



1月 こんだてだより

令和7年1月8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 ①毎日、牛乳(200ml)が付きます。	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		
9	木	ごはん おぞう煮 松風焼き 紅白なます 黒豆 【新年おめでとう献立】	みそ とりにく くろまめ	ぎゅうにゅう	かぶ だいこん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん	ごはん もち てんぷん さとう	ごま	エ 603 炭 96.4 た 23.4 カ 308 脂 16.2 塩 2.0	
10	金	きつねうどん ツナと大根のサラダ バナナ	うすあげ かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし バナナ	うどん	マヨネーズ ごまあぶら ごま	エ 503 炭 62.9 た 20.1 カ 304 脂 21.8 塩 3.0	
14	火	ピラフ 野菜スープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	エ 549 炭 88.1 た 16.8 カ 263 脂 16.8 塩 2.6	
15	水	ごはん チゲスープ しゅうまい 切干大根のチャブチェ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ たら しょうが きりぼしだいこん しいたけ こまつな にんにく	ごはん さとう しゅうまいのか わ	あぶら ごまあぶら	エ 580 炭 90.2 た 19.8 カ 344 脂 16.3 塩 2.9	
16	木	ごはん 手作り肉だんごのスープ ひじきサラダ ふりかけ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ しょうが はくさい にんじん もやし しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん てんぷん	マヨネーズ	エ 566 炭 80.4 た 21.3 カ 384 脂 19.9 塩 2.0	
20	月	ごはん すきやき風煮 おかかあえ みかん	ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ ふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しいたけ はくさい ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう みかん 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エ 587 炭 96.0 た 24.2 カ 351 脂 14.5 塩 1.5	
21	火	おにぎり(ごはん・やきのり) みそ汁 鮭の塩焼き おはづけ 【給食週間:給食の始まり献立】	みそ ふくい名水サーモ ン	ぎゅうにゅう のり わかめ	たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり にんじん しょうが	ごはん じゃがいも		エ 545 炭 84.2 た 23.3 カ 276 脂 14.8 塩 2.1	
22	水	ごはん 里芋入り打ち豆汁 あつあげとこんにやくの煮つけ 梅肉(ばいにく)あえ 水ようかん 【給食週間:福井の食文化(特産品)】	うちまめ とうふ みそ あつあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな ばいにく(うめぼし) 【こんにやく】	ごはん さとう さとう みずようかん		エ 679 炭 107.2 た 26.3 カ 492 脂 18.6 塩 2.8	
23	木	茶めし えのき汁 カレイフライ 煮びたし 【給食週間:福井の食文化(1/25 天神様にちなんだ料理)】	とうふ みそ あかがレイ(さかな) うすあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	エ 627 炭 93.1 た 27.2 カ 353 脂 18.1 塩 3.0	
24	金	ごはん コンソメスープ とりにくのてり焼き のり酢あえ 【給食週間:現在の人気メニュー】	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	ごはん	ごま	エ 629 炭 80.9 た 28.0 カ 289 脂 23.3 塩 2.7	
27	月	コッペパン カレーシチュー 肉のたつた揚げ キャベツ 【給食週間:70年ほど前の人気メニュー】	ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ てんぷん	あぶら	エ 661 炭 75.4 た 29.9 カ 279 脂 28.6 塩 3.3	
28	火	ごはん 大根のそぼろ煮 ささみチーズフライ ポイル野菜 【ふくい省塩給食】	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 【こんにやく】	ごはん さとう てんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	エ 634 炭 92.8 た 27.1 カ 325 脂 19.7 塩 1.4	
29	水	ごはん ポークビーンズ オムレツ ドレッシングサラダ	だいた ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エ 659 炭 99.0 た 27.8 カ 305 脂 20.4 塩 1.5	
		ビビンバ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん	ごはん じゃがいも	ごまあぶら ごま	エ 555 炭 86.8	



1月 こんだてだよ!

令和7年1月8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		
30	木	ワンタンスープ いよかん			はくさい(ア)にんじん はくさい しいたけ いよかん 【こんにやく】	ワンタンのかわ		たん 19.8 脂 14.5	カ 296 塩 2.7
31	金	ごはん 豚汁 魚のカップ焼き ごまキャベツ	ぶたにく うすあげ みそ まだら(さかな)	ぎゆうにゆう	ごぼう だいこん にんじん はくさい しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ 【こんにやく】	ごはん さといも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま	エ 618 たん 27.3 脂 22.0	炭 83.7 カ 322 塩 2.5

※栄養価 …エ:エネルギー(kcal)、たん: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「(株)かつやまアグリ倶楽部」で生産されたコシヒカリを使用しています。

楽しく食事をしよう

あけましておめでとうございます。いよいよ、1年間の締めくくりとなる3学期がスタートしました。寒い日が続きますが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休んで体調を整え、いろいろなことに最後まで力いっぱい取り組みましょう。

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが風靡して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、1889年(今から136年前)、山形県にある私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちのために提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広がっていきましたが、1943年ごろになると戦争による食糧不足で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食糧不足が続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、アメリカの支援団体「ララ(アジア救済公認団体)」から贈られた物資を使って、1947年1月に学校給食が再開されました。それを記念してできたのが「全国学校給食週間」です。

それから、時代の変化や子どもたちの好みにあわせたメニューがどんどん増え、学校給食は「適切な栄養素の摂取による健康の保持増進を図る」という目標と同時に、「食育」という観点から「生きた教材」として取り扱われるようになりました。

勝山市では...

学校給食の移り変わりをみましょう!

1889	戦後(1950年ごろ)	現在
私立忠愛小学校で提供されたお弁当の給食。	支援物資の風船粉乳や缶詰、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。

1月17日(金)~27日(月)の期間に、5回にわたって学校給食週間にちなんだ献立を実施します。

- ①給食の始まり献立 … 1889年に私立忠愛小学校で出された「おにぎり・焼き鮭・漬物」を取り入れました。
- ②70年ほど前の人気メニュー … 当時、人気があった「カレーチュー・クワラの竜田揚げ」を現代風にアレンジしました。
- ③現在の人気メニュー … 現在の勝山市の子どもたちに大人気なのが「鶏肉のてり焼き・のり酢あえ」です。
- ④福井の食文化(特産品) … 福井ならではの食材(里芋・厚揚げ・打ち豆・梅肉)や福井の冬の銘菓「水ようかん」をいただきます。
- ⑤福井の食文化(1月25日天神講にちなんだ料理) … 天神講の時に「焼きガレイ」をお供えする風習にちなんで、「カレイフライ」が出ます。

