



令和6年6月28日

羽咋市学校給食共同調理場

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからとクーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日をご過ごしましょう。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★水分補給の基本は水や麦茶! 汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなども利用!



水分補給のポイント

のどが渇いたかんと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけただけに飲み切るようにしましょう。



今日の羽咋もん

羽咋市でとれた

自然栽培米
ぶどう(テラウェア)

チンゲンサイ
すいか

小松菜

玉ねぎ
を使っています





今日の給食なんだろう？

令和 6年 7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 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	680
	えびシューマイ	えびシューマイ						たんぱく質(%)	17.2
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン 赤パプリカ	黄パプリカ だけのこ にんにく しょうが	さとう	サラダ油 ごま油	脂質(%)	30.8
	豆腐ときこのごまスープ	豆腐 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しめじ えのきたけ		ごま	塩分(g)	2.4
	型抜きチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	451
2 火	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	611
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ						たんぱく質(%)	17.5
	ツナサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン汁		ごま マヨネーズ	脂質(%)	40.2
	野菜たっぷりトマトスープ	ベーコン 大豆		にんじん ブロッコリー トマト缶 トマトジュース	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	サラダ油	塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	428
3 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	693
	さばのカレー揚げ	さば			しょうが	米粉 かたくり粉	大豆油	たんぱく質(%)	16.5
	福神あえ			小松菜 にんじん	キャベツ 福神漬		ごま	脂質(%)	31.2
	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	311
4 木	白ごはん/お魚ふりかけ		お魚ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	669
	豚肉のこうじやき	ぶた肉						たんぱく質(%)	15.7
	大豆とひじきのかみかみあえ	大豆	ひじき	小松菜 にんじん	れんこん きゅうり		マヨネーズ	脂質(%)	33.1
	豆腐とキャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	535
5 金	野菜ピラフ	ポークウインナー		にんじん	玉ねぎ えだ豆	米	オリーブ油	エネルギー(kcal)	687
	星のコロッケ	星のコロッケ					大豆油	たんぱく質(%)	12.2
	彩り野菜のサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	31.4
	オクラの春雨スープ	ぶた肉		にんじん オクラ	玉ねぎ とうもろこし ねぎ しめじ	春雨		塩分(g)	2.1
	天の川ゼリー					天の川ゼリー		カルシウム(mg)	352
8 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	652
	フィッシュカツ	まぐろカツ					大豆油	たんぱく質(%)	15.5
	野菜のスタミナ炒め	ぶた肉 みそ		にんじん いら	キャベツ もやし しょうが にんにく	さとう	ごま サラダ油	脂質(%)	30.2
	小松菜と油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		小松菜	ねぎ えのきたけ			塩分(g)	1.8
								カルシウム(mg)	410
9 火	バターロール					バターロール		エネルギー(kcal)	656
	野菜肉だんご	野菜肉だんご						たんぱく質(%)	14.8
	シーザーサラダ	ベーコン	パルメザンチーズ	赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ えだ豆 にんにく レモン果汁	クルトン	オリーブ油 マヨネーズ	脂質(%)	34.4
	コーンの豆乳ポタージュ	豆乳	スキムミルク	パセリ	玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.1
	ブラマンジェ風デザート					ブラマンジェ風デザート		カルシウム(mg)	436
10 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	651
	ユウリンチー	とり肉			ねぎ にんにく しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油	たんぱく質(%)	16.5
	チャプチェ	さつまいも揚げ		いら にんじん	玉ねぎ もやし	春雨 さとう	サラダ油 ごま油	脂質(%)	27.0
	豆腐とたまごの中華スープ	豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	ねぎ	かたくり粉		塩分(g)	1.7
								カルシウム(mg)	297
11 木	ちらしずし	えび 油揚げ 炒りたまご		にんじん	えだ豆 干しいたけ	米 さとう		エネルギー(kcal)	675
	ポイルウインナー	ポークウインナー						たんぱく質(%)	15.2
	ブロッコリーの和風サラダ		昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	38.1
	なめこと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	玉ねぎ なめこ			塩分(g)	3.4
								カルシウム(mg)	334
12 金	夏野菜カレー					米 大麦		エネルギー(kcal)	686
	(カレーソース)	ぶた肉 とり肉		にんじん	玉ねぎ スッキーニ なす 黄パプリカ えだ豆 りんごピューレ にんにく しょうが	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	12.0
	海藻と野菜のサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	さとう	ごま油	脂質(%)	25.3
	ずいか				ずいか			塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	279
16 火	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	648
	冷やし中華	とり肉			もやし きゅうり キャベツ とうもろこし きくらげ	中華めん さとう	ごま油	たんぱく質(%)	13.3
	春巻き	春巻き					大豆油	脂質(%)	25.7
	フルーツポンチ				バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン果汁	さとう マスカットゼリー タタチココ		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	292
17 水	白ごはん/のり佃煮		のり佃煮			米		エネルギー(kcal)	652
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き	鶏そぼろと大豆のたまご焼き						たんぱく質(%)	12.5
	切り干し大根のごまマヨあえ			ブロッコリー 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(%)	35.3
	チンゲンサイと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ			塩分(g)	1.7
								カルシウム(mg)	354
18 木	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	625
	ささみフライ	ささみフライ					大豆油	たんぱく質(%)	14.6
	キャベツと昆布の青じそあえ		昆布	小松菜 にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり	さとう		脂質(%)	20.3
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		塩分(g)	1.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					カルシウム(mg)	396
19 金	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	665
	いわしのレモン煮	いわしのレモン煮						たんぱく質(%)	14.5
	小松菜とひじきのごまマヨあえ		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(%)	27.3
	沢煮焼	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ			塩分(g)	2.5
	ぶどう				ぶどう			カルシウム(mg)	397

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。