



9月 こんだてだよ!

令和6年8月29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	こんだての 献立名 <small>まいいちちぎやうにやう ◎毎日、牛乳(200ml)がつかます。</small>	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	カ	塩
2	月	ぼっかけ 焼き魚・ごまあえ 若猪野(わかいの)メロン 【勝山市制70周年記念献立】	かまぼこ かつおぶし さば	ぎゅうにゅう	みつばしょうが ほうれんそう キャベツ にんじん メロン	ごはん さとう	ごま	エ 554 炭 78.7 カ 275 塩 1.7			
3	火	ピラフ ポテトスープ 野菜サラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん どうもろこし グリーンピース たまねぎ いんげん パセリ にんじん キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エ 519 炭 85.2 カ 261 塩 2.9			
4	水	ごはん とうふのみそ汁 コロッケ ニラ入りおひたし	とうふ みそ うすあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ねぎ もやし にら ひらたけ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	エ 615 炭 93.6 カ 304 塩 2.3			
5	木	ごはん 五目スープ ぎょうざの甘酢(あまず)あん きゅうりの中華つけ	とりにく ぶたひきく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ニラ きゅうり いんげん	ごはん さとう てんぷん こめこ	あぶら ごまあぶら	エ 562 炭 88.9 カ 312 塩 2.5			
6	金	ごはん トマト入り卵スープ ピーマンソテー	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ パセリ	ごはん ピーマン	ごまあぶら	エ 501 炭 87.2 カ 260 塩 2.6			
9	月	ごはん コンソメスープ ◇なすのミートグラタン ドレッシングサラダ	とりにく ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ にんにく なす キャベツ どうもろこし きゅうり	ごはん マカロニ さとう	あぶら	エ 599 炭 90.4 カ 343 塩 2.4			
10	火	ごはん すまし汁 魚の南蛮(なんばん)だれ おはづけ	ふ かまぼこ ホキ(さかな)	ぎゅうにゅう	ひらたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	ごはん しらたまふ てんぷん こめこさとう	あぶら	エ 557 炭 86.3 カ 267 塩 2.0			
11	水	カレーライス 和風サラダ 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら ごまあぶら	エ 651 炭 105.1 カ 365 塩 3.2			
12	木	ゆかりごはん 玉ねぎのみそ汁 とり肉のてり焼き 塩もみ・プリン	みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あかじそ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん プリン		エ 601 炭 80.5 カ 271 塩 3.0			
13	金	大豆入りツナごはん こまつなスープ ヨーグルト	だいず ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま	エ 583 炭 91.7 カ 384 塩 2.4			
17	火	ごはん 肉じゃが 春雨のあえもの 月見だんご【十五夜(9/17)にちなんだ献立】	ぶたにく ぎゅうにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり 【こんにゃく】	ごはん じゃがいも さとう はるさめ だんご	ごまあぶら	エ 603 炭 107.7 カ 274 塩 1.8			
18	水	すこずし けんちん汁 なし 【秋祭りにちなんだ献立】	ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう	ずいき にんじん だいこん いんげん ねぎ ごぼう 【こんにゃく】 なし	ごはん さとう じゃがいも てんぷん	ごま	エ 526 炭 87.5 カ 295 塩 2.0			
19	木	ごはん うちまめ汁 「勝山 やまのサーモン(無償)」塩焼き おひたし【19日ふるさと給食】	うちまめ とうふ みそ やまのサーモン かつおぶし	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも		エ 530 炭 82.3 カ 300 塩 2.0			
20	金	チャーハン 肉だんごスープ 手作り にんじんゼリー	やきぶた とりひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ しいたけ どうもろこし レモン	ごはん	ごまあぶら	エ 555 炭 92.2 カ 260 塩 2.7			



9月 こんだてだよ!

令和6年8月29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

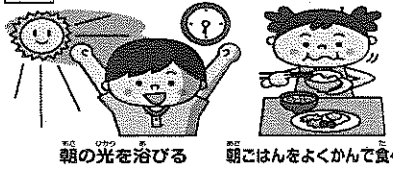
※材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜	こんだての 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	エ	炭	カ	塩
24	火	ごはん えのき汁 松風(まつかぜ)焼き つばづけあえ	とうふ みそ とりひきにく	ぎゅうにゅう	えのきだけしいたけ たまねぎねぎしょうが キャベツ きゅうり だいこん(つぼづけ)	ごはん でんぶん	ごま	エ 546 炭 84.8 カ 305 塩 2.1			
25	水	ごはん 中華スープ すぶた	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやしたまねぎ にんじん どうもろこししょうが たけのこピーマン	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	エ 615 炭 89.6 カ 253 塩 2.6			
26	木	かば焼きどんぶり うすあげのみそ汁 わかめの酢のもの	いわし うすあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん えのきだけねぎ きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	エ 638 炭 90.1 カ 346 塩 2.9			
27	金	ごはん あつあげのそぼろ煮 ひじきサラダ・オレンジ 【ふくい省塩給食】	あつあげ ぶたひきにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	エ 637 炭 90.6 カ 379 塩 1.2			
30	月	ごはん 春雨スープ ホイコーロー	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけもやし ねぎ にんにく キャベツ ピーマン	ごはん はるさめ さとう でんぶん	あぶら	エ 534 炭 88.6 カ 268 塩 2.6			

※栄養価 ……エ:エネルギー(kcal)、た: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)

朝ごはんをしっかりと食べよう

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝食をとりましょう。菓子パンを朝食代わりにすることはできるだけ避けましょう。パンにするなら、食パンやロールパンなど、砂糖があまり使われていないものがおおすすめです!



スマートフォンやゲーム機などの強い光は視覚に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

朝ごはん、で、自覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体のスイッチ
元気に活動できるように、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ
胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人
主菜・副菜・果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

十五夜と行事食

昔の暦の8月15日(現在の暦では9月から10月初旬ごろに当たる)を「十五夜」といい、1年で最も月が美しく見えることから「中秋の名月」ともいわれています。(この日が満月とは限りません。)

十五夜には、月見だんごのほかに、さといも、季節の野菜や果物、ススキなどをお供えし、月をながめながら農作物の収穫に感謝します。



◆おしらせ◆

今月のふるさと給食は、野向町の「あまごの宿」さんで育てられた「勝山 やまのサーモン」を塩焼きにさせていただきます。あまごの宿さんでは、これまで「ふくいサーモン」の稚魚(赤ちゃん)を育て、ある程度大きくなったら小浜の海に移していました。そして、海でさらに大きく育てたもの(成魚)が「ふくいサーモン」として販売されていました。しかし、今年から、稚魚の一部を成魚になるまで、あまごの宿さんで育て上げ「勝山 やまのサーモン」として出荷しています。ふるさとの味を楽しみましょう。



あまごの宿 北川さんと「勝山 やまのサーモン」