



令和6年11月29日

羽咋市学校給食共同調理場

今年も残すところ、あと1ヵ月となりました。冬休み中は行事やイベントが多く、食生活が乱れがちです。体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食)ベすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを 過ごしましょう！</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えられていたことから、冬至の日にはかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。
★20日の給食は「かぼちゃのそばろ煮」、「ゆずゼリー」が登場！お楽しみに♪

今年の冬至は
12月21日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	うどん
-------------	------	------	------	------	-----

今月の羽咋もん

羽咋市でとれた
特別栽培米 自然栽培米 自然栽培野菜 (だいこん きくいも かぶ)
千んげん菜 小松菜 さつまいもねぎ を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 6年 12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(kcal)	たんぱく質(%)
2	白ごはん いわしの生姜煮 小松菜とひじきのごまマヨあえ 真だくさん汁	いわしの生姜煮 ぶた肉 厚揚げ みそ	ひじきの佃煮	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	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)	668 14.7 33.5 2.0 378
3	米粉パン オムレツのきのこのソース コールスローサラダ 火 さつまいものミルクスープ	オムレツ ハム とりだんご	生クリーム スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	米粉パン さとう さつまいも 米粉	豆乳クリームバター サラダ油 マヨネーズ 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)	629 17.7 33.8 2.3 462
4	白ごはん 野菜たっぷりパオズ 三色ナムル 水 キムチチゲ	野菜たっぷりパオズ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 白菜 ねぎ しめじ キムチ	米 ごま 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)	707 14.8 29.4 2.2 377
5	白ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜とたまごの磯マヨあえ 木 里いもと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	とり肉 炒りたまご 油揚げ みそ ヨーグルト	のり	小松菜 にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ 白菜 ねぎ	米 里いも 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)	666 18.4 25.3 1.8 430
6	わかめごはん ししゃもフライ 金 福神あえ とり野菜	ししゃもフライ とり肉 みそ とり野菜みそ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 福神漬 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく 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)	665 16.0 25.2 3.5 389
9	白ごはん ささみフライ 切り干し大根の彩りあえ 月 厚揚げとキャベツのみそ汁	ささみフライ 錦糸たまご 厚揚げ 打ち豆 みそ		小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 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)	618 15.8 25.2 1.8 339
10	ミルクロール ミートボールの豆乳グラタン ツナサラダ 火 コンソメスープ	ミートボール 豆乳 ツナ ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし えだ豆 しめじ キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ セロリ えのきだけ	ミルクロール マカロニ 米粉 豆乳クリームバター 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)	611 17.9 35.1 2.6 384	
11	白ごはんのり香味ふりかけ 鶏そぼろと大豆のたまごやき 水 キャベツの生姜しょうゆあえ うま煮	鶏そぼろと大豆のたまごやき かつおぶし 厚揚げ ちくわ 根菜入りつくね	のり香味ふりかけ	チンゲンサイにんじん にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが 大根 干ししいたけ こんにゃく	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)	664 14.6 32.9 2.3 348
12	自然栽培米ごはん 豚肉の米粉から揚げ 自然栽培さきいもの五目炒め 木 自然栽培大根とかぶのみそ汁	ぶた肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ		にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	れんこん こんにゃく 自然栽培大根 自然栽培かぶ しめじ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 自然栽培さきいも 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)	674 14.5 31.5 2.0 297
13	カレーライス (カレーソース) 金 ひじきとチーズの鉄骨サラダ みかん	ぶた肉	しそひじき チーズ	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうがりんごビューレ キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 じゃがいも 米粉 サラダ油 カレールフ 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)	694 12.2 25.5 2.2 302	
16	特別栽培米ごはん 根菜メンチカツ 月 しらすの和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁	根菜メンチカツ かまぼこ 油揚げ みそ		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ ねぎ	特別栽培米 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)	661 15.4 29.1 2.2 340
17	セルフバーガー (ハンバーグ) 火 小松菜のソテー コーンの豆乳ポタージュ	ハンバーグ 豆乳		トマト缶 小松菜 にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト	胚芽パンズ さとう 米粉 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)	621 16.6 33.2 2.2 551	
18	特別栽培米ごはん ヤンニョムチキン 水 チャプチェ たまごの中華スープ ひとくちチーズ	とり肉 さつま揚げ 厚揚げ たまご チーズ		にんじん いら にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ	特別栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 春雨 さとう 片栗粉	大豆油 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)	671 16.5 29.9 2.1 466
19	特別栽培米ごはん さばの香味焼き 木 ブロッコリーの磯マヨネーズあえ けんちん汁	さば みそ ツナ 油揚げ 豆腐	のり	ブロッコリー にんじん にんじん	ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ	特別栽培米 さとう マヨネーズ 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)	650 16.6 33.6 1.8 316	
20	特別栽培米ごはん わかさぎフリッター 金 五色あえ かぼちゃのそぼろ煮 ゆずゼリー	かまぼこ とり肉 大豆ミート 厚揚げ	わかさぎフリッター	小松菜 にんじん かぼちゃ にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根 えだ豆 しょうが 干しいたけ	特別栽培米 さとう さとう かたくり粉 ゆずゼリー	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)	704 14.2 27.1 2.0 404
23	ピピンバ (ピピンバの具) 月 えびの包み揚げ 厚揚げときこのみそスープ	牛肉 えびの包み揚げ とり肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	もやし 切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ えのきだけ	特別栽培米 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)	708 17.3 29.0 2.4 332
24	バターロール 星のコロッケ 火 野菜とツナの彩りサラダ クリームシチュー クリスマスデザート	星のコロッケ ツナ とり肉		小松菜 赤パプリカ 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 しめじ	バターロール さとう じゃがいも 米粉 クリスマスデザート	大豆油 サラダ油 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)	654 15.7 33.0 1.8 530

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。