



令和6年4月30日

羽咋市学校給食共同調理場



せいかつ 生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片づけを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1ヵ月たちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか? 朝なかなか起きることができなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



きゅうしょく のこ
給食は残さず
た 食べなくちゃ
いけないの?



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文科省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の3分の1程度を基本に不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養素をしっかりととることができるので、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

しかし、苦手な食べ物や食べることができる量に不安を感じている人は無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べることができるようになります。少しずつチャレンジしましょう。



たの ふんい き た
★楽しい雰囲気で食べよう!
かん よりおいしく感じる♪

きょうりょく じゅんび
★協力して準備しよう!
た じかん
食べる時間をしっかりとろう!

今月の
羽咋もん

はくいし
羽咋市でとれた

米 (コシヒカリ) 小松菜 チンゲン菜

つか を使ってい





今 日 の 給 食 な ん だ ろ な ?

令和 6年 5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 水	白ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き のり酢あえ キャベツと油揚げのみぞ汁	とり肉 ツナ 油揚げ みそ	バルメザンチーズ のり	小松菜 にんじん にんじん	もやし レモン果汁 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(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	634 19.2 26.4 1.6 340
2 木	わかめごはん ししゃもフライ 即席漬け じゃがいものそぼろ煮	ししゃもフライ	わかめ	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり つぶ漬け 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	米 大麦	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)	713 13.9 26.5 3.1 392
7 火	ミルク食パン フルーツクリーム ほうれん草オムレツ ミートボールとキャベツのスープ	ほうれん草オムレツ とりだんご	ヨーグルト	にんじん	りんご パイン缶 もも缶 みかん缶 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	ミルク食パン	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)	669 14.5 35.8 2.7 470
8 水	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) えだまめシューまい 豆腐とわかめの中華スープ	ぶた肉 えだまめシューまい 豆腐	にんじん にら	わかめ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ ねぎ えのきだけ	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)	666 16.5 22.3 2.6 318
9 木	白ごはん 豚肉のみぞ柏漬け しらすのおひたし かきたま汁 豆乳プリン	ぶた肉 みそ	しらす干し	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ	米 酒かす さとう	豆乳プリン	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	683 16.6 29.8 2.1 429
10 金	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット 野菜とツナの彩りサラダ 小松菜のスープ	豆腐と野菜のナゲット ツナ ベーコン	トマトペースト	プロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ 黄バブリカ えだ豆 マッシュルーム キャベツ レモン汁 もやし ねぎ えのきだけ	米	オリーブ油 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)	652 14.8 35.1 2.7 452
13 月	白ごはん きびなごのサクサク揚げ パンサンスー 厚揚げの中華煮	ハム 錦糸たまご 厚揚げ えび とり肉	きびなごのサクサク揚げ	プロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく 干ししいたけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	大豆油 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)	671 17.1 27.5 2.5 413
14 火	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ クラムチャウダー	とり肉 あさり	スキムミルク 牛乳	プロッコリー さやいんげん にんじん チンゲンサイ	キャベツ えだ豆 とうもろこし 玉ねぎ しめじ	米粉パン マーマレード さとう じゃがいも 米粉	オリーブ油 豆乳クリームパター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	647 22.2 26.4 2.4 434
15 水	白ごはん 千草焼き 大根なます すき焼き風煮 ひとくちチーズ	千草焼き	にんじん	にんじん にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 車ふ さとう	ごま 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)	652 16.8 27.3 2.2 404
16 木	白ごはん ふくらぎのしょうがみぞがらめ 小松菜とささみのあえ物 豆腐となめこのすまし汁	ふくらぎ みそ 白みそ とり肉 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ なめこ	米 米粉 かたくり粉 さとう 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)	652 15.3 28.2 2.0 337
17 金	大豆のキーマカレー (カレーソース) 海藻と野菜のサラダ グレープフルーツ	大豆 大豆ミート ぶた肉 ハム	にんじん 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 りんごピューレ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ ごま 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)	694 12.4 24.8 2.3 296
20 月	白ごはん 揚げぎょうざ 春雨とひじきの酢の物 八宝菜	肉ぎょうざ 炒りたまご いか えび ぶた肉	ひじき	にんじん にんじん	もやし 玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	米 春雨 さとう かたくり粉	大豆油 ごま油 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)	669 14.2 28.7 1.7 351
21 火	ミルクロール ボロニアカツ 大根とツナのサラダ ポークピーンズ	ボロニアカツ ツナ 大豆 ぶた肉		にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトピューレ	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール	大豆油 ごま油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	634 17.9 34.5 3.3 315
22 水	白ごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみぞ汁	ハンバーグ とり肉 油揚げ(大豆) みそ		にんじん プロッコリー にんじん	にんにく ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ えのきだけ	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)	686 14.8 33.5 2.0 490
23 木	白ごはん 豚肉の米粉から揚げ チンゲンサイのおかかあえ 五月汁 ヨーグルト	ぶた肉 ちくわ 豆腐 みそ	かつおぶし わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ たけのこ	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう	大豆油 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)	730 14.3 29.1 1.9 356
24 金	そぼろごはん いわしのしょうが煮 プロッコリーの磯マヨネーズあえ 豆腐とわかめのみぞ汁	ぶた肉 大豆ミート 炒りたまご いわしのしょうが煮 ツナ 豆腐 みそ	のり わかめ	プロッコリー にんじん	えだ豆 しょうが	米	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)	657 16.3 37.7 2.4 372
27 月	白ごはん あじフライ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 具だくさん汁	あじフライ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 具だくさん汁	ひじきの佃煮 ぶた肉 厚揚げ みそ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 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 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)	670 15.8 31.0 1.9 324
28 火	バターロール ラザニア カラフルサラダ チンゲンサイともやしのスープ りんごのムース	ぶた肉 大豆ミート ツナ ハム	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 赤パプリカ チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきだけ	バターロール マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	609 16.0 34.4 2.5 388
29 水	白ごはん ポークコロッケ 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみぞ汁	ポークコロッケ ベーコン 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	米	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)	614 11.3 28.9 1.8 358
30 木	白ごはん 野菜肉だんご 切り干し干し大根のごまあえ 豆腐とごぼうのみぞ汁 日向夏ゼリー	野菜肉だんご 油揚げ 豆腐 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	米 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)	691 12.9 29.5 1.8 480
31 金	白ごはん ソースチキンカツ プロッコリーのおかかマヨサラダ 打ち豆汁	とり肉 たまご 油揚げ 打ち豆 みそ	かつおぶし プロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ 大根 ねぎ	キャベツ 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 小麦粉 米粉 パン粉 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)	675 17.0 23.5 1.8 322	

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小6年
給食なし羽咋小6年
給食なし旅する
給食
(福井県)