



令和 7 年 5 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

食は生きる上での基本です

6月は国が定める食育月間です。子どものころから食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力が必要です。よりよい食生活を目指し、できることから取り組んでみませんか？

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・德育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他にも、呼吸をしたり話をしたりと生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活やよくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんなことがあります！

- 食べ物本来の味を十分味わうことができる
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ・

- どんな味がするか意識しながら食べる
- 食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようする
- かみごたえのある食べ物を取り入れる
- 口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

★給食でも6月4日～10日は、かみごたえのあるメニューが登場！時間いっぱいよくかんで食べましょう♪

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6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】		熱や力のものになる食品 【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	エネルギー(kcal)	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 りんごピューレ 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 火	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 豆腐とベーコンのコンソメスープ りんごタルト		にんじん にんじん プロッコリー	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	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 水	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 木	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	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 金	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		にんじん	えだまめ 玉ねぎ	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 小松菜のこまあえ 具だくさん汁	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 火	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	スキムミルク 牛乳	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 ごま マヨネーズ じゃがいも 米粉	豆乳クリームパター	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 水	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 プロッコリー	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 木	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 金	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 りんごピューレ 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	カレールウ 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 加賀れんこんシユーマイ 茎わかめのナムル 厚揚げの中華煮	加賀れんこんシユーマイ 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 プロッコリー	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	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 火	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	サラダ油 豆乳クリームパター	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 水	白ごはん さばの粒焼き 太きゅうりの酢の物 めったけ ヨーグルト	さば 鰯糸たまご ぶた肉 打ち豆 みそ	わかめ ヨーグルト	にんじん にんじん	太きゅうり 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 木	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 金	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 金 キヤベツのかきたま汁	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 キヤベツ 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 キヤベツのみそ汁	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 キュウリ キヤベツ 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 火	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 赤バブリカ 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 豆乳クリームパター	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 水	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 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 木	白ごはん 揚げキョウザ 春雨とひじきの中華サラダ マーボー豆腐	肉キョウザ 鰯糸たまご 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 春雨 さとう 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが干しいたけ	米 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 金	白ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き 五色あえ チング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 チングンサイ	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	米 コーンフレーク 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 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	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。

お話を
飛び出した
料理