



令和 6 年 8 月 30日

羽咋市学校給食共同調理場

長い夏休みが終わり、新学期が始まります。学校がある日もない日も元気に過ごすには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など生活リズムを整え、2学期も元気に頑張りましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では「人生100年時代」に向けて生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下の事を気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう!

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう!

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含み、生活習慣病の予防に役立ちます。

毎食1皿以上
食べよう!



★減塩を意識しましょう!

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれているので、とり過ぎに注意しましょう。



★カルシウムをとりましょう!

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



● カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

● ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた
自然栽培米

千ゲンサイ

金糸瓜

かもうり

を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 6年 9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	エネルギー	たんぱく質
2月	肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 野菜たっぷりパオズ 春雨のスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 野菜たっぷりパオズ 厚揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	米 さとう	ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	708 14.0 28.3 2.3 337
3月	米粉パン ポークコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	ポークコロッケ ハム 大豆 ベーコン		にんじん トマト 缶 トマトジュース	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリ 大根 にんにく	米粉パン さとう マカロニ	大豆油 サラダ油 マヨネーズ サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	601 15.4 36.2 2.3 418
4月	白ごはん 豚肉のスタミナ焼き 干草あえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 ひとくちチーズ	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 さとう さとう じゃがいも	ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	666 16.0 311.0 2.0 487
5月	白ごはん/かつおごまふりかけ だし巻きたまご 豚しゃぶサラダ 大根とチンゲンサイのみそ汁 ぶどうゼリー	だし巻きたまご ぶた肉 油揚げ みそ	かつおごまふりかけ		赤パプリカ チンゲンサイ にんじん	米 さとう	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	661 15.3 22.6 1.9 474
6月	カレーライス (カレーソース) 大豆と野菜のサラダ なし	ぶた肉 大豆 とり肉	チーズ	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 りんごピューレ キャベツ なし	米 大麦 米粉 じゃがいも 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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	705 13.4 26.0 3.0 301
9月	白ごはん 鮭のチーズフライ 白酢あえ 青菜ときこのみそ汁	鮭のチーズフライ 油揚げ とり肉 みそ	チーズ ひじき	にんじん 小松菜 にんじん	きゅうり 大根 キャベツ ねぎ しめじ 干しいたけ えのきたけ	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	632 14.0 29.1 2.1 347
10月	バターロール 夏野菜のミートソース焼き 花野菜のサラダ コンソメ・ジュリアン 豆乳プリン	牛肉 ぶた肉 とり肉 ベーコン	チーズ	ピーマン トマトソース ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	なす スズキニ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー とうもろこし 大根 玉ねぎ セロリ キャベツ えのきたけ	バターロール マカロニ 小麦粉 さとう	オリーブ油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	632 15.4 37.6 3.0 430
11月	白ごはん ふくらぎのねぎソースがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ チンゲンサイのみそ汁	ふくらぎ ツナ 油揚げ みそ	のり	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁 大根 玉ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	681 14.9 35.2 1.3 309
12月	白ごはん 野菜シューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	野菜シューマイ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ みそ		小松菜 にんじん にんじん いら	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 かたくり粉 さとう	ごま油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	654 15.8 27.4 2.2 358
13月	自然栽培米ごはん 鶏肉のレモン風味 小松菜のアーモンドあえ 里いもと白菜のみそ汁	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	レモン果汁 キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	669 15.4 27.2 1.9 338
17月	ミルクロール うさぎハンバーグ れんこんサラダ 白玉だんごのスープ 十五夜デザート	うさぎハンバーグ ツナ ベーコン		にんじん ブロッコリー 小松菜 にんじん	りんごピューレ れんこん キャベツ レモン果汁 もやし	ミルクロール 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	605 15.5 15.0 2.7 399
18月	白ごはん 豚肉の香味揚げ のり酢あえ キャベツと油揚げのみそ汁	ぶた肉 ツナ 油揚げ みそ	のり	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが レモン果汁 もやし とうもろこし レモン果汁 キャベツ ねぎ えのきたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	663 15.4 33.3 1.8 312
19月	白ごはん さんまのレモン煮 金糸瓜の酢の物 臭だくさん汁	さんまのレモン煮 油揚げ ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん にんじん	金糸瓜 きゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	662 15.4 31.7 2.0 395
20月	梅ひじきごはん 野菜かき揚げ ブロッコリーのおかかマヨサラダ 小松菜と里いものみそ汁	野菜かき揚げ とり肉 みそ	ひじきの佃煮 かつおぶし	ブロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	梅 キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	米 里いも	大豆油 マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	637 11.7 30.9 2.0 425
24月	チーズとツナのセルフサンド (ツナサラダ) (チーズ) ほうれん草オムレツ もやしのスープ	ツナ ほうれん草オムレツ ハム	スライスチーズ	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン果汁 もやし ねぎ えのきたけ	ミルク食パン	マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	657 17.0 39.0 3.2 530
25月	白ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 五色あえ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	とり肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	バルメサンチーズ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	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(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	656 19.0 27.22 2.0 359
26月	白ごはん 焼ききょうざ ホイコーロー たまごスープ ヨーグルト	肉きょうざ ぶた肉 たまご		ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 かたくり粉 さとう かたくり粉	ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	687 14.1 24.2 1.8 414
27月	白ごはん/のり香味ふりかけ 野菜の五色揚げ しらすのおひたし かもうりのそぼろ煮	野菜の五色揚げ しらす干し とり肉 大豆ミート 厚揚げ	のり香味ふりかけ	チンゲンサイ にんじん にんじん	もやし とうがん 玉ねぎ えだ豆 しょうが 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 さとう	大豆油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	669 15.3 30.5 2.6 373
30月	白ごはん ししゃもフリッター 小松菜とひじきのごまマヨあえ 肉じゃが	ししゃもフリッター ぶた肉	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも さとう	大豆油 ごま マヨネーズ サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	741 14.1 30.6 2.1 390

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小
給食なし