



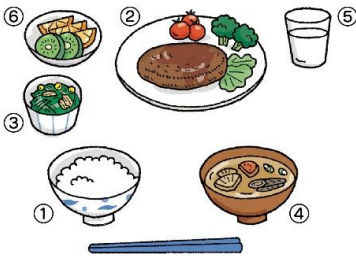
令和 8 年 9 月 30 日

羽咋市学校給食共同調理場

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいますのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



大切なのは 栄養バランス

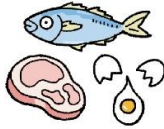


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



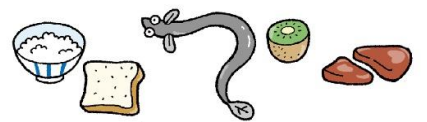
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



バランスが大切

スポーツで力を発揮するためには強い体を作ることが必要です。また、いつも元気に練習に取り組めるように体調が安定していることも大切です。練習をがんばることだけでなく、バランスのよい食事と、十分な休息をとることも意識しましょう。



食品ロス削減

3つのコツ

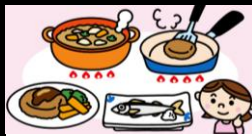
10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。未来に向けて、取り組んでいきましょう！

① 買いすぎない



家にある材料をチェックし、使いきれぬ分を買いましょう。

② 作りすぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べきれぬ分を調理しましょう。

③ 食べ残さない



作った料理は早めに食べきりましょう。

未来のために
取り組もう！



参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和5年度版）

今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた
米（コシヒカリ）

を使っています





今日の給食なんだろな？

令和 8 年 10 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		小学校
1 木	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	621
	チキンチキンごぼう	とり肉			ごぼう	さとう かたくり粉	大豆油	たんばく質(%)	16.2
	のり酢あえ		のり	ブロッコリー	もやし キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	26.4
	チンゲンサイと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん チンゲンサイ	大根 ねぎ			塩分(g)	1.8
2 金	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	642
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい						たんばく質(%)	16.9
	野菜の中華あえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま油	脂質(%)	26.4
	マーボー豆腐	ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが干しいたけ	さとう かたくり粉	サラダ油 ごま油	塩分(g)	2.2
5 月	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	619
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			玉ねぎ にんにく しょうが	さとう	サラダ油	たんばく質(%)	16.5
	五色あえ	かまぼこ		小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		脂質(%)	24.7
	里いもと白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	里いも		塩分(g)	2.6
6 火	米粉パン					米粉パン		エネルギー(kcal)	622
	えびカツ	えびカツ					大豆油	たんばく質(%)	16.1
	カラフルサラダ	ツナ		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブ油	脂質(%)	30.0
	かぼちゃのポタージュ		スキムミルク 牛乳	かぼちゃ かぼちゃペースト	玉ねぎ	米粉	豆乳クリームバター	塩分(g)	2.2
7 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	650
	揚げさばの韓国風	さば みそ			ねぎ にんにく	さとう 米粉 かたくり粉	大豆油	たんばく質(%)	14.4
	大根のナムル			小松菜 にんじん	大根	さとう	ごま油	脂質(%)	28.9
	ワントンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし もやし ねぎ	ワントン		塩分(g)	1.9
8 木	白ごはん のり香味ふりかけ		のり香味ふりかけ			米		エネルギー(kcal)	621
	鶏そぼろと大豆のたまご焼き	鶏そぼろと大豆のたまご焼き						たんばく質(%)	12.9
	野菜たっぷり塩こうじ炒め	ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま油	脂質(%)	31.0
	打ち込み汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ	うどん		塩分(g)	1.9
9 金	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	760
	酢豚	ぶた肉		ピーマン にんじん トマトピューレ	玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	じゃがいも さとう 米粉 かたくり粉	大豆油 サラダ油	たんばく質(%)	13.2
	中華五目スープ	厚揚げ		小松菜	とうもろこし もやし 白菜 ねぎ	かたくり粉		脂質(%)	30.1
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト		塩分(g)	1.9
羽咋小5年 給食なし	胚芽食パン					胚芽食パン		エネルギー(kcal)	367
	フルーツクリーム		ヨーグルト					カルシウム(mg)	
	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ			りんご もも缶 パイン缶		ホイップクリーム	たんばく質(%)	568
	ミートボールとキャベツのスープ	とり団子		にんじん	とうもろこし キャベツ ねぎ しめじ			脂質(%)	15.4
羽咋小5年 給食なし	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	599
	鶏肉のトマトソース	とり肉		トマトピューレ	玉ねぎ にんにく	さとう	サラダ油	たんばく質(%)	19.8
	れんこんのからしあえ	ハム		小松菜	れんこん キャベツ	さとう		脂質(%)	21.3
	タイピーエン	えび うずらたまご		にんじん	白菜 もやし しょうが 干しいたけ	春雨		塩分(g)	2.2
15 木	わかめごはん		わかめ			米 大麦		エネルギー(kcal)	631
	いわしの天ぷら	いわしの天ぷら					大豆油	たんばく質(%)	14.8
	野菜のごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	脂質(%)	26.8
	おでん	とり肉 うずらたまご がんも		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	じゃがいも さとう		塩分(g)	2.6
羽咋小1・2年 給食なし	白ごはん					米 大麦		エネルギー(kcal)	318
	豚肉と大豆のカレー（麦ごはん）	ぶた肉 大豆		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 カレー粉	大豆油	たんばく質(%)	679
	（カレーソース）	ハム		小松菜	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダ油	脂質(%)	12.1
	ひじきのマリネ		ひじき		りんご		サラダ油	塩分(g)	24.3
羽咋小6年 給食なし	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	2.3
	メンチカツ	メンチカツ						カルシウム(mg)	303
	チンゲンサイの変わりあえ		しらす干し チーズ わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ		大豆油	たんばく質(%)	602
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		脂質(%)	12.6
羽咋小6年 給食なし	ミルクロール					ミルクロール		たんばく質(%)	27.1
	鶏肉のマーマレード焼き	とり肉				マーマレード		塩分(g)	2.0
	えだまめサラダ	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	さとう	サラダ油	カルシウム(mg)	388
	さつまいものミルクスープ				玉ねぎ	さつまいも 米粉	豆乳クリームバター	脂質(%)	20.0
羽咋小3年 給食なし	白ごはん					米		たんばく質(%)	28.7
	白身魚フライ	しいらフライ						塩分(g)	2.4
	さつまいもサラダ		チーズ	にんじん	えだまめ	さつまいも	大豆油	エネルギー(kcal)	404
	豚汁	ぶた肉 みそ		にんじん	大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく		マヨネーズ	たんばく質(%)	14.2
羽咋小4年 給食なし	ごはん					米		脂質(%)	28.4
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ			玉ねぎ にんにく エリンギ しめじ	さとう かたくり粉	サラダ油	塩分(g)	1.5
	切り干し大根のごまマヨあえ	ツナ		ブロッコリー	切り干し大根 キャベツ レモン果汁	さとう	ごま マヨネーズ	エネルギー(kcal)	346
	厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ みそ		小松根 にんじん	玉ねぎ しめじ			たんばく質(%)	15.2
23 金	ブルコギ丼（麦ごはん）					米 大麦		脂質(%)	32.9
	（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	塩分(g)	2.0
	わかさぎフリッター		わかさぎフリッター				大豆油	カルシウム(mg)	517
	春雨と豆腐のスープ	豆腐		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ	春雨		たんばく質(%)	14.5
26 月	白ごはん					米		脂質(%)	27.5
	豚肉の漬け焼き	ぶた肉				さとう		塩分(g)	1.6
	ブロッコリーのおかかマヨサラダ		かつお節	ブロッコリー にんじん	りんごピューレ			エネルギー(kcal)	334
	打ち豆の白糍入りみそ汁	打ち豆 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	キャベツ		マヨネーズ	たんばく質(%)	584
27 火	チーズホットドッグ	ポークウインナー	チーズ		キャベツ とうもろこし レモン果汁	ミルクロール さとう		脂質(%)	16.2
	ツナマカロニサラダ	ツナ		にんじん	大根 玉ねぎ	マカロニ	マヨネーズ	たんばく質(%)	17.4
	鶏肉と野菜のスープ煮	とり肉		にんじん ブロッコリー				脂質(%)	40.1
	ヨーグルト		ヨーグルト					塩分(g)	2.9
28 水	白ごはん					米		エネルギー(kcal)	469
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮						カルシウム(mg)	
	小松菜のごまみそあえ	みそ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	たんばく質(%)	635
	車ふのたまごとじ	とり肉 たまご		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく	車ふ さとう		脂質(%)	18.5
29 木	ドライカレー（白ごはん）					米		塩分(g)	2.1
	（ドライカレーの具）	ぶた肉 牛肉 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごピューレ			エネルギー(kcal)	398
	ごぼうサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー	ごぼう	さとう	サラダ油 カレールウ	たんばく質(%)	621
	野菜スープ			小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ		ごま マヨネーズ	脂質(%)	14.7
30 金	野菜ピラフ	ポークウインナー		赤パプリカ	玉ねぎ とうもろこし えだまめ	米	オリーブ油	たんばく質(%)	28.3
	チキンナゲット	チキンナゲット					大豆油	脂質(%)	2.0
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ	塩分(g)	311
	ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ セロリー えのきたけ			エネルギー(kcal)	657
	ハロウィンデザート					パンブキンババロア		たんばく質(%)	13.1
								脂質(%)	35.2
								塩分(g)	2.7
								カルシウム(mg)	413

☆ 牛乳（200ml）は、毎日つきます。