



令和 7 年 5 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場



6月^{がつ}は国^{くに}が定める^{さだめ}食育^{しょくいく}月間^{げっかん}です。子ども^このころから^{しょう}食^{しょく}に関する^{かん}知識^{ちしき}を身^みに付け、健全^{けんぜん}な食生活^{しょくせいかつ}を实践^{じっせん}できる力^{ちから}が必要です。よりよい食生活^{しょくせいかつ}を目指^{めざ}し、できること^とから取り組^くんでみませんか？

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上^いでの基本^{きほん}であって、知育^{ちいく}・徳育^{とくいく}
- および体育^{たいいく}の基礎^{きそ}となるべきもの
- さまざま^{いろいろ}な経験^{けんけん}を通して「食」に関する知識^{ちしき}と「食」を選^{せん}択^{たく}する力^{ちから}を習得^{しゅうとく}し、健全^{けんぜん}な食生活^{しょくせいかつ}を实践^{じっせん}すること^{こと}ができる人間^{にんげん}を育てること

家庭^{かてい}では、こんなこと^{こと}に取り組^くんでみませんか？

◆早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごは^{あさ}んで、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}リズムを身^みにつけましよう



◆家族^{かぞく}みんな^{みんな}で食卓^{しょくたく}を囲^{かこ}み、食事を^{しょくじ}楽しみましよう



毎年^{まいとし}6月^{がつ}は食育^{しょくいく}月間^{げっかん}・毎月^{まいつき}19日^{にち}は食育^{しょくいく}の日

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯^はと口^{くち}は、食べ物^{たべもの}を食^たべたり飲^のんだりする他^{ほか}にも、呼吸^{こきゅう}をし^したり話^{はな}をし^したりと生きる上^いで重要な役^{やく}があり、心^{こころ}や体^{からだ}の健康^{けんこう}にもつながっています。歯と口の健康^{けんこう}を保^{たも}つには、食後^{しょくご}の歯^はみがき^{みがき}はもちろ^{もちろん}、規則^{きそく}正しい食生活^{しょくせいかつ}やよくか^{よくか}んで食^たべる習慣^{しゅうかん}を身^みにつけることが大切^{たいせつ}です。



よくかんで食^たべると、こんないいことがあ^あります！

食べ物^{たべもの}本来^{ほんらい}の味^{あじ}を十分^{じゅうぶん}味わ^{あじ}うこと^{こと}ができる



満腹^{まんぷく}感^{かん}が得^えられ、食^たべ過^かぎを防^{ふせ}ぐ



だ液^{えき}がたくさん出^でて、むし歯^{むしは}を予^よ防^{ぼう}する



消化^{しょうか}を助け、栄^{えい}養^{よう}の吸^{きゅう}収^{しゅう}が高^{たか}まる



あごの骨^{ほね}や筋^{きん}肉^{にく}が発^は達^{たつ}し、歯^は並び^{ばり}がよ^よくなる



脳^{のう}が活^{かつ}性^{せい}化^かし、精^{せい}神^{しん}を安^{あん}定^{てい}させる



よくかんで食^たべるコツ

★ど^{あじ}んな味^{あじ}がする^しか意識^{いしき}しな^なが^がら食^たべる



★食^たべ物^{もの}を飲^のみ込^こみ込^こみと思^{おも}って^から、さ^さらに10回^{かい}かむよう^{よう}にする



★かみごたえ^{かみごたえ}のある食^たべ物^{もの}を取^とり入^いれる



★口^{くち}の中^{なか}の食^たべ物^{もの}を、飲^のみ物^{もの}で流^{なが}し込^こま^まない



★給食^{きゅうしょく}でも6月4日~10日は、かみごたえのあるメニューが登場^{とうじょう}！時間^{じかん}いっぱいよくかんで食^たべましよう♪

今^{こん}月の^{げつ}羽咋^{はに}もん

羽咋^{はに}市^しでとれた

米^{こめ} (コシヒカリ) 小松菜^{こまつな} チンゲン菜^{ちんげんさい}

を使^{つか}っています





今日の給食なんだろうな？

令和 7 年 6 月

羽咋市立学校給食共同調理場

お話から
飛び出した
料理

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
2 月	白ごはん ハンバーグのりんごソース 千草あえ 豆乳仕立ての野菜汁	ハンバーグ さつま揚げ とり肉 大豆ペースト 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ りんごビュレ りんごジュース キャベツ しめじ 大根 玉ねぎ ねぎ	米 かたくり粉 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)	652 15.6 28.8 2.1 497
3 月	きな粉揚げパン ツナマカロニサラダ 豆腐とベーコンのコンソメスープ りんごタルト	きな粉 ツナ ベーコン 豆腐		にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	コッペパン さとう マカロニ りんごタルト	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)	633 13.9 38.1 2.0 383
4 月	白ごはん いわしの梅煮 野菜とひじきのかみかみあえ 鶏汁 歯と口の健康週間ゼリー	いわしの梅煮 大豆 とり肉 厚揚げ みそ	ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	米 さとう	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)	651 15.0 28.2 1.9 421
5 月	白ごはん 豚肉の米粉から揚げ 五目さんぴら 里いもと小松菜のみそ汁	ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 かたくり粉 米粉 さとう さとう 里いも	大豆油 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)	679 14.1 31.5 1.8 305
6 月	チャーハン 春巻き もやしの中華あえ 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 春巻き ぶた肉		にんじん 小松菜 にんじん チンゲンサイ	えだまめ 玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ	米 さとう	ごま油 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)	658 12.1 38.0 2.3 297
9 月	白ごはん いかのメンチカツ 小松菜のごまあえ 貝だくさん汁	いかのメンチカツ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	629 14.5 26.9 2.0 408
10 月	ミルクロール チーズ入り肉だんご ツナサラダ 新じゃがとグリーンアスパラのシチュー	チーズ入り肉だんご ツナ とり肉		にんじん にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし	ミルクロール 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)	669 17.6 35.7 2.1 506
11 月	白ごはん のり佃煮 鶏そぼろと大豆のたまごやき しらすのおひたし 豚肉と高野豆腐の煮物	鶏そぼろと大豆のたまごやき 高野豆腐 ぶた肉	のり佃煮 しらす干し	小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	もやし 玉ねぎ 大根 たけのこ にんにく	米 さとう かたくり粉 米粉 さとう	大豆油 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)	676 16.1 30.6 2.5 378
12 月	白ごはん お魚フライ 野菜のスタミナ炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	まぐろカツ ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん にら 小松菜	キャベツ もやし しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	米 さとう	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)	652 15.5 30.2 1.8 410
13 月	カレーライス (麦ごはん) (カレーソース) 海藻と野菜のサラダ ゴールデンキウイ	ぶた肉 ハム	海藻ミックス	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんごビュレ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし ゴールデンキウイ	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	カレーウ サラダ油 ごま 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)	693 12.4 24.0 2.3 281
16 月	白ごはん 加賀れんこんシューマイ 茎わかめのナムル 厚揚げの中華煮	加賀れんこんシューマイ 白みそ えび 厚揚げ とり肉	茎わかめ	小松菜 にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく 干しいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま油 サラダ油 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)	685 17.1 29.3 2.2 361
17 月	米粉パン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 小松菜とツナのサラダ 野菜とお豆のチャウダー	とり肉 ツナ 大豆 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん チンゲンサイ にんじん	レモン果汁 キャベツ とうもろこし レモン果汁 大根 玉ねぎ	米粉パン さとう さとう さつまいも 米粉	大豆油 サラダ油 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)	601 21.4 29.5 2.6 400
18 月	白ごはん さばの焼焼き 大さきゅうりの酢の物 めった汁 ヨーグルト	さば 錦糸たまご ぶた肉 打ち豆 みそ	わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	大さきゅうり もやし しょうが 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	697 17.2 26.0 2.1 342
19 月	わかめごはん わかさぎフリッター レモン酢あえ 肉じゃが	わかさぎフリッター かまぼこ ぶた肉	わかめ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう じゃがいも さとう	大豆油 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)	679 14.0 24.9 2.7 354
20 月	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 小松菜と切り干し大根のおひたし キャベツのかきたま汁	ぶた肉 みそ 油揚げ たまご 豆腐		小松菜 にんじん	ねぎ 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	米 さとう さとう 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)	656 16.6 30.6 2.3 363
23 月	白ごはん 豚肉コロッケ ごぼうとブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁	豚肉コロッケ とり肉 油揚げ みそ		にんじん ブロッコリー にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	米 さとう	大豆油 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)	645 12.5 31.7 1.7 420
24 月	バターロール ラザニア カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 バセリ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	バターロール マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 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)	584 17.8 33.4 2.7 345
25 月	白ごはん あじのカレーフライ 梅おかかあえ みそけんちん汁 あじさいゼリー	あじのカレーフライ 梅おかかあえ とり肉 厚揚げ みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 梅 ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう 里いも あじさいゼリー	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)	643 15.0 24.8 1.9 334
26 月	白ごはん 揚げギョウザ 春雨とひじきの中華サラダ マーボー豆腐	肉ギョウザ 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ赤みそ	ひじき	にんじん にんじん にら	きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが干しいたけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	大豆油 ごま油 サラダ油 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)	726 14.0 30.6 2.2 407
27 月	白ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 五色あえ チンゲンサイと油揚げのみそ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ	パルメザンチーズ	小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	米 コーンフ레이크 さとう	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)	628 18.7 25.9 1.9 350
30 月	白ごはん ささみフライ 小松菜のアーモンドあえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁 ひとくちチーズ	ささみフライ 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう じゃがいも	大豆油 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)	646 15.3 27.2 2.0 491

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。