



令和 8 年 1 月 8 日

羽咋市学校給食共同調理場



新年あけましておめでとうございます。

今年度も残すところ、あと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



給食は、明治22年、山形県鶴岡市で初めて実施され、全国各地に広がりました。第二次世界大戦が終わった後、食料の不足で、日本の子どもたちは空腹と飢えに苦しんでいました。そんな子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが贈られ、学校給食が再開されました。『全国学校給食週間』は、世界中の人々の温かい心に感謝し、学校給食が再開されたことを記念して定められたのです。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



時代の流れと共に変化し続ける学校給食ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちがつまっています。感謝の気持ちでおいしくいただきましょう。

*昔の給食について調べたり、おうちの方の給食の思い出を聞いてみましょう。



給食週間中は、給食の歴史給食や地域の特産物、郷土料理が登場します！！

*26日：石川県の伝統発酵食品 輪島市に伝わる伝統魚醤！ 「いしる」 	*27日：給食の人気メニュー 揚げパンを考えたのは給食の調理員さんだった！ 	*28日：学校給食のはじまり 最初の給食「おにぎり・塩鮭・漬物」をイメージ！
*29日：能登伝統野菜① 食べると幸せの芽が出てくる!?「神子原くわい」 	★29日には羽咋市の自然栽培米も登場！ 	*30日：能登伝統野菜② 能登の人々の健康を支えてきた冬の青菜！「中島菜」



今月の羽咋もん

羽咋市でとれた

米(コシヒカリ) 自然栽培米 さつまいも チンゲン菜 大根
神子原くわい ねぎ
を使っています





今日の給食なんだろな？

令和 8年 1 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
8 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	630
	メンチカツ	メンチカツ					大豆油	たんばく質(%)	12.8
	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(%)	30.4
	のっぺい汁	厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう 干しいいたけ ねぎ しょうが	里いも かたくり粉		塩分(g)	1.7
								カルシウム(mg)	290
9 金	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	664
	五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご						たんばく質(%)	14.0
	紅白なます	油揚げ		にんじん	大根	さとう	ごま	脂質(%)	21.4
	もち雑煮	とり肉		小松菜 にんじん	ごぼう 干しいいたけ	里いも もち		塩分(g)	2.2
	豆乳ババロア					豆乳ババロア		カルシウム(mg)	335
13 火	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	599
	鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ					大豆油	たんばく質(%)	17.3
	コールスローサラダ	ハム		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(%)	37.9
	お豆と野菜のスープ	大豆 とり肉		チンゲンサイ にんじん	大根 セロリー 玉ねぎ			塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	339
14 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	630
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	サラダ油 ごま油	たんばく質(%)	16.0
	梅おかかあえ		かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 梅	さとう		脂質(%)	25.3
	じゃがいもとごぼうのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	じゃがいも		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	333
15 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	639
	野菜シューマイ	野菜シューマイ						たんばく質(%)	15.5
	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(%)	27.6
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	356
16 金	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	678
	ハンバーグのおろしソース	ハンバーグ			大根おろし	さとう かたくり粉		たんばく質(%)	14.2
	ごぼうサラダ			にんじん 小松菜	ごぼう とうもろこし	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	32.7
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ			塩分(g)	2.0
								カルシウム(mg)	510
19 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	637
	揚げギョウザ	肉ギョウザ					大豆油	たんばく質(%)	12.9
	大根と小松菜の中華あえ			小松菜 にんじん	大根 ねぎ		ごま ごま油	脂質(%)	33.3
	きのこ厚揚げの担々スープ	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しめじ えのきたけ		ごま	塩分(g)	1.7
								カルシウム(mg)	417
20 火	ミルクロール					ミルクロール		エネルギー(kcal)	644
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ						たんばく質(%)	15.9
	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(%)	39.0
	ミートボールシチュー	肉だんご		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ えだ豆 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
21 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	656
	いわしのしょうが煮	いわしの生姜煮						たんばく質(%)	17.0
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり 赤しそ			脂質(%)	31.1
	みそおでん	とり肉 ちくわ 厚揚げ うずらたまご みそ	昆布	にんじん さやいんげん	大根 干しいいたけ こんにゃく	さとう		塩分(g)	2.6
								カルシウム(mg)	376
22 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	676
	鶏肉の唐揚げ	とり肉			にんにく	米粉 かたくり粉	大豆油	たんばく質(%)	15.2
	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(%)	31.0
	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)	1.9
								カルシウム(mg)	338
23 金	カレーライス					米 大麦		エネルギー(kcal)	722
	(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 カレー粉	サラダ油 カレールウ	たんばく質(%)	12.7
	きびなごフライ		きびなごフライ				大豆油	脂質(%)	25.2
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バナナ もも缶 パイン缶		ホイップクリーム	塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	367
26 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	684
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶりのみそ漬けフライ					大豆油	たんばく質(%)	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(%)	32.8
	いか団子と野菜のいしる煮	いか団子 ぶた肉 厚揚げ		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ			塩分(g)	1.8
								カルシウム(mg)	288
27 火	きな粉揚げパン	きな粉				コッパパン さとう	大豆油	エネルギー(kcal)	597
	カラフルサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー レモン果汁		マヨネーズ	たんばく質(%)	17.0
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん トマト缶 トマトジュース	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく		サラダ油	脂質(%)	38.3
	県産かぼちゃプリン					県産かぼちゃプリン		塩分(g)	2.0
								カルシウム(mg)	342
28 水	白ごはん 味付けのり		味付けのり			米		エネルギー(kcal)	649
	さばの鞆焼き	さば						たんばく質(%)	17.0
	即席漬け			小松菜 にんじん	キャベツ つぼ漬け		ごま	脂質(%)	26.3
	めった汁	ぶた肉 打ち豆 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ こんにゃく	さつまいも		塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	315
29 木	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	702
	豚肉とくわいの揚げがらめ	ぶた肉			くわい 玉ねぎ	米粉 かたくり粉 さとう	サラダ油 大豆油	たんばく質(%)	14.7
	ひじきのサラダ		チーズ しそひじき	赤パプリカ	キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	28.6
	里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	341
30 金	中島菜チャーハン		しらす干し	中島菜めしの素 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	ごま油	エネルギー(kcal)	614
	春巻き	春巻き					大豆油	たんばく質(%)	12.4
	もずくと春雨の酢の物	ハム	もずく	にんじん	キャベツ しょうが	春雨 さとう	ごま油	脂質(%)	33.4
	中華五目スープ	ぶた肉		チンゲンサイ	たけのこ もやし 干しいいたけ			塩分(g)	2.9
								カルシウム(mg)	301

☆ 牛乳（200ml）は、毎日つきます。