	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	こめ かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	だいや たまご とりこ	ぎゅうにゅう かえりほし こんぶ	にんじん こまつな	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	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	さば みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ 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	こめ 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	ぎゅうにゅう	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	こめ 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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 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	こめ こむぎこ かたくりこ ちゅうかめん	あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんじん にら	しょうが もやし キャベツ たけのこ にんにく ①ねぎ	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	こめ 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 ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう 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	こめ おおむぎ じゃがいも	バター あぶら	ベーコン ぶたにく だいや	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ どうもろこし にんにく	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 たまご とりこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ トマト にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 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	こめ 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	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり 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	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが みかん ①バナナ 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。①は中学校のみにつきます。