



令和5年9月29日

羽咋市学校給食共同調理場

暑さも少しやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。今月は昼と夜の気温の差が出やすくなる季節の変わり目でもあります。体調管理に気をつけて過ごしましょう。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、様々な課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中の全ての人々が安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤をつくろう | |

10月16日：世界食料デー
10月30日：食品ロス削減の日

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています

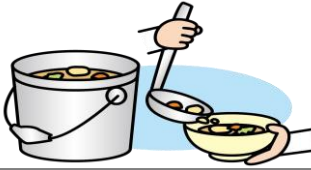


みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



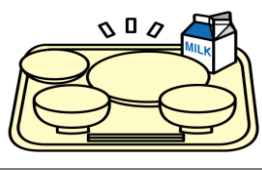
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



今月の羽咋もん

羽咋市でとれた
自然栽培米 千ゲン菜 能登白ねぎ
バターナッツかぼちゃ さつまいも 大根

を使っています





今日の給食なんだろう？

令和 5年 10月
羽咋市立学校給食共同調理場

羽咋小
給食なし

お話から
とび出した
料理

羽咋小2年
給食なし

羽咋小3年
給食なし

羽咋小4年
給食なし

羽咋小1年
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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月	白ごはん					米		655	13.9
	かつおフライ	かつおフライ					大豆油	たんぱく質(g)	28.6
	ポテトサラダ	大豆 ハム	チーズ	にんじん	きゅうり どうもろこし レモン果汁	じゃがいも	マヨネーズ	脂質(g)	1.7
	チンゲンサイのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ			塩分(g)	308
3月	ミルク食パン/りんごジャム					ミルク食パン りんごジャム		637	14.9
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんぱく質(g)	29.8
	シーザーサラダ	ベーコン	パルメザンチーズ	赤パプリカ ブロッコリー	きゅうり キャベツ にんにく レモン果汁	クルトン	オリーブ油 マヨネーズ	脂質(g)	2.2
	バターナッツかぼちゃのポタージュ		スキムミルク 牛乳	バターナッツかぼちゃ カボチャペースト	玉ねぎ	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	453
4月	白ごはん					米		621	16.8
	鶏肉の唐揚げ	とり肉				米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(g)	26.8
	小松菜とれんこんのごまあえ			小松菜 にんじん	れんこん キャベツ	さとう	ごま	脂質(g)	2.2
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ 白菜			塩分(g)	346
5月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 大麦		エネルギー(kcal)	663
	野菜シューマイ	野菜シューマイ				さとう	ごま油	たんぱく質(g)	15.7
	たまごスープ	たまご 豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ 干しいたけ	かたくり粉		脂質(g)	28.5
								塩分(g)	2.2
6月	ハヤシライス (ハヤシライスのソース)	牛肉		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	米 大麦		エネルギー(kcal)	726
							サラダ油 ハヤシルー	たんぱく質(g)	13.6
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ どうもろこし えだ豆	さとう	デミグラスソース	脂質(g)	24.7
	ヨーグルト		ヨーグルト				サラダ油	塩分(g)	3.4
10月	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	639
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					大豆油	たんぱく質(g)	13.5
	ツナマカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ どうもろこし レモン果汁	マカロニ	マヨネーズ	脂質(g)	35.8
	豆腐とベーコンのコンソメスープ	ベーコン 豆腐		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ			塩分(g)	2.2
11月	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		エネルギー(kcal)	310
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	681
	和風ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				さとう かたくり粉		たんぱく質(g)	15.2
	切り干し大根のごまあえ			小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(g)	30.9
12月	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく			塩分(g)	2.1
								エネルギー(kcal)	432
	白ごはん/かつおごまふりかけ		かつおごまふりかけ			米		エネルギー(kcal)	637
	高野豆腐の甘辛がらめ	高野豆腐	青のり			さつまいも さとう はちみつ	大豆油	たんぱく質(g)	14.2
1月	レモン酢あえ	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁	米粉 かたくり粉		脂質(g)	25.7
	鶏肉と根菜のすまし汁	とり肉 油揚げ		にんじん みつば	たけのこ ごぼう えのきだけ 干しいたけ	さとう		塩分(g)	1.9
								エネルギー(kcal)	403
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	620
2月	鶏肉の照り焼き	とり肉			しょうが	さとう		たんぱく質(g)	16.7
	小松菜とひじきのごまマヨあえ		ひじきの佃煮	小松菜 にんじん	キャベツ どうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(g)	27.1
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	ごぼう ねぎ 大根 干しいたけ こんにゃく	里いも	ごま油	塩分(g)	1.8
								エネルギー(kcal)	327
3月	ピピンパ (ピピンパの具)	牛肉		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	米 大麦		エネルギー(kcal)	671
	きびなごのサクサク揚げ		きびなごのサクサク揚げ			さとう	ごま油	たんぱく質(g)	16.6
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	どうもろこし たけのこ ねぎ にんにく しょうが		大豆油	脂質(g)	28.2
	型抜きチーズ	チーズ						塩分(g)	2.2
4月	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	465
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草 オムレツ						エネルギー(kcal)	636
	キャベツとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし レモン果汁		マヨネーズ	たんぱく質(g)	17.1
	ルドルフのクリームシチュー	とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	さつまいも 米粉	サラダ油	脂質(g)	37.6
5月				バターナッツかぼちゃ				塩分(g)	2.0
								エネルギー(kcal)	476
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	679
	豚肉のハニーマスタード焼き	ぶた肉		パセリ	にんにく	はちみつ		たんぱく質(g)	15.4
6月	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャベツ	オリーブ油	大豆油	脂質(g)	33.8
	豆乳汁	油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく	里いも	マヨネーズ	塩分(g)	1.6
								エネルギー(kcal)	312
	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	645
7月	ソースチキンカツ	とり肉 たまご				米粉 小麦粉 パン粉	大豆油	たんぱく質(g)	17.6
	しそ昆布あえ		昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 赤しそ			脂質(g)	26.8
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ ねぎ			塩分(g)	2.0
								エネルギー(kcal)	345
8月	大豆のキーマカレー (カレーソース)	大豆 大豆ミート ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	米 大麦		エネルギー(kcal)	708
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	小松菜	キャベツ どうもろこし	米粉 じゃがいも	サラダ油	たんぱく質(g)	12.3
						さとう	サラダ油	脂質(g)	24.5
	りんご				りんご			塩分(g)	2.3
9月								エネルギー(kcal)	312
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	630
	千草焼き	千草焼き						たんぱく質(g)	15.9
	チンゲン菜の変わりあえ		しらす干し わかめ チーズ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ			脂質(g)	23.4
10月	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	サラダ油	塩分(g)	2.1
								エネルギー(kcal)	348
11月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	598
	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	玉ねぎ しめじ にんにく	マカロニ		たんぱく質(g)	18.8
	カラフルサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ どうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブ油	脂質(g)	32.1
	オニオンスープ	ベーコン 大豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのきだけ		豆乳クリームバター	塩分(g)	2.4
12月								エネルギー(kcal)	354
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	662
	揚げそばの韓国風	そば みそ			ねぎ にんにく	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんぱく質(g)	14.5
	大根のナムル			小松菜 にんじん	大根 ねぎ	さとう	ごま油	脂質(g)	28.5
1月	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	どうもろこし ねぎ もやし	ワンタン		塩分(g)	1.9
								エネルギー(kcal)	303
2月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	628
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	たんぱく質(g)	16.2
	漬物の香あえ		のり	小松菜 にんじん	しめじ キャベツ	さとう		脂質(g)	24.9
	里芋と白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.4
3月								エネルギー(kcal)	334
	秋の香りごはん	油揚げ		にんじん	ごぼう しめじ えだまめ	米 大麦 さつまいも さとう		エネルギー(kcal)	661
	いわしのおろし煮	いわしのおろし煮						たんぱく質(g)	17.9
	即席漬			小松菜 にんじん	キャベツ つぼ漬		ごま	脂質(g)	30.9
4月	厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 打ち豆 みそ	わかめ		大根 玉ねぎ ねぎ			塩分(g)	2.9
								エネルギー(kcal)	453
5月	白ごはん/のり佃煮		のり佃煮			米		エネルギー(kcal)	636
	大豆入り野菜かき揚げ	大豆入り野菜かき揚げ					大豆油	たんぱく質(g)	12.4
	小松菜のごまみそあえ	みそ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	脂質(g)	29.0
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく			塩分(g)	1.9
6月								エネルギー(kcal)	441
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	646
	白身魚フライ	白身魚フライ					大豆油	たんぱく質(g)	15.1
	ごぼうサラダ	ごぼう		にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり	さとう	マヨネーズ ごま	脂質(g)	34.4
7月	野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん さやいんげん	どうもろこし 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		塩分(g)	2.4
	ハロウィンデザート					ハロウィンデザート		エネルギー(kcal)	352

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。