



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ヵ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っ
としてきたと同時に、疲れの出やすい時期です。

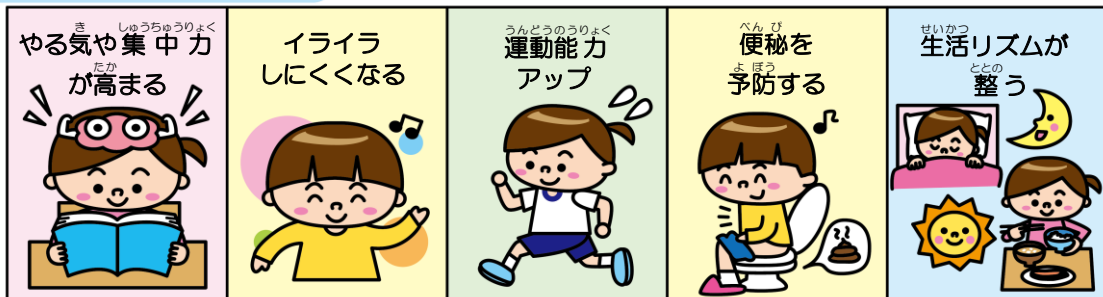
毎日元気に過ごすために、夜ふかしや朝ねぼうをせず、3食しっかり食
べ、規則正しい生活を心がけましょう。



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目覚めさせ、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

① 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
気に活動することで、寝つきもよ
くなり、早寝・早起きの習慣が身
に付きます。



② おなかがすいていません
…夕ごはんを早めに済ませましょ
う。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
るのはやめましょう。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米(コシヒカリ)

小松菜

千ゲン菜

を使っています





今日の給食なんだろう？

令和 5年 5月
羽咋市立学校給食共同調理場

羽咋小
給食なし

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価	
		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	5 群 穀類・芋類・砂糖	6 群 油脂類		小学校
1月	白ごはん	いかボール	青のり かつおぶし			米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	657 14.9 25.1 2.5 304
	いかボールのたご焼き風 即席漬			にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け		大豆油		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう かたくり粉	サラダ油		
2月	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	614 16.8 32.0 2.1 484
	野菜肉だんご	野菜肉だんご		にんじん 小松菜	ごぼう とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ		
	ごぼうサラダ	あさり	スキムミルク・牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター		
8月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	671 14.5 36.9 1.9 346
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	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		マヨネーズ ごま油		
	たけのこの醬マヨネーズあえ けんちん汁	油揚げ 豆腐							
9月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	611 16.0 32.6 2.0 445
	メンチカツ	メンチカツ							
	グリーンサラダ			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	さとう マカロニ 豆乳プリン	オリーブ油		
10月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	704 13.4 33.1 1.6 312
	春巻き	春巻き		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		大豆油 ごま ごま油 サラダ油 ごま油		
	大根と小松菜の中華あえ 八宝菜	いか えび ぶた肉				かたくり粉			
11月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	618 16.7 26.2 2.3 343
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ しょうが にんにく れんこん キャベツ	さとう さとう	サラダ油 ごま油		
	五色あえ	錦糸たまご		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ しめじ こんにゃく				
12月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	632 15.1 33.3 2.5 449
	チキンライス	とり肉		トマトペースト	玉ねぎ 黄パプリカ えだ豆 マッシュルーム		オリーブ油 大豆油 マヨネーズ		
	豆腐と野菜のナゲット	豆腐と野菜のナゲット							
15月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	673 14.0 30.5 2.1 492
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			にんにく 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉 さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ		
	切り干し大根のごまマヨあえ 五月汁	豆腐 みそ	わかめ	ブロッコリー にんじん					
16月	白ごはん					豆パン		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	633 16.6 34.0 2.1 398
	白身魚フライ	白身魚フライ					大豆油		
	スパゲッティサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきたけ しめじ	スパゲッティ	マヨネーズ ごま		
17月	白ごはん					米 大麦		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	671 16.8 25.4 2.8 376
	だし巻きたまご	だし巻きたまご	わかめ			さとう			
	きゅうりの酢の物	油揚げ		小松菜	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	さとう 車ふ さとう	サラダ油		
18月	白ごはん					米 米粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	679 16.7 23.9 1.9 376
	とり肉の唐揚げ	とり肉			にんにく もやし ごぼう 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	かたくり粉 さとう	大豆油		
	チンゲンサイのおかかあえ	ちくわ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん にんじん			サラダ油		
19月	白ごはん					米 大麦		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	690 13.2 23.9 2.2 318
	大豆のキーマカレー (カレーソース)	大豆 大豆ミート(大豆) ぶた肉		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 りんごビューレ キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ サラダ油		
	おじゃこと野菜のサラダ		しらす干し		グレープフルーツ				
22月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	673 13.9 32.1 1.8 414
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					大豆油		
	ひじきとやさいのごまマヨあえ 臭たくさん汁	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	じゃがいも	ごま マヨネーズ		
23月	白ごはん					バターロール		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	590 16.2 32.2 2.5 477
	ラザニア	ぶた肉 大豆ミート	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 パセリ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん チンゲンサイ	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 えのきたけ	マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油		
	イタリアンサラダ	ツナ							
24月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	654 16.5 27.8 1.8 306
	ふくらぎのしょうがみそがらめ	ふくらぎ みそ 白みそ			しょうが キャベツ	さとう 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油		
	小松菜とささみのあえ物 沢庵わん	とり肉 ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ				
25月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	688 18.2 27.5 2.3 372
	ポークシューマイ	ポークシューマイ				さとう	ごま油		
	茎わかめのナムル	白みそ	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 干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油		
26月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	668 12.9 37.7 2.0 428
	そぼろごはん	大豆ミート 炒りたまご ぶた肉			えだ豆 しょうが		サラダ油		
	大豆入り野菜かき揚げ	大豆入り野菜かき揚げ					大豆油		
29月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	657 15.4 32.2 2.0 400
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ				
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐(大豆) みそ							
30月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	671 15.4 37.4 2.9 418
	胚芽食パン		ヨーグルト		りんご バイン缶 もも缶 みかん缶		ホイップクリーム		
	フルーツクリーム								
31月	白ごはん					米		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	661 14.3 31.7 1.9 319
	鶏だんごのスープ煮	とり肉		にんじん 小松菜	もやし ねぎ しょうが しめじ	かたくり粉			
	豚肉のくわ焼き	ぶた肉			しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	さとう 米粉 かたくり粉	大豆油		

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。