



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います。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

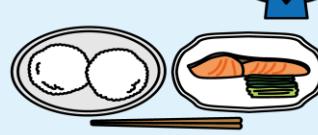


ぜん こく がつ こう きゅう しょく しゅう かん

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

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して、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
		
		
明治22年 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	戦後(昭和20～30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などをつかって使った給食。	現在 地域でどれかの食材を取り入れ、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	*27日：給食の人気メニュー	*28日：学校給食のはじまり
わじまし つたでんとうしょくひん 輪島市に伝わる伝統魚醤！ 「いしる」	めいじ せんご げんさい 揚げパンを考えたのは 給食の調理員さんだった！	最初の給食「おにぎり・塩鮭・しおざけの漬物」をイメージ！
*29日：能登伝統野菜①	★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
なわいめ 食べる幸せの芽が 出ててくる！？「神子原くわい」	★29日には羽咋市の 自然栽培米も登場！	のとひどり 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 小学校
		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	
8 木	白ごはん メンチカツ プロッコリーの磯マヨネーズあえ のつべい汁	メンチカツ ツナ 厚揚げ	のり	プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ レモン果汁 大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ しょうが	米 里いも かたくり粉	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)
	わかめごはん 五目厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 豆乳ババロア		わかめ	にんじん 小松菜 にんじん	大根 ごぼう 干ししいたけ	米 大麦 里いも もち 豆乳ババロア	ごま 豆乳ババロア	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	米粉パン 鮭のチーズフライ コールスローサラダ 火 お豆と野菜のスープ	鮭のチーズフライ ハム 大豆 とり肉		にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 セロリー 玉ねぎ	米粉パン さとう	大豆油 サラダ油 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)
14 水	白ごはん 豚肉のしうが炒め 梅おかかあえ じゃがいもとごぼうのみぞ汁	ぶた肉 白みそ 油揚げ みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ しうが にんにく キャベツ もやし 梅 ごぼう ねぎ	米 さとう じやがいも	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)
	白ごはん 野菜シユーマイ 茎わかめのナムル 木 マーボー豆腐	野菜シユーマイ 白みそ ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ	茎わかめ	小松菜 にんじん にんじん にら	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しうが にんにく 干ししいたけ	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)
	自然栽培米ごはん ハンバーグのおろしソース ごぼうサラダ 金 キャベツと油揚げのみぞ汁	ハンバーグ 油揚げ みそ		にんじん 小松菜 にんじん	大根おろし ごぼう とうもろこし キャベツ ねぎ えのきたけ	自然栽培米 さとう	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)
19 月	白ごはん 揚げギョウザ 大根と小松菜の中華あえ きのこと厚揚げの坦々スープ	肉ギョウザ ぶた肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ もやし ねぎ しめじ えのきたけ	米 ごま ごま油	大豆油 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)
	ミルクロール スペイン風オムレツ れんこんのサラダ 火 ミートボールシチュー	スペイン風オムレツ ツナ 肉だんご		にんじん プロッコリー にんじん トマトピューレ	れんこん キャベツ レモン果汁 玉ねぎ えだ豆 しめじ	ミルクロール さとう じやがいも さとう	ごま マヨネーズ オリーブ油 ハヤシルク デミグラスソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	白ごはん いわしのしょうが煮 ゆかりあえ 水 みそおでん	いわしの生姜煮 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	キャベツ きゅうり 赤しそ 大根 干ししいたけ こんにゃく	米 さとう		エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
22 木	白ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 豆乳汁	とり肉 ひじきの佃煮 油揚げ 打ち豆 豆乳 みそ		にんじん 小松菜 にんじん にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	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)
	カレーライス (カレーソース) きびなごフライ 金 フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉 きびなごフライ ヨーグルト		にんじん バナナ	玉ねぎ にんにく しうが りんごピューレ バナナ もも缶 パイン缶	米 大麦 じやがいも 米粉 カレー粉 大豆油	サラダ油 カレールウ 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)
	白ごはん ぶりのみぞ漬けフライ プロッコリーのおかかマヨサラダ 月 いか団子と野菜のいしる煮	ぶりのみぞ漬けフライ いか団子 ぶた肉 厚揚げ	かつおぶし	プロッコリー にんじん にんじん	キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ	米 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)
27 火	きな粉揚げパン カラフルサラダ ミネストローネ 県産かぼちゃプリン	きな粉 ツナ とり肉 大豆	チーズ	プロッコリー にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトジュース	カリフラワー レモン果汁 玉ねぎ セロリー 大根 にんにく	コッペパン さとう	大豆油 マヨネーズ 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)
	白ごはん 味付けのり さばの糀焼き 即席漬け 水 めった汁	さば ぶた肉 打ち豆 みそ	味付けのり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ つぼ漬け 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さつまいも	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)
	自然栽培米ごはん 豚肉とくわいの揚げがらめ ひじきのサラダ 木 里いもと油揚げのみぞ汁	ぶた肉 チーズ しそひじき 油揚げ みそ		赤パプリカ にんじん	くわい 玉ねぎ キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう マヨネーズ 里いも	サラダ油 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)
30 金	中島菜チャーハン 春巻き もずくと春雨の酢の物 中華五目スープ	春巻き ハム ぶた肉	しらず干し	中島菜めしの素 にんじん にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ しうが たけのこ もやし 干ししいたけ	米 春雨 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)

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。