



令和6年4月5日

羽咋市学校給食共同調理場

にゅう がく しん きゅう  
**入学・進級おめでとう**

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



きゅう しょく き しょく じ まも  
**給食の決まり★食事のマナーを守りましょう**

<p>きゅうしょく まえ  <b>給食の前に、</b>          つくえ うえ かたづ  <b>机の上を片付け</b>  <b>ましょう。</b></p>	<p>て  <b>手をきれいに洗い</b>  <b>ましょう。</b></p>	<p>きゅうしょくとうばん  <b>給食当番は</b>          みしたく ととの  <b>身支度を整え、</b>          けんこう  <b>健康チェックを</b>  <b>しましょう。</b></p>
<p>きょうりょく じゅんび  <b>協力して準備を</b>  <b>しましょう。</b></p>	<p>ぜんいん きゅうしょく  <b>全員の給食がそろったら、</b>  <b>「いただきます」</b>  <b>をしましょう。</b></p> <p>いただきます</p>	<p>しせい  <b>姿勢よく、</b>          も  <b>持てる食器は</b>          て  <b>手に持って</b>  <b>食べま</b>  <b>しょう。</b></p>
<p>た もの  <b>食べ物は、食べやすい</b>          おお  <b>大きさにして、よくかんで</b>  <b>食べましょう。</b></p>	<p>じかんに た お  <b>時間内に食べ終わるように</b>  <b>しましょう。</b></p> <p>いただきます</p>	<p>しょつき たいせつ あつか  <b>食器は大切に扱きましょう。</b></p>

今月の  
**羽咋もん**

羽咋市でとれた

米 (コシヒカリ) 小松菜 千んげん菜

を使っています





# 今日の給食なんだろな？

令和 6年 4月  
羽咋市立学校給食共同調理場

羽昨小  
1年生  
給食なし

羽昨小  
1年生  
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	小学校	
		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)
8	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 春巻き 豆腐とブロッコリーのあんかけスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 春巻き かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 さとう	ごま油 大豆油	636 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	636 14.4 29.6 2.1 328	
9	セルフバーガー (ハンバーグ) 小松菜のソテー お豆と野菜のコロコロスープ	ハンバーグ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ 大根 セロリー にんにく	胚芽パンズ さとう	サラダ油 サラダ油	573 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	573 19.3 35.7 2.4 506	
10	白ごはん ささみカツ たけのこの磯マヨネーズあえ 大根と油揚げのみそ汁 さくらゼリー	ささみカツ	のり	小松菜 にんじん にんじん	たけのこ キャベツ 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米	大豆油 マヨネーズ	639 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	639 13.5 28.3 1.6 313	
11	白ごはん/かつおごまふりかけ 肉じゃがコロック 小松菜のごまあえ 豚汁	肉じゃがコロック	かつおごまふりかけ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	大豆油 ごま	658 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	658 14.3 27.8 1.9 418	
12	カレーライス (カレーソース) ミモザサラダ デコボン	ぶた肉 炒りたまご	チーズ	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 キャベツ きゅうり 玉ねぎ デコボン	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ サラダ油	720 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	720 12.5 28.9 2.1 297	
15	白ごはん さばのみそ煮 梅おかかあえ 沢煮椀	さばのみそ煮	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ もやし 梅 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう		630 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	630 15.5 30.1 1.9 310	
16	バターロール オムレツのミートソース ツナサラダ クリームシチュー	オムレツ ぶた肉 ツナ	チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし しめじ	バターロール さとう	サラダ油 マヨネーズ サラダ油	636 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	636 18.9 36.1 2.1 417	
17	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のおひたし 豆乳汁	とり肉	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 さとう さといも	大豆油	664 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	664 17.0 27.8 1.9 343	
18	わかめごはん 彩り野菜の焼きつくね チンゲンサイのアーモンドあえ 車麩のたまごとし	彩り野菜の焼きつくね	わかめ	チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	米 大麦 さとう 車ふ さとう	アーモンド	689 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	689 18.2 23.5 3.1 339	
19	白ごはん 野菜たっぷりパオズ ホイコーロー 春雨と豆腐のスープ	野菜たっぷりパオズ ぶた肉 豆腐		ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 春雨	ごま油	677 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	677 13.4 26.1 1.9 314	
22	白ごはん えびの包み揚げ もやしのナムル マーボー豆腐	えびの包み揚げ		小松菜 にんじん にんじん なら	もやし ねぎ 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま油	716 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	716 14.8 31.8 2.2 338	
23	ミルクロール 県産かぼちゃコロック コールスローサラダ ミネストローネ ヨーグルト	かぼちゃコロック ハム		にんじん トマトジュース トマト缶	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	ミルクロール さとう	大豆油 サラダ油 マヨネーズ サラダ油	686 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	686 14.5 35.4 2.3 628	
24	白ごはん さわらの靴焼き 福神あえ 春の炊き合わせ 【中】型抜きチーズ	さわら		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 福神漬け 大根 たけのこ ふき 干しいたけ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま	612 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	612 16.9 23.1 2.2 320	
25	白ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	ぶた肉 大豆 みそ	チーズ	パセリ にんじん にんじん	にんにく きゅうり レモン果汁 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 はちみつ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	649 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	649 14.2 31.6 1.6 293	
26	たけのごはん 五目厚焼きたまご ブロッコリーの和風サラダ 里いもと油揚げのみそ汁	とり肉 五目厚焼きたまご	わかめ	にんじん ブロッコリー にんじん 小松菜	たけのこ えだ豆 キャベツ とうもろこし ごぼう ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう さとう		612 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	612 14.6 30.3 2.2 333	
30	キャロットパン キャベツメンチカツ スパゲッティサラダ チンゲンサイともやしのスープ	キャベツメンチカツ ツナ ハム		チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきたけ	キャロットパン スパゲッティ	大豆油 マヨネーズ	622 たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	622 14.9 43.1 2.5 496	

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。