



令和 8 年 1 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪などの感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夜の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



### 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べることができないときは水分補給をしっかりと行う事が重要です。



2月3日 節分

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



節分は立春の前日で、寒くて長い冬と生命が芽吹く春の節(季節)を分ける日のことを言います。1年の無事や幸福を祈る行事食が伝わっています。

<b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	<b>大豆</b> いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	<b>恵方巻き</b> 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
<b>そば</b> 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	<b>こんにやく</b> 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。	

★給食では3日が節分献立となっています！お楽しみに♪

今月の  
羽咋もん

羽咋市でとれた

米 (コシヒカリ)  
ねぎ さつまいも

自然栽培米

小松菜

チンゲン菜

を使っています





# 今日の給食なんだろな？

令和 8 年 2 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
2月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	642
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					大豆油	たんばく質(%)	12.0
	ごぼうとブロッコリーのサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	脂質(%)	32.9
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ ねぎ しめじ			塩分(g)	1.6
3月	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	634
	いわしのサクサク揚げ	いわしのサクサク揚げ					大豆油	たんばく質(%)	16.9
	大豆と野菜のサラダ	大豆 とり肉	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	マヨネーズ	脂質(%)	37.8
	白菜スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ にら	もやし 白菜			塩分(g)	2.2
4月	節分デザート					節分デザート		エネルギー(kcal)	357
	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	706
	ポークシューマイ	ポークシューマイ						たんばく質(%)	17.2
	パンサンスー	ハム 錦糸たまご			キャベツ きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	脂質(%)	28.7
5月	ジャージャン豆腐	ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	さとう かたくり粉	ごま油	塩分(g)	2.3
								エネルギー(kcal)	359
	白ごはん					米		たんばく質(%)	13.0
	お魚メンチカツ	まぐろカツ					大豆油	脂質(%)	31.5
6月	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	塩分(g)	1.8
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく			エネルギー(kcal)	369
								たんばく質(%)	18.8
	自然栽培米ごはん					自然栽培米		脂質(%)	25.5
7月	鶏肉のコーンフレーク焼き	とり肉	パルメザンチーズ			コーンフレーク	マヨネーズ	塩分(g)	1.8
	レモン酢あえ	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁	さとう		エネルギー(kcal)	660
	呉汁	油揚げ 大豆 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		たんばく質(%)	18.8
								脂質(%)	25.5
8月	白ごはん					米		塩分(g)	1.8
	野菜たっぷりパオズ	野菜たっぷりパオズ						エネルギー(kcal)	686
	大根と小松菜のナムル			小松菜 にんじん	大根 ねぎ		ごま ごま油	たんばく質(%)	14.2
	八宝菜	いか うずらたまご ぶた肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	かたくり粉	サラダ油 ごま油	脂質(%)	29.0
9月								塩分(g)	2.0
								エネルギー(kcal)	340
	キャロットパン					キャロットパン		たんばく質(%)	18.2
	ハンバーグのりんごソース	ハンバーグ			りんごビューレ りんごジュース	かたくり粉		脂質(%)	35.8
10月	小松菜とツナのサラダ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ レモン果汁	さとう	サラダ油	塩分(g)	2.3
	チンゲンサイのクリーム煮	とり肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ	米粉	サラダ油	エネルギー(kcal)	622
								たんばく質(%)	14.0
	わかめごはん		わかめ			米 大麦	大豆油	脂質(%)	25.0
11月	ししゃもフライ	ししゃもフライ				さとう	アーモンド	塩分(g)	2.6
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ	さとう		エネルギー(kcal)	396
	さつま汁	とり肉 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	さつまいも		たんばく質(%)	27.8
								脂質(%)	2.0
12月	根菜カレー（麦ごはん）					米 大麦		塩分(g)	303
	(カレーソース)	ぶた肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 にんにく しょうが りんごビューレ	じゃがいも 米粉 カレー粉	サラダ油 カレールウ	エネルギー(kcal)	684
	花野菜とチーズのサラダ	とり肉	チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー とうもろこし		マヨネーズ	たんばく質(%)	12.0
	デコボン				デコボン			脂質(%)	27.8
1月	白ごはん					米		塩分(g)	2.0
	炒り豆腐フライ	炒り豆腐フライ						エネルギー(kcal)	603
	小松菜の煮びたし	油揚げ	かつおぶし	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	大豆油	たんばく質(%)	13.4
	かす汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 白菜 ねぎ えのきたけ	さつまいも 酒かす		脂質(%)	26.4
2月								塩分(g)	1.8
								エネルギー(kcal)	397
	ミルク食パン		ヨーグルト		りんご バイン缶 もも缶	ミルク食パン	ホイップクリーム	たんばく質(%)	14.5
	フルーツクリーム							脂質(%)	31.3
3月	チーズロールエッグ	チーズロールエッグ						塩分(g)	2.6
	冬野菜のポトフ	とり肉		にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ	さつまいも		エネルギー(kcal)	389
								たんばく質(%)	14.2
	白ごはん					米		脂質(%)	32.3
4月	豚肉の香味揚げ	ぶた肉			にんにく しょうが レモン果汁	米粉 かたくり粉	大豆油	塩分(g)	1.8
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	サラダ油	エネルギー(kcal)	663
	里いもと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	大根 しめじ	里いも		たんばく質(%)	16.5
								脂質(%)	28.9
5月	自然栽培米ごはん					自然栽培米		塩分(g)	1.6
	ふくらぎのマヨネーズ焼き	ふくらぎ 白みそ		パセリ	玉ねぎ	さとう	マヨネーズ	エネルギー(kcal)	629
	ブロッコリーの和風サラダ		昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		たんばく質(%)	16.6
	いもっこ汁	牛肉		小松菜 にんじん	大根 白菜 ねぎ 干しいたけ	里いも		脂質(%)	32.3
6月								塩分(g)	1.8
								エネルギー(kcal)	306
	肉みそ丼（麦ごはん）					米 大麦		たんばく質(%)	15.1
	(肉みそ丼の具)	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ		小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	さとう	ごま油	脂質(%)	26.3
7月	焼きギョウザ	肉ギョウザ			とうもろこし ねぎ えのきたけ	かたくり粉		塩分(g)	1.9
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ					エネルギー(kcal)	382
								たんばく質(%)	16.7
	ミルクロール					ミルクロール	大豆油	脂質(%)	36.9
8月	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ				さとう	サラダ油	塩分(g)	2.3
	キャベツのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ えだ豆	米粉 カレー粉		エネルギー(kcal)	627
	鶏だんごのカレー豆乳スープ	鶏だんご 豆乳	スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし しめじ			たんばく質(%)	16.7
								脂質(%)	29.4
9月	梅しそごはん				梅 赤しそ	米		塩分(g)	2.3
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						エネルギー(kcal)	607
	小松菜とたまごの磯マヨあえ	炒りたまご	のり	小松菜 にんじん	キャベツ		マヨネーズ	たんばく質(%)	16.7
	沢煮碗	ぶた肉		にんじん みつば	大根 ごぼう 干しいたけ			脂質(%)	29.4
10月								塩分(g)	2.3
								エネルギー(kcal)	398
	白ごはん かつおごまふりかけ		かつおごまふりかけ			米		たんばく質(%)	13.7
	かぼっくりコロッケ	かぼっくりコロッケ					大豆油	脂質(%)	27.0
11月	五色あえ	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		塩分(g)	2.5
	大根のそぼろ煮	とり肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 しょうが こんにゃく	さとう かたくり粉	サラダ油	エネルギー(kcal)	523
								たんばく質(%)	13.9
	ハヤシライス（自然栽培米ごはん）					自然栽培米		脂質(%)	26.0
12月	(ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトビューレ	玉ねぎ にんにく	さとう	サラダ油 ハヤシルウ デミグラスソース	塩分(g)	3.0
	海藻と野菜のサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごま油	エネルギー(kcal)	695
	ヨーグルト		ヨーグルト					たんばく質(%)	13.9
								脂質(%)	26.0

☆ 牛乳（200ml）は、毎日つきます。

旅する給食  
山形県

お話から  
とび出した  
料理