



令和 7 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ました。



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詰まっています。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！！

*24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！ 	*27日:群馬県の郷土料理 野菜と大豆で栄養満点！ 「呉汁」 	*28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！ 	*29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」 	*30日:羽咋市の伝統野菜 能登野菜の一つ！ 「神子原くわい」
--	---	--	---	--

羽咋市は、群馬県藤岡市と姉妹都市です。
給食では群馬県の郷土料理を取り入れます！



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

自然栽培米 小松菜 チンゲンサイ おぎ 神子原くわい
を使っています





今日の給食なんだろな？

令和 7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		中学校
8	白ごはん		かつおごまふりかけ			米		エネルギー(kcal)	780
	五目厚焼きたまご	五目厚焼きたまご						たんばく質(%)	14.3
	紅白なます	油揚げ		にんじん	大根	さとう	ごま	脂質(%)	21.2
	水 もち雑煮	とり肉		小松菜 にんじん	ごぼう 干しいたけ	もち 里いも		塩分(g)	1.7
	豆乳パバロア					豆乳パバロア		カルシウム(mg)	424
9	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	791
	豚肉のみそ粕漬	ぶた肉 みそ				酒かす		たんばく質(%)	15.4
	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(%)	30.3
	木 のっぺい汁	厚揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	里いも かたくり粉		塩分(g)	2.2
								カルシウム(mg)	307
10	カレーライス					米 大麦		エネルギー(kcal)	876
	(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	サラダ油 カレールウ	たんばく質(%)	12.3
	白菜とひじきのレモンサラダ	ツナ	ひじき	ブロッコリー にんじん	白菜 レモン果汁	さとう	マヨネーズ	脂質(%)	26.0
	金 ヨーグルト		ヨーグルト					塩分(g)	2.5
								カルシウム(mg)	399
14	ミルク食パン					ミルク食パン		エネルギー(kcal)	888
	フルーツクリーム		ヨーグルト		りんご パイン缶 もも缶		ホイップクリーム	たんばく質(%)	14.1
	チーズロールエッグ	チーズロールエッグ						脂質(%)	30.0
	火 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		塩分(g)	3.4
								カルシウム(mg)	437
15	ブルコギ丼					米 大麦		エネルギー(kcal)	840
	(ブルコギ丼の具)	ぶた肉		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが 干しいたけ	さとう	ごま油	たんばく質(%)	13.7
	春巻き	春巻き					大豆油	脂質(%)	26.8
	水 春雨スープ	ベーコン	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ	春雨		塩分(g)	3.1
	ひとつちチーズ		チーズ					カルシウム(mg)	461
16	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	813
	ハンバーグのおろしソース	ハンバーグ			大根	さとう かたくり粉		たんばく質(%)	14.5
	スパゲッティサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	スパゲッティ	マヨネーズ	脂質(%)	29.6
	木 豆腐のすまし汁	豆腐		にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ なめこ			塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	565
17	梅しそごはん				梅 赤しそ	米		エネルギー(kcal)	896
	トンカツ	ぶた肉 たまご				はちみつ 小麦粉 米粉 パン粉	大豆油	たんばく質(%)	13.3
	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		脂質(%)	30.8
	チンゲンサイのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ			塩分(g)	3.1
	豆乳プリン					豆乳プリン		カルシウム(mg)	428
20	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	766
	揚げギョウザ	肉ギョウザ					大豆油	たんばく質(%)	13.0
	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(%)	31.3
	月 きのこと厚揚げの坦々スープ	ぶた肉 厚揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ えのきたけ しめじ		ごま	塩分(g)	2.1
								カルシウム(mg)	463
21	キャロットパン					キャロットパン		エネルギー(kcal)	843
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ					大豆油	たんばく質(%)	16.8
	大根サラダ	ツナ		にんじん	大根 きゅうり レモン果汁	さとう	ごま油	脂質(%)	33.7
	火 ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん さやいんげん トマト缶 トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	オリーブ油	塩分(g)	3.2
								カルシウム(mg)	371
22	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	820
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮						たんばく質(%)	17.1
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり 赤しそ			脂質(%)	30.1
	水 みそおでん	とり肉 厚揚げ うすらたまご ちくわ みそ		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ こんにゃく	さとう		塩分(g)	3.3
								カルシウム(mg)	419
23	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	771
	炒り豆腐フライ	炒り豆腐フライ					大豆油	たんばく質(%)	13.3
	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		脂質(%)	25.7
	木 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		塩分(g)	2.4
								カルシウム(mg)	469
24	白ごはん		味付けのり			米		エネルギー(kcal)	810
	さばの靴焼き	さば						たんばく質(%)	16.9
	即席漬			小松菜 にんじん	キャベツ つぼ漬		ごま	脂質(%)	24.8
	金 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)	2.8
								カルシウム(mg)	342
27	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	788
	和風きんぴら包み焼き	和風きんぴら包み焼き						たんばく質(%)	14.4
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	脂質(%)	25.5
	月 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	さつまいも		塩分(g)	2.3
								カルシウム(mg)	392
28	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン さとう	大豆油	エネルギー(kcal)	833
	シーザーサラダ	ベーコン	パルメザンチーズ	赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんにく レモン果汁	クルトン	オリーブ油 マヨネーズ	たんばく質(%)	15.4
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん トマトジュース トマト缶	玉ねぎ セロリー 大根 にんにく		サラダ油	脂質(%)	37.5
								塩分(g)	2.8
	火 りんごタルト					りんごのタルト		カルシウム(mg)	433
29	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	832
	ぶりのみそ漬フライ	ぶりのみそ漬フライ					大豆油	たんばく質(%)	15.1
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつおぶし	にんじん ブロッコリー	キャベツ		マヨネーズ	脂質(%)	28.7
	水 いか団子と野菜のいしる煮	いか団子 ぶた肉 豆腐		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ			塩分(g)	3.1
								カルシウム(mg)	317
30	自然栽培米ごはん					自然栽培米		エネルギー(kcal)	843
	鶏肉とくわいの南蛮風	とり肉			玉ねぎ くわい	米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 サラダ油	たんばく質(%)	15.7
	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(%)	25.1
	木 里いもと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	白菜 ねぎ ごぼう	里いも		塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	380
31	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	873
	ポークシューマイ	ポークシューマイ						たんばく質(%)	17.0
	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(%)	27.8
	金 ジャージャン豆腐	大豆ミート 厚揚げ ぶた肉 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たくのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	さとう かたくり粉	ごま油	塩分(g)	2.9
								カルシウム(mg)	398