



令和 7 年 1 月 8 日

羽咋市学校給食共同調理場



新年あけましておめでとうございます。

今年度も残すところ、あと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

給食は、明治22年、山形県鶴岡市で初めて実施され、全国各地に広がりました。第二次世界大戦が終わった後、食料の不足で、日本の子どもたちは空腹と飢えに苦しんでいました。そんな子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが贈られ、学校給食が再開されました。『全国学校給食週間』は、世界中の人々の温かい心に感謝し、学校給食が再開されたことを記念して定められました。



学校給食の移り変わりをみてみよう!

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
--	--	--



時代の流れと共に変化し続ける学校給食ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。感謝の気持ちでおいしくいただきましょう。

*昔の給食について調べたり、おうちの方の給食の思い出を聞いてみましょう。

給食週間中は、給食の歴史給食や地域の特産物、郷土料理が登場します!!

<p>*24日:学校給食のはじまり</p> <p>最初の給食「おにぎり・塩鮭・漬物」をイメージ!</p>	<p>*27日:群馬県の郷土料理</p> <p>野菜と大豆で栄養満点! 「真汁」</p>	<p>はくいし ぐんまけんふしおかし しまいとし 羽咋市は、群馬県藤岡市と姉妹都市です。 給食では群馬県の郷土料理を取り入れます!</p>
<p>*28日:給食の人気メニュー</p> <p>揚げパンを考えたのは、給食の調理員さんだった!</p>	<p>*29日:石川県の伝統発酵食品</p> <p>輪島市に伝わる伝統魚醤! 「いしる」</p>	
		<p>*30日:羽咋市の伝統野菜</p> <p>能登野菜の一つ! 「神子原くわい」</p>



今月の羽咋もん

羽咋市でとれた
自然栽培米 小松菜 チンゲンサイ ねぎ 神子原くわい
を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 7年 1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(%)
8	白ごはん かつおごまふりかけ 五目厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 豆乳パバロア	五目厚焼きたまご 油揚げ とり肉	かつおごまふりかけ	にんじん 小松菜 にんじん	大根 ごぼう 干ししいたけ	米 さとう ごま 豆乳パバロア		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	647 14.3 23.0 1.4 394
9	白ごはん 豚肉のみそ粕漬 ブロッコリーの濃厚マヨネーズあえ のっぺい汁	ぶた肉 みそ ツナ 厚揚げ	のり	ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ レモン果汁 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干ししいたけ	米 酒かす マヨネーズ 里いも かたくり粉		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	647 15.5 31.2 1.7 286
10	カレーライス (カレーソース) 白菜とひじきのレモンサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ		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 りんごビュレ 白菜 レモン果汁	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)	728 12.4 27.0 2.1 384
14	ミルク食パン フルーツクリーム チーズロールエッグ 冬野菜のポトフ	チーズロールエッグ とり肉	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	りんご バイン缶 もも缶 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ	ミルク食パン ホイップクリーム さつまいも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	705 14.5 31.3 2.6 389
15	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) 春巻き 春雨スープ ひとくちチーズ	ぶた肉 春巻き ベーコン		にんじん にら にんじん	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さとう 春雨	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)	686 14.0 28.1 2.4 443
16	白ごはん ハンバーグのおろしソース スパゲッティサラダ 豆腐のすまし汁	ハンバーグ ツナ 豆腐		にんじん チンゲンサイ	大根 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 大根 ねぎ なめこ	米 さとう かたくり粉 スパゲッティ	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)	653 14.8 30.2 1.8 479
17	梅しそごはん トンカツ ブロッコリーの和風サラダ チンゲンサイのみそ汁 豆乳プリン	ぶた肉 たまご 油揚げ みそ	昆布	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	梅 赤しそ キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ	米 はちみつ 小麦粉 米粉 パン粉 さとう 豆乳プリン	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)	740 13.4 32.1 2.4 395
20	白ごはん 揚げギョウザ 大根と小松菜の中華あえ きのこ濃厚揚げの坦々スープ	肉ギョウザ 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	大根 ねぎ もやし ねぎ えのきたけ しめじ	米 たんぱく質(%) 大豆油 ごま ごま油 ごま		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	649 13.0 32.9 1.7 417
21	キャロットパン チーズはんぺんフライ 大根サラダ ポークピーンズ	チーズはんぺんフライ ツナ 大豆 ぶた肉		にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトビュレ	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	キャロットパン さとう じゃがいも さとう	大豆油 ごま油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	670 16.8 36.7 2.5 335
22	白ごはん いわしのしょうが煮 ゆかりあえ みそおでん	いわしのしょうが煮 とり肉 厚揚げ うすらたまご ちくわ みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 赤しそ 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)	668 17.0 30.7 2.6 376
23	白ごはん 炒り豆腐フライ 小松菜の煮びたし かす汁	炒り豆腐フライ 油揚げ ぶた肉 みそ	かつおぶし にんじん	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも 酒かす	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)	615 13.5 26.0 1.8 397
24	白ごはん 味付けのり さばの靴焼き 即席漬 めった汁	さば ぶた肉 打ち豆 みそ	味付けのり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ つぼ漬 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さつまいも	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	661 17.1 26.0 2.2 315
27	白ごはん 和風きんぴら包み焼き チンゲンサイのアーモンドあえ 呉汁	和風きんぴら包み焼き 油揚げ 大豆 豆乳 みそ		チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 さとう さつまいも	アーモンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	637 14.4 26.1 1.8 352
28	きな粉揚げパン シーザーサラダ ミネストローネ りんごタルト	きな粉 ベーコン とり肉 大豆	パルメザンチーズ	赤パプリカ ブロッコリー にんじん さやいんげん トマトジュース トマト缶	キャベツ きゅうり にんにく レモン果汁 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	コッパン さとう クルトン りんごのタルト	大豆油 オリーブ油 マヨネーズ 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)	656 15.4 38.0 2.0 396
29	わかめごはん ぶりのみそ漬フライ ブロッコリーのおかかマヨサラダ いか団子と野菜のいしる煮	ぶりのみそ漬フライ いか団子 ぶた肉 豆腐	わかめ かつおぶし	にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ	米 大麦 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)	707 15.0 30.6 2.5 293
30	自然栽培米ごはん 鶏肉とくわいの南蛮風 ひじきのサラダ 里いもと油揚げのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	チーズ しそひじき	赤パプリカ にんじん	玉ねぎ くわい キャベツ 白菜 ねぎ ごぼう	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	大豆油 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)	681 15.6 26.0 2.1 341
31	白ごはん ポークシューマイ パンサンスー ジャージャン豆腐	ポークシューマイ ハム 錦糸たまご 大豆ミート 厚揚げ ぶた肉 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 だけこのねぎ にんにく しょうが 干ししいたけ	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)	718 17.2 28.3 2.3 359

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。