



梅雨の季節になりました。気温や湿度が上がり、食中毒などの原因となる細菌が増えやすくなります。食事の前には手を石けんでいねいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、天候不順などにより体調がくずれやすいので、生活リズムを整えて1日3食しっかり食べて抵抗力をつけましょう。

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、健康な生活を送るために必要な「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付けることです。学校では、家庭科や生活科、総合的な学習の時間、給食の時間などで様々な学習や経験を通して「食育」を進めています。ご家庭でも、「食育」についてできることから取り組んでみましょう。

こんなことも【食育】です

なるべく家族みんなで食事をしましょう。



栄養のバランスに気を付けて、1日3食きちんと食べましょう。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

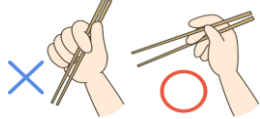


小松市イメージキャラクター「カブッキー」

買い物で食品の表示を確認したり、旬の食材を選んだりしましょう。



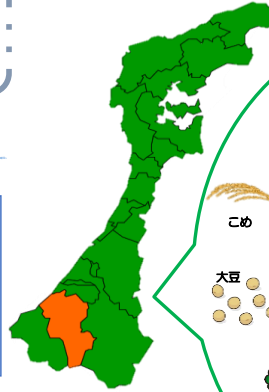
正しいはしを持ち方や、食事のマナーを身につけましょう。



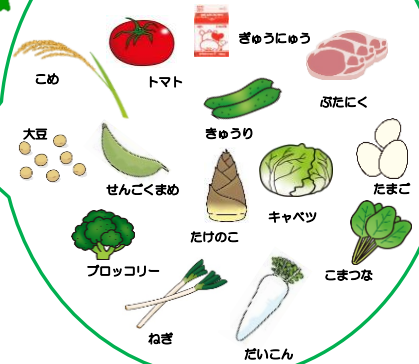
伝統的な食文化や地場産物を料理に取り入れましょう。

【地場産物ウィーク】があります

6月16日から20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



せんごくまめ 千石豆



今月のふるさと給食

小松市では7月上旬までに約10トン出荷されています。さやの形が千石船に似ていることから千石豆と呼ばれており、小松市ではたくさん収穫できることから「だらまめ」と呼ばれ親しまれています。金沢では「つるまめ」全国では「ふじまめ」と呼ばれています。

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
2日 きゅうりとわかめの酢の物 おからせんべい いわしのかば焼き ごはん 根菜の味噌汁	3日 チリコンカン セルフサンド (ミルク長コッペ) あさりの米粉クリームスープ 	4日 鶏肉のオースターソース炒め ごはん うずら卵と厚揚げのカレー煮 	5日 チーズヨーグルトデザート キンパご飯 水ぎょうざのスープ 	6日 大根サラダ ししゃもフライ 2個 ごはん 五目ラーメン
9日 たまごのごまドレサラダ 豚肉のおいだれ 2個 ごはん 厚揚げの味噌汁 	10日 ブロッコリーサラダ 煮込みハンバーグ カレースープ煮 	11日 小松菜のごま炒め かき揚げ ごはん いなりうどん 	12日 りんごゼリー チキンライス 	13日 キャベツのソテー あじのアングリーズ レタスのスープ
16日 ジャーザー麺 (パン血) わかめご飯 アスパラサラダ 	17日 もやしとにらの炒めもの ヨーグルト 若鶏のから揚げ 2個 	18日 千石豆のタルタルサラダ 揚げ米粉パン 	19日 炒めなます さばのソース煮 ごはん 江戸っ子煮 	20日 メロン 海藻サラダ トマトカレー
23日 加賀地区大会 代休 のため給食なし	24日 鮭のちゃんちゃん焼き ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 	25日 ひじきのいり煮 水室まんじゅう 	26日 鶏肉のマーマレードからめ ミルクロール 	27日 はるさめの中巻和え ごはん ボークシューマイ 3個
30日 はりほり漬け ごぼうメンチカツ ごはん さつまい 	今月の目標 衛生に気をつけよう ピタパンの食べ方 開いてポケットを作ります。 切れ目にそって半分にします。 ハンバーグやサラダを入れます。 			

6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(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %	
				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)		小	中
				たんすいゆぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	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		
2 (月)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 根菜の味噌汁 かみかみデザート	<u>こめ</u> さとう かたくりこ さといも おからせんべい	あぶら	いわし あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	<u>きゅうり</u> えのき たまねぎ <u>ねぎ</u>	649 23.6 31.3	820 28.5 28.6
3 (火)	牛乳	ミルクコッ ペパン (セルフ サンド)	チリコンカン あさりの米粉クリームスープ	ミルクコッペパン かたくりこ じゃがいも <u>こめこ</u>	あぶら バター	<u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく あさり ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	625 29.7 37.7	784 36.9 36.8
4 (水)	牛乳	ごはん	鶏肉のオイスターソース炒め うずら卵と厚揚げのカレー煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ <u>ぶたにく</u> うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	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 <u>ねぎ</u>	610 30.3 30.2	786 38.0 28.1
5 (木)	牛乳	キンパ ご飯	水ぎょうざのスープ チーズヨーグルトデザート	<u>こめ</u> さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく たまご ぎょうざ	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズヨーグルト デザート	にんじん <u>こまつな</u> にら	たくあん たまねぎ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u>	602 18.2 28.4	760 21.9 25.0
6 (金)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ 大根サラダ 五目ラーメン	<u>こめ</u> ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>だいこん</u> <u>きゅうり</u> キャベツ たまねぎ にんにく <u>ねぎ</u>	587 21.5 28.7	768 26.8 26.1
9 (月)	牛乳	ごはん	豚肉のおいだれ たまごのごまドレサラダ 厚揚げの味噌汁	<u>こめ</u> かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん	しょうが にんにく りんご キャベツ はくさい <u>ねぎ</u>	595 26.2 28.4	788 34.3 26.4
10 (火)	牛乳	ビタパン ④ミルク ロール	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ煮	ビタパン ④ミルクロール さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	<u>きゅうり</u> たまねぎ	605 26.7 41.2	902 37.5 36.8
11 (水)	牛乳	ごはん	かき揚げ 小松菜のごま炒め いなりうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	やさいゆきあげ <u>もやし</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	613 17.7 32.0	772 21.4 30.1
12 (木)	牛乳	チキン ライス	ニョッキのミルクスープ りんごゼリー	<u>こめ</u> おおむぎ ニョッキ りんごゼリー	バター あぶら なまクリーム	とりにく ウィンナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u>	594 21.7 25.2	774 26.8 22.6
13 (金)	牛乳	ミルク ロール	あじのアングレーズ キャベツのソテー レタスのスープ	ミルクロール さとう パンこ じゃがいも	あぶら	あじ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ レタス	577 26.5 34.9	742 35.5 34.7
16 (月)	牛乳	わかめ ご飯	アスパラサラダ ジャージャー麺	<u>こめ</u> 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	ハム <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく はつちようみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	アスパラガス にんじん	<u>きゅうり</u> <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> たまねぎ <u>たけのこ</u> にんにく ほししいたけ しょうが <u>ねぎ</u>	644 25.2 27.1	831 31.3 24.8
17 (火)	牛乳	ごはん	若鶏のから揚げ もやしとにらの炒めもの 卵の豆腐チゲ ヨーグルト	<u>こめ</u> かたくりこ	あぶら	とりにく さつまあげ <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u> もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	にんじん にら <u>こまつな</u>	しょうが <u>もやし</u> にんにく はくさい	698 29.4 34.0	906 37.3 33.6
18 (水)	牛乳	揚げ米粉 パン	千石豆のタルタルサラダ ミートボールのトマトシチュー	<u>こめ</u> <u>ミルクパン</u> さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	きなこ たまご にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト <u>ブロッコリー</u>	<u>せんごくすめ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ にんにく	628 24.2 37.7	791 29.8 36.5
19 (木)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 炒めなます 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが こんにやく <u>たけのこ</u>	679 32.1 33.4	874 39.7 31.2
20 (金)	牛乳	麦ごはん	トマトカレー 海藻サラダ メロン	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> メロン	616 20.3 25.3	801 25.2 22.8
24 (火)	牛乳	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉とじゃがいものうま煮	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	さけ <u>おおむぎみそ</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しめじ とうもろこし たまねぎ こんにやく	617 28.9 22.3	800 35.3 20.9
25 (水)	牛乳	ごはん	さつまあげの三味焼き ひじきの炒り煮 豚汁 氷室まんじゅう	<u>こめ</u> さとう ひむろまんじゅう	ごまあぶら ごま	さつまあげ あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく <u>ぶたにく</u> やきとうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく えだまめ <u>だいこん</u> はくさい こんにやく	666 27.5 26.6	839 33.9 25.2
26 (木)	牛乳	ミルク ロール	鶏肉のマーマレードからめ トマトとたまごのスープ	ミルクロール こむぎこ かたくりこ マーマレード	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	きピーマン ピーマン にんじん トマト <u>こまつな</u>	たまねぎ	605 30.8 36.3	752 38.2 35.2
27 (金)	牛乳	ごはん	ポークシューマイ はるさめの中華和え 麻婆豆腐	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	しゅうまい もめんどうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが <u>たけのこ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	611 25.3 28.7	805 32.1 26.5
30 (月)	牛乳	ごはん	ごぼうメンチカツ はりはり漬け さつま汁	<u>こめ</u> さとう さといも	あぶら	ごぼうメンチカツ とりにく みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん <u>きゅうり</u> えのき <u>だいこん</u> はくさい <u>ねぎ</u>	587 22.9 25.3	742 27.6 22.3

* 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2.7gです。