



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

まな

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年の給食時間をふいかえってチェックしてみよう！

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しゅうじく 主食</p> <p>しゅざい 主菜</p> <p>ふくさい 副菜</p>

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ています。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、食べることを大切にしてください。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

小松菜 キンゲン菜ねぎ

を使っています





今日の給食なんでしょう？

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(g)	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(g)	25.7
	沢煮焼	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう えのきたけ			塩分(g)	1.6
	ひなあられ					ひなあられ		カルシウム(mg)	478
4月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	626
	シイラフライ	シイラフライ					大豆油	たんぱく質(g)	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	さとう	ごま油	脂質(g)	32.1
	チリコンカン	大豆 大豆ミート ぶた肉		にんじん トマトビュール トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩分(g)	2.2
5月	わかめごはん		わかめ			米 大麦		カルシウム(mg)	377
	彩り野菜の焼きつくね	彩り野菜の焼きつくね						エネルギー(kcal)	661
	キャベツのおかかあえ	さつま揚げ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう		たんぱく質(g)	16.9
	親子煮	高野豆腐 たまご とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		脂質(g)	22.1
6月								塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	328
	ブルコギ丼(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	677
	(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	さとう	ごま油	たんぱく質(g)	16.4
	きびなごのサクサク揚げ		きびなごのサクサク揚げ				大豆油	脂質(g)	28.4
7月	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし ねぎ えのきたけ	かたくり粉		塩分(g)	2.2
	ひとくちチーズ		ひとくちチーズ					カルシウム(mg)	549
8月	カツカレー(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	749
	(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 りんごビュール	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(g)	15.9
	(チキンカツ)	とり肉 たまご				米粉 小麦粉 パン粉	大豆油	脂質(g)	27.2
	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	さとう	サラダ油	塩分(g)	2.7
9月								カルシウム(mg)	290
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	658
	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ					大豆油	たんぱく質(g)	15.4
	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		マヨネーズ	脂質(g)	33.4
	鶏汁	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 えのきたけ	さとう		塩分(g)	1.7
10月								カルシウム(mg)	306
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	648
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ						たんぱく質(g)	15.8
	れんこんのサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	れんこん キャベツ レモン果汁	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(g)	38.8
11月	ミートボールシチュー	ミートボール		にんじん トマトビュール	玉ねぎ えだまめ しめじ	じゃがいも さとう	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース	塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	375
	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						たんぱく質(g)	17.4
12月	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	ごま油	脂質(g)	26.2
	厚揚げとえびの中華煮	えび 厚揚げ とり肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 にんにく 干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	376
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	636
13月	ささみフライ	ささみフライ					大豆油	たんぱく質(g)	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	さとう		脂質(g)	25.9
	打ち豆汁	油揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	1.9
								カルシウム(mg)	343
14月	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						たんぱく質(g)	15.4
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャベツ		マヨネーズ	脂質(g)	27.3
	鶏肉と野菜のみそ汁	厚揚げ とり肉 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ			塩分(g)	1.8
15月	お祝いいちごゼリー							カルシウム(mg)	383
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	
	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(g)	
	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(g)	
16月	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				塩分(g)	
	ヨーグルト	ヨーグルト						カルシウム(mg)	
	ミルク食パン いちごジャム					ミルク食パン いちごジャム		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	はちみつ	オリーブ油	たんぱく質(g)	16.2
17月	ポテトサラダ	大豆	チーズ	にんじん	きゅうり レモン果汁	じゃがいも	マヨネーズ	脂質(g)	35.2
	白菜スープ	ベーコン		チンゲンサイ にら にんじん	もやし 白菜			塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	348
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	665
18月	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						たんぱく質(g)	15.3
	大根なます			にんじん	大根 きゅうり	さとう	ごま	脂質(g)	29.8
	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	車ふ さとう	サラダ油	塩分(g)	1.8
								カルシウム(mg)	313
19月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	699
	ふくらぎのねぎソースがけ	ふくらぎ			ねぎ しょうが	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油	たんぱく質(g)	14.8
	ブロッコリーの磯マヨネーズあえ	ツナ	のり	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(g)	34.2
	里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	1.8
20月								カルシウム(mg)	302
	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(g)	14.1
	白菜のごまマヨサラダ	ツナ		ブロッコリー 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(g)	30.1
21月	呉だくさん汁	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			塩分(g)	2.0
								カルシウム(mg)	347

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。

羽咋小
給食なし