令和７年４月７日　　羽咋市学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、今年度も安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでまいります。
学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

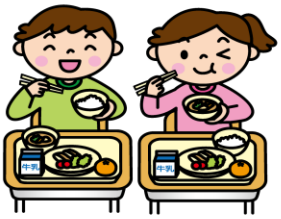
学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3. 明るい社会性と協同の精神を養う。



4. 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5. 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6. 伝統的な食文化を理解する。

7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

羽咋市の学校給食を紹介しています！

羽咋市の学校給食を羽咋市教育委員会のホームページで公開しています。
写真と共に、ひと口メモで食に関する情報を掲載しているので、ぜひご覧ください♪

今月の羽咋もん

羽咋市でとれた
米(コシヒカリ)　小松菜　チンゲン菜
を使っています

今日の給食なんだろな？

令和７年４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】1群 肉・魚・卵・豆腐	筋肉や血，骨を作る食品【赤のグループ】2群 牛乳・小魚・海藻	からだの調子を整える食品【緑のグループ】3群 緑黄色野菜	からだの調子を整える食品【緑のグループ】4群 淡色野菜・きのこ・果物	熱や力のもとになる食品【黄のグループ】5群 穀類・芋類・砂糖	熱や力のもとになる食品【黄のグループ】6群 油脂類	栄養価	小学校
羽咋小1年給食なし	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	591
8	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		トマト缶		さとう		たんぱく質(%)	20.0
	野菜のソテー			小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ		サラダ油	脂質(%)	34.9
火	お豆と野菜のコロコロスープ	とり肉 大豆		にんじん	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく			塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	508
羽咋小1年給食なし	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	621
9	鮭とチーズのメンチカツ	鮭とチーズのメンチカツ					大豆油	たんぱく質(%)	14.1
	小松菜のごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	脂質(%)	28.4
水	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく			塩分(g)	1.8
								カルシウム(mg)	353
	肉みそ丼(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	661
10	(肉みそ丼の具)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	12.9
	春巻き	春巻き					大豆油	脂質(%)	27.6
木	春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	306
	カレーライス(麦ごはん)					米 大麦		エネルギー(kcal)	679
11	(カレーソース)	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	じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ	たんぱく質(%)	12.3
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ		チーズ しそひじき	赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり		マヨネーズ	脂質(%)	26.0
金	デコポン				デコポン			塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	293
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	685
14	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター					大豆油	たんぱく質(%)	13.5
	ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう かたくり粉	ごま油	脂質(%)	30.0
月	水ぎょうざのスープ	水ぎょうざ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ	春雨		塩分(g)	1.8
	ひとくちチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	560
	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	621
15	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ						たんぱく質(%)	17.6
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ	脂質(%)	37.5
火	クリームシチュー	とり肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし しめじ	じゃがいも 米粉	サラダ油	塩分(g)	1.9
								カルシウム(mg)	496
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	675
16	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりのみそ漬けフライ					大豆油	たんぱく質(%)	13.3
	たけのこの磯マヨネーズあえ		のり	小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	29.5
水	沢煮椀	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干ししいたけ			塩分(g)	1.3
	さくらゼリー					さくらゼリー		カルシウム(mg)	283
	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)	647
17	豚肉のこうじ焼き	ぶた肉						たんぱく質(%)	17.2
	きのことツナのごまあえ	ツナ		小松菜 にんじん	しめじ レモン果汁	さとう	ごま	脂質(%)	31.0
木	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ			塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	407
	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	700
18	炒り豆腐包み焼き	炒り豆腐包み焼き						たんぱく質(%)	18.6
	チンゲンサイの変わりあえ		しらす干し チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ			脂質(%)	24.4
金	車麸のたまごとじ	とり肉 たまご		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 白菜 干ししいたけ こんにゃく	車麸 さとう		塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	374
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	669
21	さばのみそ煮	さばのみそ煮						たんぱく質(%)	14.9
	福神あえ			小松菜 にんじん	キャベツ 福神漬け		ごま	脂質(%)	30.4
月	春の炊き合わせ	ちくわ 厚揚げ		にんじん	大根 たけのこ 干ししいたけ ふき こんにゃく	じゃがいも さとう		塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	335
	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	636
22	ホットクリスピーチキン	とり肉 たまご			にんにく	小麦粉 米粉 コーンフレーク	大豆油	たんぱく質(%)	19.5
	えだまめサラダ		海藻ミックス		えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	さとう	サラダ油	脂質(%)	33.1
火	じゃがいものミルクスープ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	386
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	628
23	豚肉のしょうが炒め	豚肉			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	たんぱく質(%)	16.2
	磯の香あえ		のり	小松菜 にんじん	キャベツ しめじ	さとう		脂質(%)	24.9
水	里いもと白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	334
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	648
24	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	たんぱく質(%)	13.8
	小松菜のおひたし		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	29.0
木	豆乳汁	油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	里いも		塩分(g)	1.8
								カルシウム(mg)	348
	梅しそごはん				梅 赤しそ	米		エネルギー(kcal)	677
25	野菜かき揚げ	野菜かき揚げ					大豆油	たんぱく質(%)	12.0
	小松菜とひじきのごまマヨあえ		ひじきの佃煮	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	34.2
金	具だくさん汁	ぶた肉 厚揚げ 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)	2.4
								カルシウム(mg)	435
	ビビンバ					米		エネルギー(kcal)	697
28	(ビビンバの具)	牛肉		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	さとう	ごま油	たんぱく質(%)	17.2
	えびの包み揚げ	えびの包み揚げ					大豆油	脂質(%)	28.5
月	厚揚げときのこのみそスープ	とり肉 厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ しめじ えのきたけ			塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	325
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	672
30	さわらのマヨネーズ焼き	さわら 白みそ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	たんぱく質(%)	16.1
	レモン酢あえ	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁	さとう		脂質(%)	28.1
水	チンゲンサイと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ			塩分(g)	1.9
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					カルシウム(mg)	400

☆ 牛乳(200ml)は，毎日つきます。