



令和 8 年 1 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

かんせんしょうまからだより 感染症に負けない体をつくろう

かぜ 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。早睡・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕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。



1年の幸福を願う「節分」の行事

節分は立春の前日で、さむ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。

イワシ	大豆	恵方巻き
イワシを焼くにおいて鬼を追い払います。イワシはヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	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。	太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は南南東)を向いて食べるというので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば	こんにゃく	
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。	体の中にたまつた砂(不要なものを出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	恵方巻きをする子供たち。

★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

はくいし
羽咋市でとれた
米(コシヒカリ)
ねぎ さつまいも

しぜんさいばいまい
自然栽培米

こまつな
小松菜

さい
チンゲン菜

つか
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 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	
2月	白ごはん かぼちゃひき肉フライ ごぼうとブロッコリーのサラダ キャベツのみぞ汁	かぼちゃひき肉フライ 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)
	米粉パン いわしのサクサク揚げ 大豆と野菜のサラダ 白菜スープ 節分デザート	いわしのサクサク揚げ 大豆 とり肉 ベーコン	チーズ	プロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ なら	キャベツ もやし 白菜	米粉パン さとう 節分デザート	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)
4水	白ごはん ポークシューマイ パンサンスー ^ト ジャージャン豆腐	ポークシューマイ ハム 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干ししいたけ	米 春雨 さとう さとう かたくり粉	ごま油 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 お魚メンチカツ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 豚汁	まぐろカツ ぶた肉 みそ	ひじきの佃煮	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく	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)
6金	自然栽培米ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き レモン酢あえ 吳汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 豆乳 みそ	パルメザンチーズ	プロッコリー にんじん にんじん	白菜 きゅうり レモン果汁 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	自然栽培米 コーンフレーク さとう 里いも	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)
	白ごはん 野菜たっぷりパオズ 大根と小松菜のナムル 八宝菜	野菜たっぷりパオズ いか うずらたまご ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん	大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 キャベツ しょうが にんにく きくらげ	米 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)
10火	キャロットパン ハンバーグのりんごソース 小松菜とツナのサラダ チンゲンサイのクリーム煮	ハンバーグ ツナ とり肉		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	りんごピューレ りんごジュース キャベツ レモン果汁 玉ねぎ しめじ	キャロットパン かたくり粉 さとう 米粉		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 ししゃもフライ チンゲンサイのアーモンドあえ さつま汁	ししゃもフライ とり肉 みそ	わかめ	チングンサイ にんじん にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう さつまいも	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)
13金	根菜カレー (麦ごはん) (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 りんごピューレ	米 大麦 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) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	花野菜とチーズのサラダ デコポン	とり肉	チーズ	プロッコリー 赤パプリカ カリフラワー とうもろこし デコポン			マヨネーズ	
16月	白ごはん 炒り豆腐フライ 小松菜の煮びたし かす汁	炒り豆腐フライ 油揚げ ぶた肉 みそ	かつおぶし	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも 酒かす	大豆油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
	ミルク食パン フルーツクリーム チーズロールエッグ 冬野菜のポトフ		ヨーグルト		りんご パイン缶 もも缶 大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ	ミルク食パン さつまいも	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)
18水	白ごはん 豚肉の香味揚げ 五目きんぴら 里いもと小松菜のみぞ汁	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	にんにく しょうが レモン果汁 ごぼう れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 米粉 かたくり粉 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)
	自然栽培米ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き プロッコリーの和風サラダ いもっこ汁	ふくらぎ 白みそ 昆布 牛肉	パセリ	プロッコリー にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 大根 白菜 ねぎ 干ししいたけ	自然栽培米 さとう 里いも	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)
20金	肉みそ丼 (麦ごはん) (肉みそ丼の具) 焼きギョウザ 豆腐とわかめのスープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 肉ギョウザ 豆腐	わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく とうもろこし ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう かたくり粉	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 チーズはんぺんフライ キャベツのサラダ 鶏だんごのカレー豆乳スープ	チーズはんぺんフライ ハム 鶏だんご 豆乳	スキミルク 生クリーム	にんじん プロッコリー	キャベツ えだ豆 玉ねぎ とうもろこし しめじ	ミルクロール さとう 米粉 カレー粉	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)
24火	梅しそごはん さばのみぞ煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ 沢煮椀	さばのみぞ煮 炒りたまご ぶた肉	のり	小松菜 にんじん にんじん みつば	梅 赤しそ キャベツ 大根 ごぼう 干ししいたけ	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)
	白ごはん かつおごまふりかけ かほっくりコロッケ 五色あえ 木根のそぼろ煮	かつおごまふりかけ かほっくりコロッケ かまぼこ とり肉 大豆ミート 厚揚げ				米 さとう さとう かたくり粉	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)
27金	ハヤシライス (自然栽培米ごはん) (ハヤシソース)	牛肉		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	自然栽培米	サラダ油 ハヤシルウ 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)
	海藻と野菜のサラダ ヨーグルト	ハム	海藻ミックス ヨーグルト	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) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)

旅する給食
山形県お話を
から
とび出
した
料理

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。