



令和 6 年 4 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場



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つたり、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。



給食は残さず
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。

★協力して準備しよう！
食べる時間をしっかりとろう！



★楽しい雰囲気でお腹いっぱい！
よりおいしく感じる♪

今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米 (コシヒカリ)

小松菜

チンゲン菜

を使っています





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

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。