



令和 5 年 5 月 31 日

羽咋市学校給食共同調理場

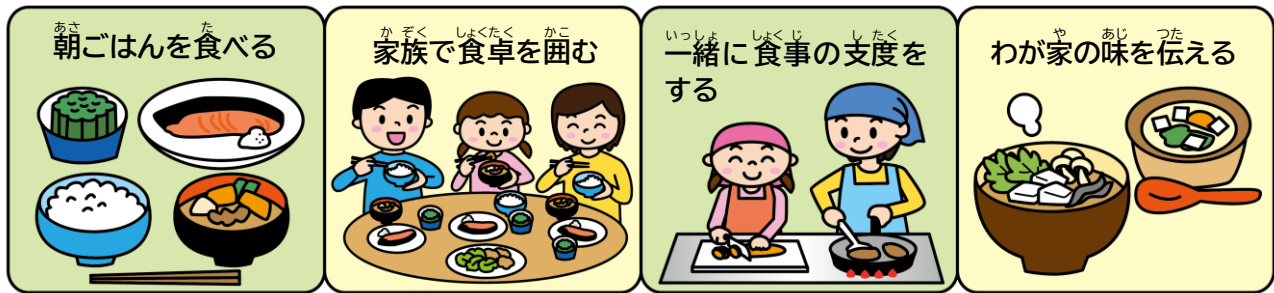
「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」を食べること。生涯にわたって健康で心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。よりよい食生活を自指して、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」が重要である』と明記され、食育を『生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



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



今月の
羽咋もん

はくいしでとれた

米(コシヒカリ)

小松菜

チンゲンサイ

を使っています





今日の給食なんだろう？

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 木	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のごまあえ 貝だくさん汁	いかのメンチカツ ぶた肉 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(g) 脂質(g) 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 小松菜 にんじん チンゲンサイ	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(g) 脂質(g) 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 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	631 16.5 25.7 2.2 359
6 火	ミルクローレル 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 パセリ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ 玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	ミルクローレル 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(g) 脂質(g) 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	マヨネーズ	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 15.8 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 豆腐と玉ねぎのみそ汁 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	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(g) 脂質(g) 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 りんごビュレ 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(g) 脂質(g) 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 野菜のスタミナ炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	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(g) 脂質(g) 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 マーマレード 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	637 19.8 28.3 2.4 600
14 水	白ごはん/かつおごまふりかけ 県産かぼちゃコロッケ いかと加賀太きゅうりの酢の物 めった汁	かぼちゃコロッケ 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	米 さとう さつまいも	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	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 チンゲンサイ	玉ねぎ りんごビュレ 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(g) 脂質(g) 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 はたはたの唐揚げ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	646 15.1 21.9 2.8 337
19 月	白ごはん 野菜シューマイ ハンサンスー ジャージャン豆腐	野菜シューマイ ハム 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	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(g) 脂質(g) 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 ミートボール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	米 コッパン さとう さとう	大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 ブロッコリーの鶏マヨネーズあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	ぶた肉 ツナ 豆腐 みそ	のり	ブロッコリー 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(卵無)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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 厚揚げのみそ汁	きんぴら肉だんご おから ハム(卵) 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	652 14.2 31.5 2.1 374
23 金	白ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き しらすのおひたし キャベツと油揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ(大豆) みそ	パルメザンチーズ しらす干し	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(g) 脂質(g) 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) 揚げギョーザ 豆腐とわかめの中華スープ	ぶた肉 肉ギョーザ 豆腐	わかめ	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	668 15.0 28.3 2.1 319
27 火	チーズクッパ 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 ブロッコリー 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	米 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(g) 脂質(g) 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(g) 脂質(g) 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 干草あえ 豆乳仕立ての野菜汁 型抜きチーズ	さわら 白みそ さつま揚げ とり肉 油揚げ 大豆ペースト 豆乳 みそ	チーズ	パセリ 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	667 18.1 31.4 2.2 414
30 金	白ごはん えだまめサラダ 冷凍みかん	牛肉	海藻ミックス	にんじん トマトビュレ	玉ねぎ にんにく えだまめ キャベツ もやし とうもろこし みかん	米 大麦 さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	682 13.7 25.6 2.9 282

お話から
飛び出した
料理

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。