



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。

みぢか エスティージーズ いしき 身边的「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
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう

- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう



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



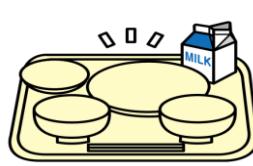
給食から、バランスの
よい食事について学ぶ



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 チンゲン菜 能登白ねぎ
バターナッツかぼちゃ さつまいも 大根

つか
を使っています





今 日 の 給 食 な ん だ ろ う な ？

令和 5年 10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】		熱や力のともになる食品 【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	
2月	白ごはん かつおフライ ボテトサラダ チンゲンサイのみぞ汁	かつおフライ 大豆 ハム 厚揚げ みそ	チーズ	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり どうもろこし レモン果汁 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも	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)
3月	ミルク食パン/りんごジャム 野菜肉だんご シーザーサラダ 火バターナップかぼちゃのポタージュ	野菜肉だんご ベーコン	パリメザンチーズ スキムミルク 牛乳	赤パリカ フロッコリー バターナップかぼちゃ かぼちゃベースト	きゅうり キャベツ にんにく レモン果汁 玉ねぎ	ミルク食パン りんごジャム クリトン 米粉	オリーブ油 マヨネーズ 豆乳クリームバー	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
4水	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜どれんこんのごまあえ 豆腐とわかめのみぞ汁	とり肉 豆腐 みそ	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	にんにく れんこん キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 米粉 かたくり粉 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)
5木	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 野菜シユーマイ たまごスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 野菜シユーマイ たまご 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ もやし にんにく だけのこ 玉ねぎ 干しいしのたけ	米 大麦 さとう	ごま油 かたくり粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
6	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	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
金	キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト		ヨーグルト	にんじん	キャベツ とうもろこし えだ豆	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)
10火	バターロール かぼちゃひき肉フライ ツナマカロニサラダ 豆腐とベーコンのコンソメスープ ブルーベリーゼリー	かぼちゃひき肉フライ ツナ ベーコン 豆腐		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	バターロール マカロニ ブルーベリーゼリー	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)
11水	白ごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根のごまあえ 具だくさん汁	豆腐ハンバーグ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう かたくり粉 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)
12木	白ごはん/かつおごまぶりかけ 高野豆腐の甘辛がらめ	高野豆腐	かつおごまぶりかけ 青のり			米 さつまいも さとう はちみつ 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)
木	レモン酢あえ 鶏肉と根菜のすまし汁	かまぼこ とり肉 油揚げ		ブロッコリー にんじん にんじん みつば	白菜 キュウリ レモン果汁 だけのこ ごぼう えのきだけ 干しいしのたけ	さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
13金	白ごはん 白ごはんの照り焼き 小松菜とひじきのごまマヨあえ みそけんちゃん汁	とり肉 豆腐 みそ	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ 大根 干しいしのたけ こんにゃく	米 さとう 重いも	ごま 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)
16月	ビビンバ (ビビンバの具) きびひなごのサクサク揚げ 豆腐とわかめのスープ 型抜きチーズ	牛肉 豆腐	きびひなごのサクサク揚げ わかめ チーズ	小松菜 にんじん にんじん	ちやし 切り干し大根 とうもろこしだけ のねぎ にんにく しょうが	米 大麦 さとう	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)
17火	キャロットパン ほうれん草オムレツ キャベツとツナのサラダ ルドルフのクリームシチュー	ほうれん草オムレツ ツナ とり肉	スキンミルク 牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー バターナップかぼちゃ	キャベツ キュウリ 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)
18水	白ごはん 豚肉のハニーマスター焼き プロッコリーのおかかマヨサラダ 豆乳汁	ぶた肉 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ	かつおぶし	パセリ プロッコリー にんじん にんじん	にんにく キャベツ 大根 ねぎ えのきだけ こんにゃく	米 はちみつ 重いも	オリーブ油 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)
木	自然栽培米ごはん ソースチキンカツ しそ昆布あえ 豆腐と玉ねぎのみぞ汁	とり肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ	昆布 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 赤しそ 玉ねぎ ねぎ	自然栽培米 米粉 小麦粉 パン粉	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)
20金	大豆のキーマカレー (カレーリース) ひじきのマリネ りんご	大豆 大豆ミート ぶた肉 ハム	ひじき	にんじん 小松菜	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 りんご	米 大麦 米粉 ジャガイモ さとう	サラダ油 カレールウ 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)
23月	白ごはん 千草焼き チンゲン菜の変わりあえ 肉じゃが	千草焼き ぶた肉	しらす干し わかめ チーズ	チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米	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)
24火	米粉パン ラザニア カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 バセリ プロッコリー 赤パリカ にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきだけ	米粉パン マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 豆乳クリームバー	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
25水	白ごはん 揚げさばの韓国風 大根のナムル ワンタンスープ	さば みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	ねぎ にんにく 大根 ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	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)
木	白ごはん 豚肉のしょうが炒め 磯の香あえ 里芋と白菜のみぞ汁	ぶた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	米 さとう 重いも	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)
27金	秋の香りごはん いわしのおりし煮 即席煮漬け 厚揚げと玉ねぎのみぞ汁	油揚げ みそ		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) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
30月	白ごはん/のり佃煮 大豆入り野菜かき揚げ 小松菜のごまみそあえ 豚汁	大豆入り野菜かき揚げ みそ	のり佃煮	小松菜 にんじん にんじん	もやし キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ 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)
31火	ミルクロール 白身魚フライ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮 ハロウィンデザート	白身魚フライ とり肉 ワインナー		にんじん ブロッコリー にんじん さやいんげん	ごぼう キュウリ キャベツ つぼ漬け 大根 玉ねぎ ねぎ	ミルクロール さとう じゃがいも ハロウィンデザート	大豆油 マヨネーズ ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。