



令和 8 年 4 月 30日

羽咋市学校給食共同調理場

皆さんは毎日朝ごはんを食べてきていますか？朝ごはんを食べることで毎日元気になり、勉強も運動も頑張ることができます。規則正しい生活を心がけ、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



朝食で3つのスイッチオン

<p>体のスイッチ</p>	<p>朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。</p>
<p>脳のスイッチ</p>	<p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>
<p>おなかのスイッチ</p>	<p>体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。</p>

朝ごはんを食べるために…

◎早寝早起き

早く起きると、朝の時間にゆとりができ、ゆっくり朝ごはんが食べられます。朝ごはんを食べる時間を確保するために、早寝早起きを心がけましょう。



◎夜遅い時間には食べない

夜寝る前に食べると、食べ物を消化しきれず、朝起きた時に食欲が出なくなります。空腹の状態でおいしく朝ごはんを食べるために、寝る2時間前以降の食事やおやつは避けましょう。

◎朝ごはんの準備をお手伝い

ごはんを盛る、お皿を並べるなど、自分でできることをお手伝いすることで、朝ごはんが早く準備でき、ゆっくり食べることができます。



朝ごはんステップアップ！

全くべていない人は、おにぎりやバナナなど食べやすいものから始めましょう。

ごはん、パンだけの人は、おかず一品ずつでも増やせるといいですね。

簡単に食べられる納豆やウィンナー、カット野菜や冷凍食品を活用するのもおすすめです！



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

を使っています





今日の給食なんだろな？

令和 8 年 5 月

羽咋市立学校給食共同調理場

羽咋小
給食なし

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
1	白ごはん あじフライ 小松菜とたまごの磯マヨあえ 豆腐と野菜のみそ汁	あじフライ 炒りたまご 豆腐 みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	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)	614 13.3 32.5 1.6 366
7	白ごはん しそふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き 野菜とツナの彩りサラダ 打ち豆汁	とり肉 ツナ 打ち豆 油揚げ みそ	チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ レモン果汁 大根 ねぎ しめじ こんにゃく	米 マーマレード	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)	614 18.4 29.2 1.9 342
8	白ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ 野菜の塩こうじ炒め 沢煮椀	ふくらぎ みそ 白みそ ぶた肉		小松菜 にんじん にんじん みつば	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 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)	644 15.3 29.1 1.8 302
11	白ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 春のすまし汁 豆乳プリン	ちくわ たまご 錦糸たまご とり肉 油揚げ	青のり	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし たけのこ ごぼう ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 米粉 小麦粉 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)	622 14.3 26.2 1.9 400
12	ミルクロール チーズハムカツ 大根とツナのサラダ ポークビーンズ	チーズハムカツ 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	ミルクロール 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)	669 17.6 35.6 2.4 464
13	白ごはん 野菜シューマイ パンサンスー ジャージャン豆腐	野菜シューマイ 錦糸たまご ぶた肉 厚揚げ 赤みそ		にんじん 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 にんにく しょうが 干しいたけ	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)	701 15.5 30.0 2.3 349
14	白ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのおかかあえ 根菜のみそ汁	とり肉 ちくわ 油揚げ みそ	かつお節	チンゲンサイ にんじん にんじん	にんにく もやし ごぼう ねぎ	米 米粉 かたくり粉 さとう じゃがいも	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)	616 17.1 25.0 1.8 304
15	チキンカレー (麦ごはん) (カレーソース) おじゃこと野菜のサラダ グレープフルーツ	とり肉	しらす干し	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	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 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)	642 13.4 22.6 2.3 298
18	白ごはん ソースカツ キャベツの即席漬け こしね汁	ぶた肉 たまご 油揚げ みそ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 米粉 里いも	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)	693 14.3 32.3 2.0 312
19	バターロール 野菜肉だんご ひじきと大豆のごまマヨあえ クラムチャウダー	野菜肉だんご 大豆 あさり ベーコン	ひじきの佃煮 スキムミルク 牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	バターロール じゃがいも 米粉	ごま 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)	621 17.3 33.5 2.4 457
20	白ごはん 韓国風焼きとり 大根と小松菜のナムル みそワタンスープ ヨーグルト	とり肉 厚揚げ みそ	ヨーグルト	小松菜 にんじん にんじん	ねぎ にんにく しょうが 大根 もやし 白菜 とうもろこし	米 さとう さとう ワタん さとう	ごま 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)	630 18.0 22.4 2.0 427
21	白ごはん いわしのかば焼き 塩昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	いわしのかば焼き 昆布 ぶた肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 じゃがいも さとう かたくり粉	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)	665 14.4 25.6 2.4 360
22	チキンライス 豆腐と野菜のナゲット マカロニサラダ 小松菜のスープ	とり肉 豆腐と野菜のナゲット ベーコン		トマトペースト ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ 黄パプリカ えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし もやし ねぎ えのきたけ	米 マカロニ	オリーブ油 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)	652 13.9 34.0 2.6 429
25	白ごはん 和風ハンバーグ 花野菜のサラダ じゃがいものみそ汁	ハンバーグ ツナ みそ		ブロッコリー にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	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)	636 13.9 30.0 1.6 449
26	ミルク食パン カレーミート コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ あおりんごゼリー	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ウインナー		にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ミルク食パン さとう じゃがいも あおりんごゼリー	サラダ油 カレールウ 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)	592 15.1 34.4 2.8 324
27	白ごはん 五目厚焼きたまご 切り干し大根の彩りあえ すき焼き風煮	五目厚焼きたまご ツナ 牛肉 豆腐		小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ 黄パプリカ レモン果汁 玉ねぎ ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう 車ふ さとう	ごま油 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)	625 16.8 24.0 2.5 337
28	ブルコギ丼 (麦ごはん) (ブルコギ丼の具) 焼きぎょうざ 厚揚げとわかめの中華スープ	ぶた肉 焼きぎょうざ 厚揚げ	わかめ	にんじん なら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく 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)	643 15.4 24.9 2.2 365
29	白ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ もやしとささみのあえ物 白菜と油揚げのみそ汁	ふくらぎ 大豆 とり肉 油揚げ みそ		小松菜 にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし 大根 白菜 ねぎ	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)	650 14.9 31.7 1.9 329

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。