



は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、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。

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。

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



今月のふるさと和食

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。

氷室

6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</p> <h1>衛生に気をつけよう</h1>				
<p>3日 ささみときゅうりの和えもの</p> <p>いわしの梅しょうゆ煮</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のごま豆乳味噌汁</p>	<p>4日 ココアワッフル</p> <p>ガハオライス</p> <p>春雨と豆腐のスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>5日 鶏肉とブロッコリーのアヒージョソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>トマトスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>6日 茎わかめの炒めもの</p> <p>ごぼうかき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いなりうどん</p>	<p>7日 コールローサラダ</p> <p>キャンディチーズ2個</p> <p>オムレツ</p> <p>野菜のスープ煮</p> <p>バターロール</p>
<p>10日 海藻サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>トマトカレー</p>	<p>11日 トマト</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>	<p>12日 もやし炒め</p> <p>ポークシューマイ 3個</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>13日 ハムと千石豆の和えもの</p> <p>さばの香味揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま味噌汁</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>14日 小松菜のクリームスパゲティ</p> <p>メロン</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>米粉バターパン</p>
<p>17日 加賀地区大会 代休のため給食なし</p>	<p>18日 ゆかり和え</p> <p>豚肉のくわ焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>とり野菜汁</p>	<p>19日 白身魚のケチャップからめ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ウインナーポトフ</p> <p>ごはん</p>	<p>20日</p> <p>わかめスープ</p> <p>ピビンバ</p>	<p>21日 ズッキーニとツナのペンネソテー</p> <p>りんごゼリー</p> <p>米粉のコーンチャウダー</p> <p>バターロール</p>
<p>24日 鶏肉のオイスターソース炒め</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのカレー中華煮</p>	<p>25日 大根サラダ</p> <p>揚げ米粉パン</p> <p>ミートボールシチュー</p>	<p>26日 きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>鮭のたつた揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>卵とあさりの豆腐チゲ</p>	<p>27日 こんにやくの甘辛炒め</p> <p>氷室まんじゅう</p> <p>ちくわのしょうが天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいも汁</p>	<p>28日 ジャージャー麺(バンナム)</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ</p> <p>コーンサラダ</p>

6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

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名					栄養価(1人1食あたり)		
				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	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	こめ さとう さいとも	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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	602 26.3 29.5	773 32.6 26.8
4 (火)	牛乳	麦ごはん	ガバオライス 春雨と豆腐のスープ ココアワッフル	こめ おおむぎ さとう はるさめ ココアワッフル	あぶら	ぶたにく だいやたんぱく とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン キピーマン パズル にんじん こまつな	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
5 (水)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉とブロッコリーのアヒージョソ 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	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	633 25.2 40.7	793 31.0 40.2
6 (木)	牛乳	ごはん	ごぼうかき揚げ 茎わかめの炒めもの いなりうどん	こめ さとう うどん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼうかき揚げ こんにやく ほししいたけ ねぎ	634 18.7 32.8	800 22.7 30.9
7 (金)	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ どうもろこし たまねぎ	585 23.8 38.8	756 30.6 39.4
10 (月)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ ヨーグルト	こめ 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	ぎゅうにゅう チーズ かいそぎミックス ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	692 23.1 25.6	876 27.8 23.5
11 (火)	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	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	だいや とりにく	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん トマト 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
12 (水)	牛乳	ごはん	ポークシュマイ もやし炒め 八宝菜	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ポークしゅうまい さつまあげ ぶたにく いか あざり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし 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
13 (木)	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	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	さば ハム たまご どうぶ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく せんごくまめ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのき	656 28.0 37.5	843 34.5 34.7
14 (金)	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	こめ こバターパン スパゲティ こめこさとう	オリーブあぶら バター なまクリーム	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ どうもろこし メロン	623 29.5 32.2	800 37.1 30.8
18 (火)	牛乳	ごはん	豚肉のくわ焼き ゆかり和え とり野菜汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さいとも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのき ねぎ しょうが にんにく	595 28.3 26.9	783 36.9 24.9
19 (水)	牛乳	ミルク ロール	白身魚のケチャップからめ ワインナーポトフ	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 だいや ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	632 29.5 36.3	789 36.5 35.7
20 (木)	牛乳	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく たまご ベーコン どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし ほししいたけ たまねぎ ねぎ	646 26.2 35.1	842 32.8 32.6
21 (金)	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 こめ 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	ぎゅうにゅう	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
24 (月)	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	こめ 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しめじ ねぎ	607 28.2 29.4	782 35.6 27.4
25 (火)	牛乳	揚げ米粉 パン	大根サラダ ミートボールシチュー	こめ こミルクパン 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	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ にんにく	612 24.8 35.9	769 31.0 34.6
26 (水)	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ヂミ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さけ たまご ぶたにく あざり どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり にんにく はくさい	605 29.9 30.6	777 37.1 28.4
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	こめ 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 ぶたにく とりにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが こんにやく ごぼう だいこん はくさい ねぎ	655 23.9 22.3	837 29.7 21.0
28 (金)	牛乳	わかめ ご飯	コーンサラダ ジャージャー麺	こめ 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 ぶたにく だいやたんぱく はちょうみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	635 24.3 25.8	821 30.2 23.6

*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。