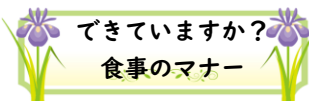




新学期が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。早寝、早起き、3食バランスよく食べて毎日を元気にすごしましょう。



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る	 ☐ 机にひじをつかずに食べることができる
 ☐ よい姿勢で食べることができる	 ☐ 好き嫌いをせず、残さず食べることができる	 ☐ 食べ終わっても席で静かに待つことができる

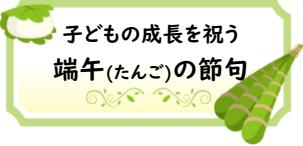
食事のマナーは、一緒に食事をする人が互いに気持ちよく食事ができるように、また、食事や食材を作ってくれた人への感謝を示すふりまです。正しいマナーを身につけて、みんなで楽しく食事をしましょう。

正しいはしの持ち方をしよう

はしの持ち方 ①・②・③

①えんぴつを持つように1本を持つ
②点線の部分にもう1本を入れる
③上のはしだけを動かしてみよう

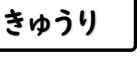
みなさん、はしを正しく持つことができますか？
正しいはしの持ち方は見た目が美しいだけではなく、食事がしやすくなります。
正しいはしの持ち方ができるよう練習してみましょう。



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いきました。
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。



ふるさと給食



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

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				
5日 こどもの日	6日 振替休日	7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	8日 にんじんのクリームスパゲティ バターロール ごはん ツナサラダ	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煮
12日 焼きそば(パン皿) バターロール(おかず皿) ポークウインナー 2個 海藻サラダ	13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	14日 タルタルサラダ ミルクロール 鮭のから揚げ クラムチャウダー	15日 にんじんのクリームスパゲティ バターロール ごはん ツナサラダ	16日 こんにゃくのピリ辛炒め ごはん 照焼きキャベツくね なめこの味噌汁
19日 ほうれん草とたまごのおひたし ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろあんかけ	20日 きんぴらごぼう ごはん しやものしょうが天ぷら 2個 めった汁 ★2、3年生は行事のため給食なし	21日 ひよこ豆のキーマカレー ごはん ナンにつけて 野菜の ミルクロール、ナン ★2、3年生は行事のため給食なし	22日 行事のため給食なし	23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
26日 炒り豆腐 ごはん カレーうどん	27日 コルスローサラダ キャンディチーズ 2個 肉団子のケチャップ煮 4個 ポトフ バターロール	28日 ごま酢和え ごはん さつまあげの三味焼き 2個 すき焼き煮	29日 ハムときゅうりのサラダ ごはん さばの味噌煮 かきたま汁	30日 鶏肉のレモンソースからめ ごはん トマトスープ ミルクロール

5月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7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(きょうりょく)	
				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)	
				たんすいかぶつ が多い	しほが多い	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
1 (木)	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
2 (金)	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
7 (水)	牛乳	ごはん	若鶏のたつた揚げ 茎わかめの炒めもの 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
8 (木)	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> とうもろこし
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
12 (月)	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> かいせうミックス	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> とうもろこし
13 (火)	牛乳	麦ごはん	厚揚げにら玉丼 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
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
15 (木)	牛乳	ピラフ	鶏肉と大豆のトマト炒り	<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 とうもろこし にんにく
16 (金)	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
19 (月)	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 じゃがいものそぼろあんかけ	<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	ほうれんそう 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
20 (火)	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
21 (水)	牛乳	ナン ④ミルク ロール	ひよこ豆のキーマカレー 野菜のミルクスープ	ナン ミルクロール さとう ひよこまめ	あぶら なまクリーム	<u>ぶたにく</u> だいずたんばく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン かぼちゃ <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ にんにく しょうが だいこん
23 (金)	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 ワンタン 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
26 (月)	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> もめんとろふ 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
27 (火)	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 とうもろこし たまねぎ しめじ
28 (水)	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
29 (木)	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
30 (金)	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

* 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。④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。