



令和 7 年 4 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

新年度から1カ月が過ぎようとしています。5月は新しい環境に慣れてほっ
としてきたと同時に、疲れの出やすい時期です。

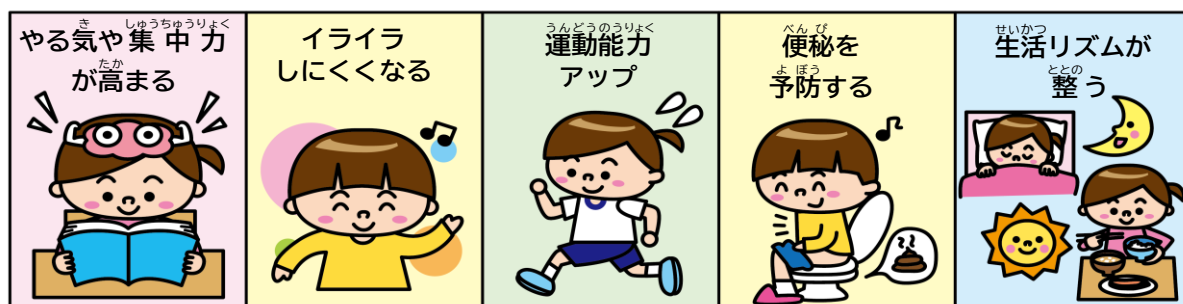
毎日元気に過ごすために、夜ふかしや朝ねぼうをせず、3食しっかり食べて
規則正しい生活を心がけましょう。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの
食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーにな
るとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう



夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません
…まずは頑張って20~30分ほ
ど早く起きましょう。早起きをし
て朝の光を浴び、日中は元気
に活動することで、寝つきもよ
くなり、早寝・早起きの習慣が身
に付きます。



② おなかがすいていません
…夕ごはんを早めに済ませましょ
う。塾や習い事などで夜遅くなる
場合は、2回に分けて食べるのが
おすすめです。また、寝る前に菓
子を食べたり、夜更かしをしたりす
るのはやめましょう。



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うな？

令和 7 年 5 月

羽咋市立学校給食共同調理場

羽咋小
給食なし旅する給食
群馬県

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
1 木	白ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜とツナの彩りサラダ 打ち豆汁	とり肉 ツナ 打ち豆 油揚げ みそ	チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 マーマレード	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)	622 18.5 28.8 1.7 337
2 金	白ごはん お魚ふりかけ 野菜の五色揚げ 即席漬け じゃがいものそばろ煮	野菜の五色揚げ 野菜たっぷりバオズ 厚揚げ	お魚ふりかけ	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり つば漬け 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	米 じゃがいも さとう かたくり粉	大豆油 ごま 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)	682 13.0 28.9 2.6 512
7 水	白ごはん さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 春のすまし汁 ひとくちチーズ	さばの竜田揚げ 錦糸たまご とり肉 油揚げ		小松菜 にんじん にんじん みつば	キャベツ たけのこ ごぼう えのきたけ 干ししいたけ	米 春雨 さとう	大豆油 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)	680 15.8 33.2 2.0 465
8 木	フルコギ丼 (麦ごはん) (フルコギ丼の具) 野菜たっぷりバオズ 厚揚げとわかめの中華スープ	ぶた肉 野菜たっぷりバオズ 厚揚げ		にんじん にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干ししいたけ ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	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)	716 14.8 26.5 2.5 318
9 金	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット 花野菜のサラダ 小松菜のスープ	とり肉 豆腐と野菜のナゲット ツナ ベーコン		トマトペースト ブロッコリー にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ えだ豆 黄パプリカ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし レモン果汁 もやし ねぎ えのきたけ	米 オリーブ油 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)	641 14.7 34.7 2.6 427
12 月	白ごはん 照り焼きハンバーグ 切り干し大根のごまマヨあえ 五月汁	ハンバーグ 厚揚げ みそ		ブロッコリー にんじん	にんにく 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ たけのこ	米 さとう かたくり粉 さとう じゃがいも	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)	686 14.1 31.0 2.2 492
13 火	ミルク食パン フルーツクリーム トマトミートオムレツ ミートボールとキャベツのスープ	トマトミートオムレツ とりだんご	ヨーグルト	にんじん	りんご バイン缶 もも缶 キャベツ ねぎ とうもろこし しめじ	ミルク食パン	ホイップクリーム	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	570 15.0 38.4 2.3 454
14 水	白ごはん 韓国風焼きとり 大根と小松菜のナムル みそワタンスープ ヨーグルト	とり肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	にんにく しょうが ねぎ 大根 ねぎ とうもろこし もやし 白菜	米 さとう さとう ワタラン さとう	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)	634 17.9 21.3 1.9 421
15 木	白ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ 小松菜とささみのあえ物 沢煮わん	ふくらぎ 白みそ みそ とり肉 ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干ししいたけ	米 さとう かたくり粉 米粉 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)	651 16.5 27.8 1.8 306
16 金	大豆のキーマカレー (麦ごはん) (カレーソース) おじゃこと野菜のサラダ グレープフルーツ	大豆 大豆ミート ぶた肉		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 とうもろこし グレープフルーツ	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ 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)	690 13.2 23.9 2.2 318
19 月	白ごはん 炒り豆腐フライ 小松菜とたまごの磯マヨあえ こしね汁	炒り豆腐フライ 炒りたまご ぶた肉 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 干ししいたけ こんにゃく	米 大豆油 マヨネーズ 里いも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	624 12.4 30.7 1.5 372
20 火	バターロール 野菜肉だんご ごぼうサラダ クラムチャウダー	野菜肉だんご あさり		にんじん 小松菜 にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし 玉ねぎ	バターロール さとう じゃがいも 米粉	ごま 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)	623 16.6 32.6 2.2 477
21 水	白ごはん あじフライ チンゲンサイのおかかあえ 油揚げと野菜のみそ汁 豆乳プリン	あじフライ ちくわ 油揚げ みそ	かつおぶし	チンゲンサイ にんじん にんじん	もやし ごぼう 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 さとう 豆乳プリン	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)	657 13.0 27.9 1.7 441
22 木	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 千草あえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 日向夏ゼリー	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ しめじ ごぼう ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも 日向夏ゼリー	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)	673 15.9 21.9 1.9 379
23 金	わかめごはん 千草焼き 小松菜のおひたし すき焼き風煮	千草焼き 牛肉 豆腐	わかめ かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦 さとう 車軸 さとう	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 16.4 22.8 3.0 376
26 月	白ごはん いわしの生姜煮 ひじきと野菜のごまマヨあえ 具だくさん汁	いわしの生姜煮 大豆 油揚げ みそ	ひじきの佃煮	ブロッコリー 小松菜	キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ しめじ	米 じゃがいも	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)	661 14.3 32.8 1.9 392
27 火	ミルクロール チーズハムカツ 大根とツナのサラダ ポークビーンズ	チーズハムカツ ツナ ぶた肉 大豆		にんじん	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール 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)	669 17.6 35.8 2.4 464
28 水	白ごはん 野菜シューマイ パンサンズー ジャージャン豆腐	野菜シューマイ ハム 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ			キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 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)	720 16.3 29.1 2.4 359
29 木	白ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜たっぷり塩こうじ炒め 白菜と油揚げのみそ汁	ぶた肉 ベーコン 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 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)	661 14.3 31.7 1.9 319
30 金	そばろごはん ポイルウィンナー しそ昆布あえ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	豚肉 大豆ミート 炒りたまご ウィンナー 厚揚げ 打ち豆 みそ	昆布 わかめ	小松菜 にんじん	えだ豆 しょうが キャベツ もやし 赤しそ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 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)	697 15.9 40.4 3.0 325

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。