



令和5年4月28日

羽咋市学校給食共同調理場

新年度から1カ月が過ぎようとしています。5月は新しい環境に慣れてほつととしてきたと同時に、疲れの出やすい時期です。

毎日元気に過ごすために、夜ふかしや朝ねぼうをせず、3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を自覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

！ 食べる時間がありません
…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



！ おなかがすいていません
…夕ごはんを早めに済ませてしまふ。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのやめましょう。



今月の
羽咋もん

はくいし
羽咋市でとれた

米(コシヒカリ) 小松菜 チンゲン菜

をっています





今日の給食なんだろな?

令和5年5月
羽咋市立学校給食共同調理場

| 日 | 献立名 | 筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】 1群 肉・魚・卵・豆腐 | 2群 牛乳・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・きのこ・果物 | からだの調子を整える食品 【緑のグループ】 | 5群 穀類・芋類・砂糖 | 6群 油脂類 | 熱や力のものになる食品 【黄のグループ】 | 栄養価 |
|-------------|-----|--|--|---------------------|--|--|------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 羽咋小 給食なし | 1 | 白ごはん いかポールのたこ焼き風 即席漬け じゃがいものそぼろ煮 | いかポール 青のり かつおぶし ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ | にんじん にんじん さやいんげん | キャベツ キュウリ つぼ漬け 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく | 米 じゃがいも さとう かたくり粉 | 大豆油 ごま サラダ油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 657 14.9 25.1 2.5 304 | |
| 月 | 2 | ミルクロール 野菜肉だんご ごぼうサラダ クラムチャウダー | 野菜肉だんご あさり | スキムミルク・牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん ブロッコリー | ごぼう とうもろこし 玉ねぎ | ミルクロール さとう じゃがいも 米粉 | ごま マヨネーズ 豆乳クリームバター | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 614 16.8 32.0 2.1 484 |
| 火 | 8 | 白ごはん さばのみぞ煮 たけのこのマヨネーズあえ けんちん汁 | さばのみぞ煮 油揚げ 豆腐 | のり | にんじん 小松菜 にんじん | たけのこ キャベツ 大根 ねぎ しめじ | 米 | マヨネーズ ごま油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 671 14.5 36.9 1.9 346 |
| 水 | 9 | 米粉パン メンチカツ グリーンサラダ ABCスープ なめらか豆乳プリン | メンチカツ とり肉 | | ブロッコリー さやいんげん チンゲンサイ にんじん | キャベツ えだまめ とうもろこし 大根 玉ねぎ | 米粉パン さとう マカロニ 豆乳プリン | オリーブ油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 611 16.0 32.6 2.0 445 |
| 木 | 10 | 白ごはん 春巻き 大根と小松菜の中華あえ 八宝菜 | 春巻き いか えび ぶた肉 | | 小松菜 にんじん にんじん | 大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ | 米 かたくり粉 | 大豆油 ごま ごま油 サラダ油 ごま油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 704 13.4 33.1 1.6 312 |
| 金 | 11 | 白ごはん 豚肉のしようが炒め 五色あえ 打ち豆汁 | ぶた肉 錦糸たまご 油揚げ 打ち豆 みそ | | 小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ しょうが にんにく れんこん キャベツ 大根 ねぎ しめじ こんにゃく | 米 さとう さとう | サラダ油 ごま油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 618 16.7 26.2 2.3 343 |
| 火 | 12 | チキンライス 豆腐と野菜のナゲット ソナサラダ 小松菜のスープ | とり肉 豆腐と野菜のナゲット ソナ ベーコン | チーズ | トマトペースト にんじん にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 黄バブリカ えだ豆 マッシュルーム キャベツ キュウリ レモン果汁 もやし ねぎ えのきだけ | 米 | オリーブ油 大豆油 マヨネーズ | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 632 15.1 33.3 2.5 449 |
| 水 | 15 | 白ごはん 照り焼きハンバーグ 切り干し大根のごママヨあえ 五月汁 | ハンバーグ 豆腐 みそ | わかめ | ブロッコリー にんじん | にんにく 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ たけのこ | 米 さとう さとう | ごま マヨネーズ | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 673 14.0 30.5 2.1 492 |
| 木 | 16 | 豆パン 白鳥魚フライ スパゲッティサラダ 豆腐ときのこのごまスープ | 白鳥魚フライ ソナ 豆腐 みそ | | | キャベツ キュウリ とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきだけ しめじ | 豆パン スパゲッティ ごま | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 633 16.6 34.0 2.1 398 | |
| 金 | 17 | わかめごはん だし巻きたまご きゅうりの酢の物 すき焼き風煮 | だし巻きたまご 油揚げ 牛肉 豆腐 | わかめ | 小松菜 にんじん | きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく | 米 大麦 さとう 車ふさとう | サラダ油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 671 16.8 25.4 2.8 376 |
| 木 | 18 | 白ごはん とり肉の唐揚げ チンゲンサイのおかかあえ 油揚げと野菜のみそ汁 ヨーグルト | とり肉 ちくわ 油揚げ みそ | かつおぶし ヨーグルト | チングンサイ にんじん にんじん | にんにく もやし ごぼう 玉ねぎ キャベツ えのきだけ | 米粉 かたくり粉 さとう | 大豆油 サラダ油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 679 16.7 23.9 1.9 376 |
| 金 | 19 | 大豆のキーマカレー (カレーソース) おじゃこと野菜のサラダ グレーブフルーツ | 大豆 大豆ミート(大豆) ぶた肉 | しらす干し | にんじん ブロッコリー 赤パプリカ | 玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ とうもろこし | 米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう | サラダ油 カレールワ サラダ油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 690 13.2 23.9 2.2 318 |
| 木 | 22 | 白ごはん ししゃもフライ ひじきとやさいのごまマヨあえ 具だくさん汁 | ししゃもフライ 大豆 油揚げ みそ | ひじきの佃煮 | ブロッコリー 小松菜 | キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ しめじ | 米 じゃがいも | 大豆油 ごま マヨネーズ | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 673 13.9 32.1 1.8 414 |
| 火 | 23 | バターロール ラザニア イタリアンサラダ チンゲンサイともやしのスープ いちごの豆乳パンナコッタ | ぶた肉 大豆ミート ソナ ハム | 生クリーム チーズ | にんじん トマト缶 ハセリ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん チングンサイ | 玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきだけ | バターロール マカロニ さとう | オリーブ油 オリーブ油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 590 16.2 32.2 2.5 477 |
| 水 | 24 | 白ごはん ふくらぎのしようがみそがらめ 小松菜とささみのあえ物 沢煮わん | ふくらぎ みそ 白みそ とり肉 ぶた肉 | | 小松菜 にんじん にんじん みつば | しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干ししいたけ | 米 さとう 米粉 かたくり粉 さとう | 大豆油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 654 16.5 27.8 1.8 306 |
| 木 | 25 | 白ごはん ポークシューまい 茎わかめのナムル 厚揚げ中華煮 | ポークシューまい 白みそ 厚揚げ えび とり肉 | 茎わかめ | 小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー | キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく 干ししいたけ | 米 さとう さとう | ごま油 サラダ油 ごま油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 688 18.2 27.5 2.3 372 |
| 金 | 26 | そぼろごはん 大豆入り野菜かき揚げ ブロッコリーのおかかマヨサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | 大豆ミート 炒りたまご ぶた肉 大豆入り野菜かき揚げ 豆腐(大豆) みそ | かつおぶし わかめ | ブロッコリー にんじん | えだ豆 しょうが | 米 | サラダ油 大豆油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 668 12.9 37.7 2.0 428 |
| 木 | 29 | 白ごはん いわしのおかか煮 おからサラダ 豚汁 | いわしのおかか煮 おから ハム ぶた肉 みそ | チーズ | にんじん にんじん | とうもろこし えだ豆 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく | 米 さとう | ごま マヨネーズ | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 657 15.4 32.2 2.0 400 |
| 火 | 30 | 胚芽食パン フルーツクリーム トマトミートオムレツ 麩たんごのスープ煮 | トマトミートオムレツ とり肉 | ヨーグルト | にんじん 小松菜 | りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 もやし ねぎ しょうが しめじ | 胚芽食パン かたくり粉 | ホップクリーム カロリーオムレツ | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 671 15.4 37.4 2.9 418 |
| 水 | 31 | 白ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみそ汁 | ぶた肉 ベーコン 油揚げ みそ | | 小松菜 にんじん にんじん | しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ | 米 さとう 米粉 かたくり粉 | 大豆油 | エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg) | 661 14.3 31.7 1.9 319 |

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。