



11月 こんだてだよ!

令和6年10月30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)がつかます。	骨(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		
1	金	ごはん あつあげの中華煮 ピーフンサラダ・ひじきのり ふかししいも【アイアン給食】	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん ピーフン さつまいも (安納芋)	ごまあぶら	エ 606 炭 93.5 た 22.2 カ 368 脂 17.3 塩 2.5	
5	火	ごはん たぬき汁 じゃがいものオープン焼き もやしのごま酢あえ	うすあげ はんぺん ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん だいこん ねぎ えのきだけ しょうが もやし パセリ きゅうり とうもろこし 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	エ 587 炭 89.8 た 20.9 カ 366 脂 19.2 塩 2.4	
6	水	ぶた井 さといもの煮っころかし ゆかりあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり かぶ あかじそ 【こんにやく】	ごはん さとう でんぶん さといも		エ 569 炭 95.2 た 22.5 カ 292 脂 12.8 塩 2.0	
7	木	ごはん えのき汁 さばのみそ煮 おかかあえ	さば みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	えのきだけ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし キャベツ	ごはん さとう		エ 630 炭 86.6 た 24.3 カ 265 脂 22.4 塩 2.8	
8	金	ごはん コンソメスープ 手作りグラタン うららのドレッシングサラダ【歯っぴー給食】	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ いんげん パセリ キャベツ きゅうり	ごはん マカロニ こめこ パンこ	バター ドレッシング	エ 605 炭 92.3 た 20.9 カ 367 脂 19.4 塩 3.1	
11	月	ミニパン 白菜スープ きのこの和風スパゲティ ヨーグルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はくさい にんじん たまねぎ しめじ しいたけ にんにく いんげん	パン スパゲッティ	バター	エ 505 炭 78.4 た 20.6 カ 365 脂 14.4 塩 3.0	
12	火	ごはん 大豆とじゃがいものミートソース煮 コールスローサラダ ぶどうゼリー	だいず ぶたひきにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも ゼリー	ドレッシング	エ 672 炭 116.6 た 23.1 カ 289 脂 17.6 塩 2.1	
13	水	きのこごはん すまし汁 かぼちゃのあんかけ	うすあげ とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	しめじ しいたけ にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	エ 606 炭 98.0 た 20.8 カ 294 脂 17.5 塩 2.5	
14	木	ごはん 根菜(こんさい)汁 大豆とさつまいものあまから なます【丸ごと給食】	あつあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう にぼし	だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん さつまいも	あぶら ごま	エ 584 炭 100.1 た 19.8 カ 353 脂 14.4 塩 2.2	
15	金	ごはん コーンスープ ハンバーグ 秋の味覚サラダ【ふくい省塩給食】	ベーコン ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ クリームコーン ブロッコリー キャベツ りんご	ごはん さつまいも	ドレッシング なまクリーム	エ 693 炭 99.6 た 23.6 カ 463 脂 25.4 塩 1.2	
18	月	ごはん カレーうどん汁 しゅうまい 酢のもの	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース しょうが きゅうり	ごはん うどん さとう しゅうまいのかわ	あぶら ごま	エ 621 炭 105.1 た 19.0 カ 286 脂 14.3 塩 3.3	
19	火	ごはん のっぺい汁 若狭牛ふくいポーク入りコロッケ おはづけ【ふるさと給食】	あつあげ ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう はくさい きゅうり しょうが 【こんにやく】	ごはん さといも でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	エ 580 炭 94.6 た 17.9 カ 319 脂 16.9 塩 1.5	
20	水	ウインナーピラフ 野菜たっぷりスープ チョコケーキ	ウインナー とりにく たまご	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 もやし しめじ にんじん	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	エ 587 炭 93.6 た 17.5 カ 272 脂 17.9 塩 2.6	
21	木	ごはん とうふのみそ汁 白身魚のいそべ揚げ 小松菜のばい肉あえ【和食の日にちなんだ献立】	とうふ みそ たら(さかな) ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな ばいにく(うめぼし)	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	エ 593 炭 92.3 た 25.9 カ 331 脂 15.4 塩 2.3	



11月 こんだてだよ!

令和6年10月30日
勝山市立北郷小学校

『はやね はやおさ 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	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がつかます。	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	無糖質	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー	カルシウム
22	ごはん お煮しめ とり肉のてり焼き しおみ クレープ	あつあげ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり 【こんにやく】	ごはん さとうも さとう クレープ		エ 736 炭 100.7	カ 341
25	ごはん チゲスープ 春巻き 中華あえ	うすあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん はくさい しめじ なら はくさいキムチ もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう はるさめ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	エ 625 炭 92.0	カ 341
26	ハヤシライス フレンチサラダ りんご	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん りんご	ごはん バター ドレッシング		エ 692 炭 100.1	カ 275
27	ごはん 卵スープ 名水サーモンのマヨコーン焼き 野菜サラダ	たまご めいすいサーモン ハム	ぎゅうにゅう	はくさい えのきだけ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	エ 574 炭 81.2	カ 279
28	ごはん 玉ねぎのみそ汁 とり肉のごまからめ おひたし	みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	エ 655 炭 91.5	カ 299
29	ごはん 春雨スープ 韓国風みそ炒め みかん	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ もやし たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ みかん	ごはん はるさめ じゃがいも でんぷん	あぶら	エ 567 炭 93.5	カ 263

※栄養価・・・E: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)

※「農事組合法人かたせ」で生産されたコンヒカリを使用しています!!

よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯の日」

日本医師会が、「いつまでも美味しく、そして楽しい食事をとるために、口の中の健康をたもっていただきたい」という願いを込めて、11月8日を「いい歯(い・い・8)の日」に制定しました。

健康な歯を保つためには、食事やおやつ時間を決め、食べたら歯をみがくことが大切です。また、よくかんで食べるようにすると、虫歯や歯周病を予防することができるだけでなく、次のような

食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する	消化を助け、栄養 の吸収がよくなる	味がよくわかり、 味覚が発達する	脳が活性化し、 集中力が高まる
---------------------	----------------------	---------------------	--------------------

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



山の木々がすっかりと色づき、秋の終わりの気配を感じるようになってきました。寒くなると、家の中でゴロゴロとすごしたり、グダグダとおやつを食べすぎたりしがちです。おやつは、食べる時間や内容を考え、食べすぎには十分注意しましょう。また、お天気の良い日は外で体を動かすなどして、元気にすごしましょう!

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域とれた地産地消を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境や食料自給率といった課題について目を向ける機会としています。

地産地消の良さは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
農薬が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる	運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい	SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

☆☆お知らせ☆☆地元でとれたお米が給食に!
勝山市では、みなさんに安心安全でおいしいごはんを食べていただくために、今月から食べるお米を、生産された農家(生産組合)が分かるように納品していただいています。作った人の顔が見える食べ物は安心ですね。今月は、「農事組合法人かたせ」で生産されたコンヒカリを