



令和 6 年 2 月 29 日

羽咋市学校給食共同調理場

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。皆さんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと残りわずかです。この1年を振り返るとともに、残りの日々給食もしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。



この1年の給食時間をふりかえってチェックしてみよう！



<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>ごちそうさま</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しゅうじやく 主食</p> <p>しゅうさい 主菜</p> <p>ふくさい 副菜</p>

ご卒業おめでとうございます



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

「食べる」ということは、動物や植物などたくさんの生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは生きることができています。また、多くの人々の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、食べることを大切にしてください。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

小松菜 キンゲン菜ねぎ

を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 6年 3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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
1	カツカレー (カレーソース) (チキンカツ) 金 海藻と野菜のサラダ	ふた肉 大豆ミート とり肉 たまご		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご ビューレ	米 大麦 じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉 米粉	サラダ油 カレールフ 大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g)	750 16.1 27.5 2.5 286
4	白ごはん さばの竜田揚げ 小松菜とれんこんのごまあえ のっぺい汁 月	さばの竜田揚げ		小松菜 にんじん にんじん	れんこん 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	米 さとう 里いも かたくり粉	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)	628 14.1 29.5 1.8 327
5	胚芽食パン フルーツクリーム ほうれん草オムレツ 火 ミートボールとキャベツのスープ	ほうれん草オムレツ 鶏だんご	ヨーグルト		りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	胚芽食パン	ホイップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	663 14.9 36.4 2.8 458
6	白ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き 大豆の五目煮 水 里いもと油揚げのみそ汁	ふくらぎ 白みそ 大豆 ちくわ 油揚げ みそ		パセリ にんじん さやいんげん にんじん	玉ねぎ れんこん こんにゃく 白菜 ねぎ	米 さとう 里いも	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)	682 16.1 30.5 1.9 319
7	白ごはん 春巻き 木 野菜のナムル 豆腐とキムチのチゲ	春巻き ふた肉 豆腐 みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 ねぎ しめじ キムチ	米	大豆油 ごま 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)	670 12.9 33.3 1.9 351
8	白ごはん メンチカツ 金 プロッコリーの和風サラダ みそけんちん汁	メンチカツ 豆腐 みそ		プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 さとう 里いも	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)	601 12.2 26.1 1.7 347
11	白ごはん/かつおごまふりかけ 炒り豆腐包み焼き チンゲンサイの変わりあえ 月 親子煮	炒り豆腐包み焼き とり肉 高野豆腐 たまご	かつおごまふりかけ しらす干し チーズわかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく		じゃがいも 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)	547 18.6 18.6 2.6 357
12	ミルクロール 大豆ナゲット 火 スパゲッティソテー チンゲンサイのクリーム煮	大豆ナゲット ふた肉 とり肉		にんじん トマト缶 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく エリンギ 玉ねぎ しめじ	ミルクロール スパゲッティ 米粉	大豆油 サラダ油 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)	676 15.9 37.8 1.9 422
13	白ごはん 野菜肉だんご 水 青菜とたまごの磯マヨあえ 打ち豆汁	野菜肉だんご 炒りたまご 油揚げ 打ち豆 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	米 里いも	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)	655 13.9 31.3 1.5 393
14	赤飯 いわしの梅煮 木 ひじきと野菜のごまマヨあえ 鶏肉と野菜のみそ汁 お祝いいちごゼリー	いわしの梅煮 大豆 とり肉 厚揚げ(大豆) みそ	ひじきの佃煮	プロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	米 もち米 小豆	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)	683 16.2 28.6 2.1 422
15	白ごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 金 とり野菜 型抜きチーズ	ちくわ たまご とり肉 みそとり野菜みそ	青のり チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ しょうが にんにく こんにゃく	米 米粉 小麦粉	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)	/
18	白ごはん ボークシューマイ 月 パンサンデー 厚揚げの中華煮	ボークシューマイ ハム 錦糸たまご 厚揚げ えび とり肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ 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 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)	670 17.6 26.2 2.6 346
19	キャロットパン マカロニグラタン 火 花野菜のサラダ コンソメ・ジュリアン	ボークウインナー とり肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 チーズ	プロッコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ えだ豆 マッシュルーム カリフラワー とうもろこし 大根 玉ねぎ セロリ キャベツ えのきたけ	キャロットパン マカロニ米粉	サラダ油 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)	619 16.5 35.5 2.9 414
21	クリームライス (クリームソース) 木 キャベツとコーンのサラダ 手作り米粉のマフィン	ベーコン あさり 豆乳 たまご	スキムミルク	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし えだ豆 ブルーベリー	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう 米粉 さとう チョコチップ	豆乳クリームバター 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)	757 12.3 24.0 2.0 398
22	わかめごはん えびフライ 金 大豆とひじきのかみかみあえ 真だくさん汁	えびフライ 大豆 ふた肉 厚揚げ みそ	わかめ ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん きゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦	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)	672 14.8 27.5 2.5 327

羽咋小
給食なし

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。