



令和 8 年 2 月 27 日

羽咋市学校給食共同調理場

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今月は卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

今年度の給食も残りわずかです。この1年を振り返るとともに、新年度に向けて準備をする機会としましょう。



この1年の給食時間をふりかえってチェックしてみよう！

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食 事のとり方がわか りましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べるこ とができますか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料 理について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
「食べる」ということは、動物や植物などたくさんの生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは生きることができています。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、食べることを大切にして過ごしてください。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米 (コシヒカリ) 小松菜 チンゲン菜 ねぎ

を使っています





今日の給食なんだろな？

令和 8 年 3 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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
2月	白ごはん 豚肉コロッケ 白菜のごまマヨサラダ 具だくさん汁	ポークコロッケ ツナ とり肉 厚揚げ みそ		にんじん ブロccoli にんじん	白菜 とうもろこし レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米	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)	625 14.0 29.4 1.8 399
3月	ミルクロール お花のハンバーグ 小松菜の彩りサラダ クラムチャウダー 三色花ゼリー	お花のハンバーグ ハム あさり		小松菜 にんじん にんじん ブロccoli	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	ミルクロール さとう かたくり粉 さとう じゃがいも 米粉 三色花ゼリー	大豆油 マヨネーズ 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	657 16.6 32.2 2.2 600
4月	白ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ チンゲンサイとささみのあえ物 沢煮椀	ふくらぎ 白みそ みそ とり肉 ぶた肉		チンゲンサイ にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 米粉 かたくり粉 さとう	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)	651 16.2 29.2 1.8 290
5月	白ごはん 厚焼きたまご 小松菜とひじきのごまマヨあえ とり野菜	厚焼きたまご とり肉 みそ とり野菜みそ	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 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ しょうが にんにくこんにゃく	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)	613 16.1 28.2 2.0 338
6月	カツカレー (麦ごはん) (カレーソース) (とんかつ) 白菜とりんごのサラダ	ぶた肉 大豆ミート とんかつ		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ 白菜 キャベツ りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉 さとう	サラダ油 カレールウ 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)	706 12.3 31.5 2.1 278
9月	白ごはん さばの竜田揚げ 野菜とひじきのかみかみあえ のっぺい汁	さばの竜田揚げ 大豆 厚揚げ	ひじき	小松菜 にんじん にんじん	れんこん とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ	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)	649 13.7 32.7 1.6 303
10月	バターロール ほうれん草オムレツ スパゲッティソテー さつまいものミルクスープ	ほうれん草オムレツ ぶた肉 鶏だんご		にんじん トマト缶 にんじん ブロccoli	玉ねぎ にんにく エリンギ 玉ねぎ	バターロール さつまいも 米粉	サラダ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	645 16.1 33.1 2.4 519
11月	ブルコギ丼 (麦ごはん) (ブルコギ) ショーロンポー 豆腐とチンゲンサイのスープ	ぶた肉 ショーロンポー 豆腐	わかめ	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが もやし 干しいたけ ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	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)	675 14.9 28.1 2.3 306
12月	白ごはん ささみフライ 五色あえ 白糍入り打ち豆汁	ささみフライ かまぼこ 打ち豆 厚揚げ 大豆ペースト みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし 白菜 玉ねぎ しめじ	米 さとう	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)	595 15.9 24.5 2.1 320
13月	白ごはん のり香味ふりかけ 野菜の五色揚げ 小松菜のごまあえ 親子煮	野菜の五色揚げ とり肉 高野豆腐 たまご	のり香味ふりかけ	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも さとう	大豆油 ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	652 14.8 29.7 2.4 360
16月	白ごはん いわしのしょうが煮 小松菜とたまごの磯マヨあえ めった汁	いわしのしょうが煮 炒りたまご ぶた肉 打ち豆 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	米 さつまいも	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)	678 14.1 32.9 1.8 378
17月	赤飯 えびカツ ブロccoliのおかかマヨサラダ 厚揚げと野菜のみそ汁 お祝いいちごクレープ	えびカツ とり肉 厚揚げ みそ	かつおぶし	ブロccoli にんじん にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	もち米 小豆 米	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)	728 13.7 31.3 1.9 391
18月	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 大根なます すき焼き風煮	ちくわ たまご 牛肉 豆腐	わかめ 青のり	にんじん にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 大麦 米粉 小麦粉 さとう 車ふ さとう	大豆油 ごま 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)	728 13.7 31.3 1.9 391
19月	チキンライス ハムチーズピカタ ツナサラダ 白菜スープ	とり肉 ハムチーズピカタ ツナ ベーコン		トマトペースト ブロccoli にんじん にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ 黄パプリカ えだ豆 マッシュルーム キャベツ レモン果汁 もやし 白菜	米 さとう	オリーブ油 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)	594 15.9 32.3 2.8 312
23月	白ごはん 野菜シューマイ ブロccoliの中華あえ 厚揚げとえびの中華煮	野菜シューマイ えび 厚揚げ とり肉		にんじん ブロccoli にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく 干しいたけ	米 さとう さとう かたくり粉	ごま 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)	685 17.3 28.6 2.2 368
24月	キャロットパン マカロニのミートソース焼き カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム シュレッドチーズ	にんじん トマト缶 パセリ 赤パプリカ ブロccoli にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	キャロットパン マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分(g) カルシウム(mg)	585 17.8 33.4 2.7 348

羽咋小
給食なし

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。