



令和5年 5月 31日

羽咋市学校給食共同調理場

しょく いく い ちから はぐく

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要な位置にある」と明記され、食育を「生きる上で最も重要な要素である」と位置付けています。



か て い と く

家庭で取り組みたい「食育」



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめみじかぎ短く切っておきましょう

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 チンゲンサイ

つか
を使っています





今日の給食なんだろな?

令和5年6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】		からたの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のものとなる食品 【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 木	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のこまあえ 具だくさん汁	いかのメンチカツ ふた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	629 14.2 27.3 1.7 437
2 金	チャーハン 野菜たっぷりパオズ もやしのナムル 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 野菜たっぷりパオズ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ えだまめ もやし 白菜 だけのこ ねぎ 干しいたけ	米 さとう	ごま油 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)	654 13.7 31.8 2.6 322
5 月	白ごはん/のり香味ふりかけ 五目厚焼きたまご ほうれん草のおひたし 豚肉と高野豆腐の煮物	五目厚焼きたまご 高野豆腐 ぶた肉	のり香味ふりかけ かつおぶし	ほうれん草 にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ 切り干し大根 大根 だけのこ 玉ねぎ にんにく	米 さとう さとう 米粉 かたくり粉	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)	631 16.5 25.7 2.2 359
6 火	ミルクロール ハムチーズフライ 6品目の野菜サラダ コーンポタージュ	ハムチーズフライ 牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん ブロッコリー バセリ		キャベツ きゅうり 黄バブリカ 玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしベースト	ミルクロール さとう 米粉	大豆油 オリーブ油 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)	608 14.1 36.6 2.0 496
7 水	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 大豆とひじきのかみかみあえ キャベツのかきたま汁	ぶた肉 みそ 大豆 たまご 豆腐	ひじき	小松菜 にんじん	ねぎ れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	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 15.8 32.2 2.0 313
8 木	梅しそごはん いわしのしょうが煮 切り干し大根の彩りあえ 豆腐と玉ねぎのみぞ汁 レモンゼリー	いわしのしょうが煮 錦糸たまご 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	小松菜 にんじん	梅 赤しそ 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	米 さとう レモンゼリー		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	671 13.7 28.7 2.7 476
9 金	カレーライス (カレーソース) 海藻と野菜のサラダ オレンジ	ぶた肉 ハム	海藻ミックス	にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	カレールウ サラダ油 ごま 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)	672 12.6 24.6 2.3 277
12 月	白ごはん 県産さばの竜田揚げ 野菜のタマニ炒め 小松菜と油揚げのみぞ汁	さばの竜田揚げ ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん にら 小松菜	キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ えのきだけ	米 さとう	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)	669 16.5 34.3 1.8 353
13 火	キャロットパン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とツナのサラダ 豆乳スープ ヨーグルト	とり肉 ツナ ベーコン 豆乳		小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ しめじ	キャロットパン ママレード さとう じゃがいも 米粉	サラダ油 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)	637 19.8 28.3 2.4 600
14 水	白ごはん/かつおこまぶりかけ 県産かほちやコロッケ いかと加賀太きゅうりの酢の物 めった汁	かほちやコロッケ いか 錦糸たまご ぶた肉 打ち豆 みそ	わかめ	にんじん	加賀太きゅうり もやし しょうが 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	さとう さつまいも	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)	686 14.5 25.8 1.8 416
15 木	白ごはん ハンバーグのりんごソース れんこんサラダ チングサンサイと油揚げのみぞ汁	ハンバーグ ツナ 油揚げ みそ		にんじん ブロッコリー にんじん チングサンサイ	玉ねぎ りんごピューレ りんごジュース れんこん キャベツ レモン果汁 もやし ねぎ	米 かたくり粉	サラダ油 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)	685 14.3 33.4 1.9 498
16 金	わかめごはん はたはたの唐揚げ レモン酢あえ 肉じゃが	かまぼこ ぶた肉	わかめ	小松菜 にんじん にんじん サやいんげん	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう じゃがいも 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)	646 15.1 21.9 2.8 337
19 月	白ごはん 野菜シユーマイ パンサンスター ジャージャン豆腐	野菜シユーマイ ハム 锦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チングサンサイ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ だけのこ ねぎ しょうが にんにく干しいたけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	ごま油 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)	727 16.3 30.3 2.4 452
20 火	きな粉揚げパン 大根とツナのサラダ ミートボーラーとキャベツのスープ レモンカスタードタルト	きな粉 ツナ とりだんご		にんじん にんじん	大根 きゅうり レモン果汁 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	コッペパン さとう さとう レモンカスタードタルト	大豆油 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)	595 15.0 34.8 2.5 522
21 水	白ごはん 豚肉の香味揚げ プロッコリーの醤マヨネーズあえ 豆腐と小松菜のみぞ汁	ぶた肉 ツナ 豆腐 みそ	のり	プロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	にんにく しょうが レモン果汁 キャベツ レモン果汁 玉ねぎ しめじ	米 米粉 かたくり粉	大豆油 マヨネーズ(アレ無)	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	678 15.0 35.3 1.6 318
22 木	白ごはん 和風きんぴら肉だんご カレー風味のおからサラダ 厚揚げのみぞ汁	きんぴら肉だんご おから ハム(乳) 厚揚げ(大豆) みそ	チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 さとう	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)	652 14.2 31.5 2.1 374
23 金	白ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き しらすのとひたし キャベツと油揚げのみぞ汁	とり肉 パルメザンチーズ しらすだし 油揚げ(大豆) みそ		小松菜 にんじん にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	米 コーンフレーク さとう	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)	638 19.5 26.4 1.9 370
26 月	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) 揚げキョーラ 豆腐とわかめの中華スープ	ぶた肉 肉キョーラ 豆腐	わかめ	にんじん にら にんじん チングサンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ えのきだけ	米 大麦 さとう かたくり粉	ごま油 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 15.0 28.3 2.1 319
27 火	チーズクッペ ほうれん草オムレツ コールスローサラダ トマトとじゃがいものスープ	ほうれん草オムレツ ハム ベーコン 大豆		にんじん フロッコリー トマト缶トマトジュース	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく	チーズクッペ さとう じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ 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)	612 16.8 41.9 2.5 470
28 水	白ごはん 鶏肉と大豆の揚げがらめ 野菜とかまぼこの酢の物 つみれ汁	とり肉 大豆 かまぼこ つみれ みそ		にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり もやし しょうが 大根 ごぼう ねぎ	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)	621 16.9 23.2 1.9 403
29 木	白ごはん さわらのマヨネーズ焼き 千草あえ 豆乳立ての野菜汁 型抜きチーズ	さわら 白みそ さつま揚げ とり肉 油揚げ 大豆ベースト 豆乳 みそ	チーズ	バセリ 小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根 玉ねぎ しめじ	米 さとう	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)	667 18.1 31.4 2.2 414
30 金	ハヤシライス (ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	米 大麦	サラダ油 ハヤシリウ デミグラソース 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)	682 13.7 25.6 2.9 282
※牛乳(200ml)は、毎日つきます。									