



令和7年2月28日

羽咋市学校給食共同調理場

## きゅうしょく 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今月は卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。

今年度の給食も残りわずかです。この1年を振り返るとともに、新年度に向けて準備をする機会としましょう。

この1年の給食時間をふりかえってチェックしてみよう！



## ご卒業おめでとうございます！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

「食べる」ということは、動物や植物などたくさんの生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは生きることができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、食べること大切にして過ごしてください。



今月の  
羽咋もん

はくいし  
羽咋市でとれた

こまつな  
小松菜 チンゲン菜 ねぎ

つか  
を使っています





## 今日の給食なんだろうな?

令和7年3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 かつおごまふりかけ	かつおごまふりかけ				米		エネルギー(kcal)	619
	お花の豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				さとう かたくり粉		たんぱく質(%)	14.4
	小松菜の彩りサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油 マヨネーズ	脂質(%)	25.7
火	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう えのきだけ	ひなあられ		塩分(g)	1.6
	ひなあられ							カルシウム(mg)	478
	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	626
4月	シイラフライ	シイラフライ				大豆油		たんぱく質(%)	20.1
	大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	大根 とうもろこし レモン果汁	ごま油		脂質(%)	32.1
	チリコンカン	大豆 大豆ミート ぶた肉		にんじん トマトピューレ トマト缶 ブロックリー	玉ねぎ にんにく	オリーブ油		塩分(g)	2.2
水	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	661
	彩り野菜の焼きつくね	彩り野菜の焼きつくね				さとう		たんぱく質(%)	16.9
	キャベツのおかあえ	さつま揚げ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	じゃがいも さとう		脂質(%)	22.1
木	親子丼	高野豆腐 たまご とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ こんにゃく			塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	328
	ブルコギ丼（麦ごはん） （ブルコギ丼の具）	ぶた肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干しいたけ	米 大麦		エネルギー(kcal)	677
木	きびなこのサクサク揚げ		きびなこのサクサク揚げ			さとう	ごま油	たんぱく質(%)	16.4
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ			大豆油		脂質(%)	28.4
	ひとくちチーズ		ひとくちチーズ			かたくり粉		塩分(g)	2.2
金	カツカレー（麦ごはん） （カレーソース）	大豆ミート ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	米 大麦		エネルギー(kcal)	749
	（チキンカツ）	とり肉 たまご				じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	15.9
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし えだまめ	米 粉 小麦粉 バン粉	大豆油	脂質(%)	27.2
火	白ごはん					さとう	サラダ油	塩分(g)	2.7
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ						カルシウム(mg)	290
	野菜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				
月	竜汁	厚揚げ とり肉 みそ		にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	米		エネルギー(kcal)	658
						さとう	大豆油	たんぱく質(%)	15.4
							マヨネーズ	脂質(%)	33.4
火	ミルクロール					米		塩分(g)	1.7
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ				さとう	ごま	エネルギー(kcal)	306
	れんこんのサラダ	ツナ		にんじん プロッコリー	れんこん キャベツ レモン果汁	大豆油	マヨネーズ	たんぱく質(%)	15.8
木	ミートボールシチュー	ミートボール		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ えだまめ しめじ	ごま油		脂質(%)	38.8
						オリーブ油 ハヤシソース デミグラスソース		塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	375
水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	703
	かぼちゃシューマイ	かぼちゃシューマイ				さとう	ごま油	たんぱく質(%)	17.4
	茎わかめのナムル	白みそ	茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	サラダ油 ごま油	脂質(%)	26.2
木	厚揚げとえびの中華煮	えび 厚揚げ とり肉		にんじん プロッコリー	玉ねぎ 白菜 にんにく 干しいたけ	さとう		塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	376
木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	636
	ささみフライ	ささみフライ				さとう	大豆油	たんぱく質(%)	15.8
	五色あえ	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	大豆油		脂質(%)	25.9
金	打ち豆汁	油揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	ごま油		塩分(g)	1.9
						サラダ油 ごま油		カルシウム(mg)	343
火	赤飯					米 もち米 小豆		エネルギー(kcal)	659
	野菜肉だんご	野菜肉だんご				マヨネーズ		たんぱく質(%)	15.4
	プロッコリーのおかかマヨサラダ							脂質(%)	27.3
金	鶏肉と野菜のみぞ汁	厚揚げ とり肉 みそ	かつおぶし	プロッコリー にんじん	キャベツ	大豆油		塩分(g)	1.8
	お祝いいちごゼリー			にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきだけ	マヨネーズ		エネルギー(kcal)	383
						お祝いいちごゼリー			
月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	665
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご	青のり			小麦粉 米粉	大豆油	たんぱく質(%)	15.3
	しらすのおひたし		しらす干し	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		脂質(%)	29.8
火	とり野菜	とり肉 みそ とり野菜みそ		にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	さとう	ごま	塩分(g)	1.8
	ヨーグルト						サラダ油	カルシウム(mg)	313
火	ミルク食パン いちごジャム					米		エネルギー(kcal)	678
	豚肉のハニーマスタード焼き	ぶた肉		パセリ	にんにく	小麦粉 米粉	大豆油	たんぱく質(%)	16.2
	ポテトサラダ	大豆	チーズ	にんじん	きゅうり レモン果汁	さとう	オリーブ油	脂質(%)	35.2
木	白菜スープ	ペーパン		チングンサイ にら にんじん	もやし 白菜	ごま油		塩分(g)	2.6
						マヨネーズ		エネルギー(kcal)	348
水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	665
	鶏そぼろと大豆のたまごやき	鶏そぼろと大豆のたまごやき				小麦粉 米粉	大豆油	たんぱく質(%)	15.3
	大根なます			にんじん	大根 きゅうり	さとう		脂質(%)	29.8
木	すき焼き風煮	牛肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	ごま		塩分(g)	1.8
						車ふ さとう	サラダ油	カルシウム(mg)	313
金	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	699
	ふくらぎのねぎソースかけ	ふくらぎ				米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんぱく質(%)	14.8
	プロッコリーの磯マヨネーズあえ	ツナ	のり	プロッコリー にんじん	ねぎ しょうが キャベツ レモン果汁	マヨネーズ		脂質(%)	34.2
火	重いもと油揚げのみぞ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ	重いも		塩分(g)	1.8
								エネルギー(kcal)	302
月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	652
	エビカツ	エビカツ				大豆油		たんぱく質(%)	14.1
	白菜のごまマヨサラダ	ツナ		プロッコリー にんじん	白菜 とうもろこし レモン果汁	ごま マヨネーズ		脂質(%)	30.1
火	具だくさん汁	厚揚げ ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	ごま		塩分(g)	2.0
						マヨネーズ		エネルギー(kcal)	347

羽咋小  
給食なし

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。