



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ひいたします。



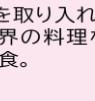
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

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、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	*27日:群馬県の郷土料理	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！	
最初の給食「おにぎり・塩鮭・漬物」をイメージ！	野菜と大豆で栄養満点！ 		
*28日:給食の人気メニュー	*29日:石川県の伝統発酵食品	*30日:羽咋市の伝統野菜	
揚げパンを考えたのは、給食の調理員さんだった！	輪島市に伝わる伝統魚醤！ 	能登野菜の一つ！ 	

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 ねぎ 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	
8	白ごはん かつおごまふりかけ 五目厚焼きたまご 紅白なます 水 もち雑煮 豆乳パパロア	かつおごまふりかけ 五目厚焼きたまご 油揚げ とり肉		にんじん 小松菜 にんじん	大根 ごぼう 干しそいたけ	米 さとう もち 里いも 豆乳パパロア	ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
9	白ごはん 豚肉のみぞれ漬け プロッコリーの磯マヨネーズあえ 木 のっつい汁	ぶた肉 みそ 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 ねぎ しょうが 干しそいたけ	米 酒かす 里いも かたくり粉	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)
10	カレーライス (カレーソース) 白菜とひじきのレモンサラダ 金 ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	ひじき ヨーグルト	にんじん プロッコリー にんじん	玉ねぎ ににく しょうが りんごピューレ 白菜 レモン果汁	米 大麦 じゃがいも 米粉 さとう	サラダ油 カレールウ 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	ミルク食パン フルーツクリーム チーズロールエッグ 火 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)
15	ブルコギ丼 (ブルコギ丼の具) 春巻き 水 春雨スープ ひとくちチーズ	ぶた肉 春巻き ベーコン		にんじん にら わかめ チーズ	玉ねぎ もやし ににく しょうが 干しそいたけ 白菜 ねぎ	米 大麦 さとう	ごま油 大豆油 春雨	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
16	白ごはん ハンバーグのおろしソース 木 スパゲッティサラダ 豆腐のすまし汁	ハンバーグ ツナ 豆腐		にんじん チンゲンサイ	大根 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 大根 ねぎ なめこ	米 さとう かたくり粉 スパゲッティ	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)
17	梅しそごはん トンカツ プロッコリーの和風サラダ 金 チンゲンサイのみぞ汁 豆乳プリン	ぶた肉 たまご 油揚げ みそ	昆布	プロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	梅 赤しそ キャベツ とうもろこし 大根 玉ねぎ	米 はちみつ 小麦粉 米粉 パン粉 さとう 豆乳プリン	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)
20	白ごはん 揚げギョウザ 月 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 えのきたけ しめじ	米	大豆油 ごま ごま油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
21	キャロットパン チーズはんぺんフライ 火 大根サラダ ポークピーンズ	チーズはんぺんフライ ツナ 大豆 ぶた肉		にんじん にんじん さやいんげん トマト缶 トマトピューレ	大根 きゅうり レモン果汁 玉ねぎ	キャロットパン さとう じゃがいも さとう	大豆油 ごま油 オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
22	白ごはん いわしのしょうが煮 ゆかりあえ 水 みそおでん	いわしのしょうが煮 とり肉 厚揚げ うずらたまご ちくわ みそ		にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 赤しそ 大根 干しそいたけ 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)
23	白ごはん 炒り豆腐フライ 木 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 にんじん	小松菜 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)
24	白ごはん 味付けのり さばのbecue 即席漬け 金 めった汁	味付けのり さば ぶた肉 打ち豆 みそ		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	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)
27	白ごはん 和風きんぴら包み焼き 月 チンゲンサイのアーモンドあえ 吳汁	和風きんぴら包み焼き 油揚げ 大豆 豆乳 みそ		チンゲンサイ にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	米 さとう さつまいも	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)
28	きな粉揚げパン シーザーサラダ 火 ミネストローネ りんごタルト	きな粉 ベーコン とり肉 大豆	パルメザンチーズ	赤パプリカ プロッコリー にんじん さやいんげん トマトジュース トマト缶	キャベツ きゅうり ににく レモン果汁 玉ねぎ セロリー 大根 ににく りんごのタルト	コッペパン さとう クルトン	大豆油 オリーブ油 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)
29	わかめごはん ぶりのみぞ漬けフライ 水 プロッコリーのおかかマヨサラダ 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 豆腐	わかめ かつおぶし	にんじん プロッコリー にんじん	キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ	米 大麦	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	自然栽培米ごはん 鶏肉とくわいの南蛮風 火 ひじきのサラダ 木 里いもと油揚げのみぞ汁	とり肉 油揚げ みそ	チーズ しそひじき にんじん		玉ねぎ くわい キャベツ 白菜 ねぎ ごぼう	自然栽培米 米粉 かたくり粉 さとう 里いも	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)
31	白ごはん ポークシューまい パンサンスター 金 ジャージャン豆腐	ポークシューまい ハム 錦糸たまご 大豆ミート 厚揚げ ぶた肉 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 ににく しょうが 干しそいたけ	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)

☆ 牛乳 (200ml) は、毎日つきます。