



令和6年5月30日

羽咋市学校給食共同調理場

「食育」で生きる力を育もう

6月は国が定める食育月間です。子どものころから食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力が必要です。よりよい食生活を目指し、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他にも、呼吸をしたり話をしたりと生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活やよくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分に味わうことができる</p>	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p>	<p>だ液がたくさん出て、むし歯を予防する</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>あこの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p>	<p>脳が活性化し、精神を安定させる</p>

よくかんで食べるコツ

<p>★どんな味がするか意識しながら食べる</p>	<p>★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする</p>	<p>★かみごたえのある食べ物を取り入れる</p>	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない</p>
---------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------------

★給食でも6月4日～10日は、かみごたえのあるメニューが登場！時間いっぱいよくかんで食べましょう！

今月の羽咋もん

羽咋市でとれた

米(コシヒカリ) 自然栽培米 千ゲン菜

を使っています





今日の給食なんだろな？

令和 6年 6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	
3月	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のごまあえ 豚汁	いかのメンチカツ ふた肉 豆腐 みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	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)	634 14.4 26.4 1.9 404
4月	きな粉揚げパン ツナマカロニサラダ 豆腐とベーコンのコンソメスープ ヨーグルトゼリー	きな粉 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	コッパン さとう マカロニ ヨーグルトゼリー	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)	588 15.0 35.1 2.1 398
5月	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ えのきだけ	米 米粉 かたくり粉 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)	630 16.8 27.6 2.0 344
6月	梅しそごはん いわしのおかか煮 切り干し大根の彩りあえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	いわしのおかか煮 錦糸たまご 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	小松菜 にんじん	梅 赤しそ 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	米 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)	613 15.7 29.4 2.6 441
7月	カレーライス (カレーソース) 大豆と野菜のサラダ ゴールデンキウイ	ふた肉 大豆 とり肉		にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビューレ ゴールデンキウイ	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ 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)	719 13.4 25.7 2.0 307
10月	白ごはん ハンバーグのりんごソース ごぼうとブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁	ハンバーグ とり肉 油揚げ みそ		ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ りんごビューレ りんごジュース ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 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)	696 14.4 33.6 1.8 491
11月	ミルクロール ホットクリスピーチキン えだまめサラダ じゃがいものミルクスープ	とり肉 たまご ミートボール	海藻ミックス 牛乳 スkimミルク	にんじん ブロッコリー	にんにく えだ豆 キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ しめじ	ミルクロール 小麦粉 米粉 コーンフレーク さとう じゃがいも 米粉	大豆油 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)	641 19.8 32.7 2.2 425
12月	ピピンバ (ピピンバの具) わかさぎフリッター みそワタンスープ	牛肉 ふた肉 みそ	わかさぎフリッター	小松菜 にんじん にんじん なら	もやし 切り干し大根 たけのこ キャベツ とうもろこし	米 大麦 さとう ワンタン 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)	675 14.9 28.0 1.8 352
13月	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き レモン酢あえ けんちん汁 ひとくちチーズ	ふた肉 みそ かまぼこ 油揚げ 豆腐	チーズ	小松菜 にんじん にんじん	ねぎ キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ	米 さとう さとう	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)	671 17.2 33.1 2.4 426
14月	白ごはん ちくわの磯辺揚げ しそ昆布あえ 肉じゃが	ちくわ たまご ふた肉	青のり 昆布	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 赤しそ 玉ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 米粉 じゃがいも 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)	629 15.4 22.0 2.2 629
17月	白ごはん 加賀れんこんシューマイ ハンサンスー ジャージャン豆腐	加賀れんこん入りポークシューマイ ハム 錦糸たまご ふた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいだけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	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)	734 16.3 30.5 2.3 360
18月	米粉パン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 太きゅうりとひじきの彩りサラダ 野菜とお豆のチャウダー	とり肉 錦糸たまご ベーコン 大豆	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	レモン果汁 キャベツ 太きゅうり えだ豆 大根 玉ねぎ	米粉パン さとう さとう さつまいも 米粉	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)	609 21.0 30.4 2.8 398
19月	白ごはん さばの竜田揚げ れんこんサラダ チンゲンサイと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	さばの竜田揚げ ツナ 油揚げ みそ	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	れんこん キャベツ レモン果汁 もやし ねぎ	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)	730 14.4 33.9 1.7 57
20月	自然栽培米ごはん やわらかトンカツ 千草あえ 豆腐とわかめのみそ汁 さくらんぼゼリー	ふた肉 たまご さつま揚げ 豆腐 みそ	わかめ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ しめじ 玉ねぎ えのきだけ	自然栽培米 はちみつ 小麦粉 米粉 パン粉 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)	723 14.3 28.8 1.9 407
21月	白ごはん/かつおごまふりかけ 五目厚焼きたまご しらすのおひたし 豚肉と高野豆腐の煮物	かつおごまふりかけ 五目厚焼きたまご しらす干し 高野豆腐 ふた肉		小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	もやし 玉ねぎ 大根 たけのこ にんにく	米 さとう さとう 米粉 かたくり粉	サラダ油 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)	632 17.7 25.5 2.5 447
24月	白ごはん 赤魚のみそこうじ焼き 切り干し大根のごま酢あえ 貝だくさん汁	赤魚のみそこうじ漬け 油揚げ ふた肉 厚揚げ みそ		小松菜 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	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	621 18.6 26.8 1.8 378
25月	バターロール お豆のキッシュ風 キャベツとツナのサラダ もやしのスープ	ポークウィンナー 大豆 たまご ツナ とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだ豆 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁 とうもろこし もやし ねぎ	バターロール じゃがいも	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)	618 18.0 41.9 2.7 411
26月	白ごはん ふくらぎのごまマヨ焼き 小松菜の煮ひたし 鶏肉と根菜のすまし汁	ふくらぎ 油揚げ とり肉	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ たけのこ ごぼう えのきだけ 干しいだけ	米 玉ねぎ 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)	652 16.8 33.7 1.6 318
27月	チャーハン 春巻き もずくと春雨の酢の物 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 春巻き ハム ふた肉	もずく	にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだ豆 キャベツ しょうが たけのこ もやし 干しいだけ	米 さとう 春雨	ごま油 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)	674 11.6 37.7 2.3 273
28月	ハヤシライス (ハヤシソース) りっちゃんの元気サラダ 冷凍みかん	牛肉 ハム	かつおぶし 昆布	にんじん トマトビューレ にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 大麦 さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース 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)	681 13.7 25.1 2.8 279

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小5年
給食なし

羽咋小5年
給食なし

お話から
飛び出した
料理