



12月 こんだてだよ!

令和6年11月28日
勝山市立北郷小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 北郷っ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がっきます。	赤(おもに体を作る)		緑(おもに体の調子を整える)	黄(おもにエネルギーになる)		栄養価	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	エ	炭
2月	茶めし おでん 三色あえ	ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん にんじん しいたけ キャベツ 【こんにやく】	ごはん さといも さとう		エ 518 炭 92.4 たん 19.0 脂 10.4	炭 308 塩 2.6
3火	ごはん かす汁 鶏(とり)つくね コロコロおさつ	ぶたにく うすあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい だいこん にんじん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さけかす さといも さつまいも さとう パンこ	あぶら バター ごまあぶら	エ 659 炭 104.2 たん 21.6 脂 19.5	炭 296 塩 1.9
4水	ごはん ぶた肉とごぼうのカレー煮 かぶの丸ごとサラダ・バナナ 【省塩給食】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ ばいにく(うめばし) とうもろこし パナナ 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エ 581 炭 102.3 たん 18.7 脂 13.8	炭 292 塩 1.0
5木	ごはん かきたま汁 福井県産シラのねぎだれかけ 和風サラダ	とうふ たまご かまぼこ しいら(さかな) ハム	ぎゅうにゅう	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	エ 630 炭 84.5 たん 30.8 脂 20.4	炭 290 塩 3.0
6金	ラーメン 焼きぎょうざ もやしのごま酢あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ニラ しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら ごま	エ 508 炭 75.2 たん 21.8 脂 17.0	炭 356 塩 2.9
9月	ごはん こまつなのみそ汁 油あげのしょうが焼き 五目きんぴら	みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しめじ たまねぎ しょうが ごぼう さやいんげん 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	エ 598 炭 90.1 たん 23.3 脂 18.3	炭 468 塩 2.1
10火	ケチャップライス コンソメスープ チキンナゲット ポイルブロッコリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ えのきだけ にんじん こまつな ブロッコリー	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	エ 629 炭 91.0 たん 24.9 脂 20.9	炭 296 塩 3.5
11水	ごはん 肉じゃが ピーマンサラダ 青のりにぼし	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう にぼし あおのり	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう ピーマン	ごまあぶら	エ 601 炭 106.5 たん 21.6 脂 13.0	炭 327 塩 2.1
12木	ごはん うち豆入りのっぺい汁 白身魚フライ おはづけ	うちまめ あつあげ まだら(さかな)	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが	ごはん さといも でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら	エ 581 炭 88.9 たん 23.8 脂 16.5	炭 311 塩 1.4
13金	ナン キーマカレー コールスローサラダ キャンディチーズ	とりひきにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン じゃがいも	ドレッシング	エ 545 炭 71.7 たん 24.4 脂 22.3	炭 322 塩 3.6
16月	ソースカツ丼 大根のみそ汁 つぼづけあえ	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん(たくあん)	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	エ 663 炭 100.2 たん 29.0 脂 18.8	炭 310 塩 3.0
17火	ごはん 野菜たっぷりスープ ミートローフ 星形ポテト	ベーコン ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	とうもろこし せんぼんみずな キャベツ にんじん にんにく エリンギ たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル	エ 674 炭 86.4 たん 25.5 脂 26.7	炭 295 塩 2.2



12月 こんだてだよ!

令和6年11月28日
勝山市立北郷小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な 北郷っ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がつけます。	赤(おもに体を作る)		緑(おもに体の調子を整える)	黄(おもにエネルギーになる)		栄養価	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	水	ごはん	うすあげ	ぎゅうにゅう	まいたけ にんじん だいこん	ごはん		エ 681	炭 109.0
		まいたけ汁・さばのうまみぞけ焼き 塩もみ・冬至(とうじ)なんきん 【ふるさと給食・冬至にちなんだ献立】	みそ さば あずき		ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ	こめこうじ さとう しらたまもち		た 27.5	カ 310
20	金	さかさまカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	ごはん		エ 725	炭 106.5
		ドレッシングサラダ おたのしみデザート 【おたのしみ給食】	ハム		ほうれんそう しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	こめこ さとう ケーキ	あぶら バター	た 24.4	カ 304
							脂 19.4	塩 2.2	
							脂 25.7	塩 1.5	

※栄養価・・・エ:エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂:脂質(g)、炭:炭水化物(g)、カ:カルシウム(mg)、塩:食塩相当量(g)を表しています。(3,4年生分で算出)

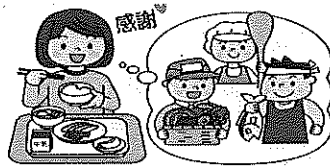
※今月は「農事組合法人 ファーム別所」で生産されたコシヒカリを使用しています!!



感謝して食べよう!

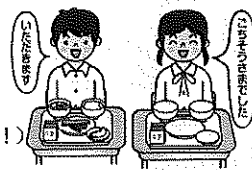
◆あいがとうをつたえよう◆

おいしい料理が、私たちの口に入るまでには、多くの人の働きや協力があります。その人たちや食べ物の命への感謝の気持ちを、みなさんはどのように伝えていますか。もちろん、直接言葉で「ありがとう」と言うこともできますが、食事の時間のちょっとした心づかいで「ありがとう」の気持ちを伝えることはできます。



〈たとえば〉

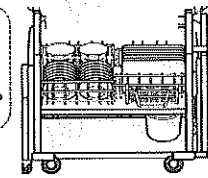
- ★心を込めて食事のあいさつをする
- ★マナーを守って食べる
(姿勢、はしや茶碗の持ち方など、見た目も気持ちよく!)
- ★ダラダラしないで時間内に食べる
- ★好ききらいをせず残さずに食べる
- ★食器をきれいにしてお返し



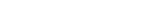
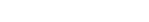
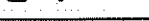
おはしの向きもそろえる

きちんとそろえて食器かごへ!

食器の中に
ごはんつぶなどが
ついていないかな?



ワゴンの上は整理整頓



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、特にたんぱく質・ビタミンA・C・Eを意識してとるようにしましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご キウイフルーツ じゃがいも	モロヘイヤ かぼちゃ ひまわり油 トラウトサーモン

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

1年のうちで、昼の時間が最も短くなる冬至。今年の冬至は12月21日です。冬至には、いろいろな言い伝えや風習があります。その代表的なものが、かぼちゃを食べる風習で、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかなくなる」といわれています。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを含んでおり、まさに風邪予防にピッタリの食べ物ですね。勝山では、かぼちゃと小豆ともち(または団子)を煮た「冬至なんきん」を食べます。(給食でも出る予定です。)他にも、下のイラストのように食べるとよいと言われるものがいくつかあるので見てみましょう。



ん の つ く 食 べ 物 を 食 べ る と、 運 命 になるという言い伝えもあります。