

2020 6月の給食だより

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

2か月近くの休校の間、規則正しい生活を送ることができましたか。食事は3食しっかり食べていましたか。風邪や病気、新型コロナウイルス感染予防のためにも、しっかり栄養をとり、健康な体をつくりましょう。

食事で免疫力を高めよう



免疫力とは
病気や外から侵入した細菌やウイルスなどに
対抗し体を守ろうとする力

◆朝、昼、夜に規則正しく
3食の食事を食べよう



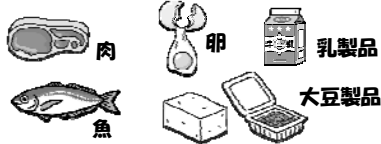
食事の前には
必ず手洗いをしよう!

◆バランスよく食べよう

【たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCをとろう】

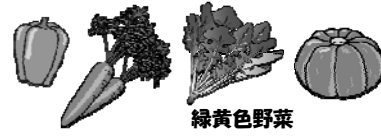
たんぱく質

抵抗力を高める。魚や肉、卵、豆腐、牛乳、乳製品などに多く含まれている。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがある。緑黄色野菜に多く含まれている。



ビタミンC

免疫力を高める働きがある。野菜や果物、じゃがいもなどに多く含まれている。



食事のマナー チェックしてみよう!

<p>いただきます</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、食べ物へのちや、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"/> 好き嫌いせず、食べている</p> <p>好き嫌いをすると、栄養がしっかりとれません。苦手なもの、一口でも食べましょう!</p>	<p><input type="checkbox"/> よくかんで食べている</p> <p>よくかむと・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> 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><input type="checkbox"/> 姿勢よく食べている</p> <p>姿勢良く食べると・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> 消化に良い かみ合わせが良くなる 	<p><input type="checkbox"/> お茶碗を持って食べている</p> <p>持ち方は合っていますか?</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</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

〇はいくつ ついたかな?



正しいマナーで楽しく食事をしましょう。

	〇が6個の人	食事マナー、その調子です!
	〇が4~5個の人	もうすこしががんばろう。
	〇が0~3個の人	マナーに気をつけて食事しましょう。

6月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校				
月	火	水	木	金
1日 フルーツヨーグルト カレーライス 福神漬	2日 鮭のマリネ 米粉バターパン ミネストローネ	3日 チャーハン りんごゼリー ミートボールスープ	4日 ケチャップ炒め オムレツ ミルクロール ニョッキのミルクスープ	5日 ナムル 春巻き ごはん 味噌ラーメン
8日 豚肉と野菜の味噌炒め ちらし寿司 すまし汁	9日 ミニトマト2個 あじフライ かやくうどん ごはん	10日 チーズポテト 白身魚のレモンバジル揚げ コンソメスープ ごはん	11日 ごま酢和え 枝豆シューマイ2個 マーボー豆腐 ごはん	12日 キャロットラペ 鶏肉のフリカッセ ポトフ フランスパン・クロワッサン オリピック・パラリンピック献立(フランス)
15日 野菜サラダ ヨーグルト 米粉バターパン ボークビーンズ	16日 ごま和え たららの甘辛だれ 肉じゃが ごはん	17日 キャベツの即席和え チキン南蛮2個 タルタルソース 味噌汁 ごはん	18日 キーマカレー ナンにつけて食べる ナン コーンかきたまスープ ごはん	19日 アスパラポテト ピラフ 中華スープ ごはん
22日 きゅうりの中華和え 手作りひじきふりかけ カレーのから揚げ 豚汁 ごはん	23日 キャベツソテー 野菜とくだものゼリー ミルクコッパン フランクフルト クリームスープ ごはん	24日 チャブチェ ごはん 水ギョーザ	25日 コーンサラダ チーズ ミルクロール イタリアンスパゲティ ごはん	26日 大豆と小魚のごまからめ わかめご飯 卵とじ ごはん
29日 ツナサラダ バターロール ボークマーレード トマトポトフ	30日 白菜のごぼう和え 氷室まんじゅう 氷室ちくわのしょうがあげ2個 ごはん 味噌汁	<p>氷室の日 献立</p>		

今月の目標

よく噛んで食べよう



令和2年6月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック 小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
1	月	カレーライス	豚肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	麦飯 油 じゃがいも	699	899
		福神漬		福神漬		20.7	25.5
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル 黄桃 みかん パナナ ナタデココ		20.3	24.3
2	火	米粉バターパン / (小1)お祝いデザート			米粉バターパン お祝いケーキ	592	758
		鮭のマリネ	鮭	玉ねぎ にんじん ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 ドレッシング	29.0	37.8
		ミネストローネ	鶏肉 大豆	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト	オリーブ油 じゃがいも	21.4	27.2
3	水	チャーハン	卵 豚肉	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ	麦飯 油 砂糖 ごま	593	772
		ミートボールスープ	肉団子 わかめ	白菜 にんじん 玉ねぎ		21.5	27.4
		りんごゼリー			りんごゼリー	20.9	25.1
4	木	ミルクロール / スライスチーズ	チーズ		ミルクロール	666	791
		オムレツ	オムレツ			27.5	34.3
		ケチャップ炒め	鶏肉	玉ねぎ ピーマン	油	30.8	33.2
		ニョッキのミルクスープ	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜	油 ニョッキ 生クリーム		
5	金	ごはん			ごはん	644	840
		春巻き		春巻き	油	19.8	24.3
		ナムル		きゅうり もやし にんじん	ごま油 砂糖	21.3	24.8
		味噌ラーメン	豚肉 味噌	たけのこ とうもろこし にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく	中華めん ごま油		
8	月	ちらし寿司	うす揚げ 細切玉子	たけのこ にんじん 絹さや	ずし飯 砂糖 ごま	611	804
		豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 味噌	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン	油 砂糖 かたくりこ	26.0	32.3
		すまし汁	絹ごし豆腐 赤ふかし	玉ねぎ えのき ねぎ		21.2	25.4
9	火	ごはん			ごはん	584	758
		あじフライ	あじフライ		油	21.6	26.4
		ミニトマト		ミニトマト		17.5	20.3
		かやくうどん	うす揚げ	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖		
10	水	米粉バターパン			米粉バターパン	584	728
		自身魚のレモンバジル揚げ	ホキ	レモン バジル	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	27.9	34.3
		チーズポテト	チーズ		じゃがいも	19.7	23.5
		コンソメスープ	鶏肉	大根 玉ねぎ 白菜 にんじん			
11	木	ごはん			ごはん	647	828
		枝豆シューマイ		枝豆シューマイ		25.1	31.3
		ごま酢和え		キャベツ もやし	砂糖 ごま	21.2	24.8
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	油 ごま油 かたくりこ		
12	金	フランスパン / クロワッサン			フランスパン クロワッサン	636	767
		チョコクリーム			チョコクリーム	24.4	29.6
		鶏肉のフリカッセ	鶏肉 牛乳	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ	オリーブ油 バター 米粉 生クリーム	27.0	34.5
		キャロットラペ		にんじん 枝豆	ドレッシング		
		ポトフ	ベーコン	かぶ 玉ねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも		
		ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー		
15	月	米粉バターパン			米粉バターパン	658	801
		野菜サラダ	ささみ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	29.8	36.1
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	じゃがいも 油	20.6	24.5
		ヨーグルト	ヨーグルト				
16	火	ごはん			ごはん	644	827
		タラの甘辛だれ	たら 味噌	しょうが にんにく	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	25.0	30.8
		ごま和え		ほうれんそう 切り干し大根	砂糖 ごま	16.8	19.3
		肉じゃが	豚肉	玉ねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	砂糖 じゃがいも		
17	水	ごはん			ごはん	646	859
		チキン南蛮 / タルタルソース	鶏肉 たまごサラダ 牛乳	パセリ	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	23.8	30.9
		キャベツの即席和え	塩昆布	キャベツ		25.2	32.2
		味噌汁	厚揚げ 味噌 大麦味噌	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ			
18	木	ミルクロール / ナン			ミルクロール ナン	633	875
		キーマーカレー	牛ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが	レンズ豆 油 砂糖	28.6	38.3
		コーンかきたまスープ	卵	とうもろこし キャベツ かぶ にんじん えのき		24.7	31.6
19	金	ピラフ	鶏肉	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン とうもろこし	バターライス 油	582	769
		アスパラポテト	ベーコン	玉ねぎ アスパラガス にんにく	じゃがいも オリーブ油	21.0	26.6
		中華スープ	かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ	白菜 にんじん ねぎ		19.6	23.9
22	月	ごはん			ごはん	603	789
		手作りひじきふりかけ	ひじき かつお節		ごま 砂糖 油	26.9	33.3
		カレイのから揚げ	カレイのから揚げ		油	20.7	24.7
		きゅうりの中華和え		きゅうり しょうが	ごま油		
		豚汁	豚肉 うす揚げ 焼き豆腐 味噌 大麦味噌	大根 しめじ にんじん ねぎ			
23	火	ミルクコップパン / 野菜とくだものゼリー			ミルク長コップ 野菜とくだものゼリー	638	779
		フランクフルト	フランクフルト			25.4	31.0
		キャベツソテー		キャベツ ピーマン	油	24.1	27.9
		クリームスープ	鶏肉 牛乳	白菜 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム		
24	水	ごはん			ごはん	616	798
		チャブチェ	牛肉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ ニラ	油 砂糖 春雨 ごま油	21.4	26.6
		水ぎょうざ	水ぎょうざ	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ		19.0	22.4
25	木	ミルクロール / ㊤チーズ	チーズ		ミルクロール	627	835
		コーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	23.5	31.4
		イタリアンスパゲティ	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ オリーブ油 砂糖	21.5	29.9
26	金	わかめご飯			わかめご飯	640	833
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	にんじん	かたくりこ 油 さつまいも ごま 砂糖	27.0	33.7
		卵とじ	卵 鶏肉 さつま揚げ	こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	くるま麩 砂糖 かたくりこ	19.4	23.0
29	月	バターロール			バターロール	634	788
		ポークマーマレード	豚肉		マーマレード かたくりこ	32.5	40.0
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	23.3	28.4
		トマトポトフ	ウインナー	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ トマト	じゃがいも		
30	火	ごはん / 氷室饅頭			ごはん 氷室饅頭	594	746
		氷室ちくわのしょうが揚げ	氷室ちくわ 卵	しょうが	小麦粉 かたくりこ 油	20.7	25.0
		白菜のこぶ和え	塩吹き昆布	白菜 にんじん		14.2	16.4
		味噌汁	木綿豆腐 味噌 大麦味噌	大根 小松菜 ねぎ			

※ 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。