



6月 こんだてだより

令和6年5月31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	こんだてめい 献立名 <small>まいにちぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)がつかます。</small>	茶(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		
3	月	ごはん すまし汁 いかげそ揚げ きりぼし大根のあまずづけ	いか 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん でんぷん さとう	あぶら	エ 545 炭 88.7 た 21.0 カ 290 脂 13.6 塩 2.4	
4	火	ウインナーピラフ やさいたっぷりスープ レモンゼリー(ナタデココ入り) 【6月4日虫歯予防デーの献立】	ウインナー とりにく	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 キャベツ エリンギ にんじん ニラ	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら	エ 526 炭 87.8 た 15.8 カ 292 脂 14.4 塩 2.4	
5	水	ごはん うすあげのみそ汁 ひじきしゅうまい ごぼうサラダ	うすあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しいたけ しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ さとう	ごま ごまドレッシング	エ 585 炭 88.2 た 21.2 カ 319 脂 18.5 塩 2.8	
6	木	ごはん マーボー豆腐 ビーフンサラダ キャンディチーズ	豆腐 ぶたひきにく みそ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ なら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら	エ 652 炭 93.0 た 28.3 カ 364 脂 21.4 塩 1.9	
7	金	茶めし 玉ねぎのみそ汁 こしのルビ-とブロッコリーの炒め 塩もみ	みそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ トマト(こしのルビ-) ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	エ 601 炭 92.8 た 20.5 カ 279 脂 18.7 塩 2.8	
10	月	米粉入りパン コンソメスープ 手作りグラタン ドレッシングサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ しいたけ キャベツ ねぎ どうもろこし きゅうり	こめこいりパン じゃがいも マカロニ こめこ パンこ	バター あぶら	エ 611 炭 80.9 た 25.5 カ 360 脂 24.3 塩 4.3	
11	火	ごはん えどっ子煮 ごまあえ・うめぼし 【入梅にちなんだ献立】	ぶたにく だいず こうや豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう キャベツ いんげん うめぼし 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	エ 580 炭 97.3 た 23.0 カ 321 脂 14.7 塩 1.8	
12	水	ごはん えのき汁 焼き魚・春雨のすのもの 【ふくい省塩給食】	うすあげ みそ さけ たまご	ぎゅうにゅう	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	ごはん さとう はるさめ	ごま	エ 587 炭 82.3 た 25.6 カ 305 脂 19.7 塩 1.9	
13	木	ごはん 中華スープ ぎょうざ やさい炒め	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 なら しょうが しいたけ ピーマン キャベツ	ごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	エ 584 炭 88.4 た 18.8 カ 266 脂 19.6 塩 2.3	
14	金	ごはん しめじ汁 ぶた肉の塩こうじ焼き ゆかりあえ	豆腐 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり あかじそ	ごはん こめこうじ		エ 607 炭 82.2 た 26.6 カ 277 脂 21.3 塩 1.9	
17	月	ごはん 豆腐のみそ汁 ちくわの天ぷら 煮びたし	みそ 豆腐 かつおぶし ちくわ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん	ごはん こむぎこ	あぶら	エ 633 炭 97.0 た 26.0 カ 355 脂 17.6 塩 3.3	
18	火	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	ごはん マカロニ	バター マヨネーズ	エ 771 炭 98.9 た 24.1 カ 337 脂 30.8 塩 2.6	
19	水	ごはん けんちん汁 ◆あまごのフライ コーンと人参のあまずあえ 【19日 ふるさと給食】	豆腐 あまご たまご うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう どうもろこし 【こんにやく】	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	エ 764 炭 96.9 た 34.8 カ 548 脂 29.6 塩 1.9	
20	木	ごはん イタリアンスープ ミートローフ グリーンポテト	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	どうもろこし ぜんぼんみずな キャベツ にんじん にんにく エリンギ たまねぎ パセリ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル	エ 692 炭 100.0 た 26.6 カ 300 脂 25.0 塩 2.9	



6月 こんだてだよ!

令和6年5月31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。

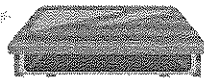
日曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がつきます。	赤(おもに体を作る)		緑(おもに体の調子を整える)	黄(おもにエネルギーになる)		栄養価	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー	カルシウム
21 金	きつねうどん とり肉の香味(こうみ)焼き おかかあえ	うすあげ かまぼこ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ	うどん	あぶら マヨネーズ	エ 534 た 28.8 脂 25.7	炭 52.7 カ 296 塩 3.5
24 月	ごはん 春雨スープ 福井県産さごしのケチャップ炒め バナナ	ベーコン さごし	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ もやし ねぎ たまねぎ にんにく しょうが バナナ	ごはん はるさめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	エ 649 た 23.2 脂 15.1	炭 110.8 カ 260 塩 2.6
25 火	ごはん かきたま汁 さばのみそ煮 いんげんのひきわり大豆からめ	とうふ たまご さば みそ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ いんげん	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	エ 636 た 29.1 脂 21.5	炭 87.2 カ 294 塩 2.8
26 水	小がたパン 長崎ちゃんぽん オムレツ やさしいサラダ	ぶたにく かまぼこ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく とうもろこし きゅうり	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	エ 520 た 24.7 脂 20.4	炭 62.1 カ 306 塩 4.0
27 木	ごはん じゃがいものみそ汁 とり肉のてり焼き 和風サラダ	うすあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エ 620 た 26.9 脂 20.5	炭 87.3 カ 283 塩 2.4
28 金	ピピンバ キャベツのスープ オレンジ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ しいたけ たまねぎ オレンジ 【こんにやく】	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	エ 550 た 21.6 脂 14.8	炭 87.3 カ 305 塩 2.9

※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)

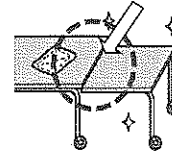
衛生に気をつけよう

★気持ちよく食事をするために…

- ①食事に必要のないものはかたづけましょう。
- ②ていねいに手を洗いましょう。
- ③配膳台や机の上をていねいにふきましょう。
- ④食事の後は、机の上や床、配膳台に食べ物がこぼれていないかチェックしましょう。
※食べ物にふくまれる栄養素は、細菌にとっても栄養源になります。こぼれたら拾う習慣をつけましょう。

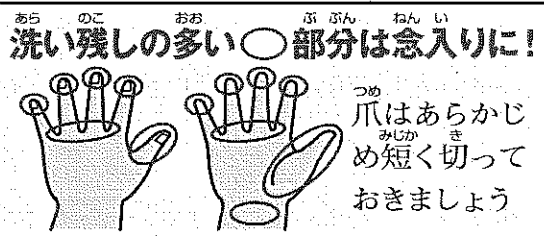


すきまもチェック!



せっけんをしっかりあわせて

手洗いのポイント



これらの部分は洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

ここをチェック!

- 絵具やスミはついていませんか?
- つめの間が黒くなっていませんか?
- せっけんのヌルヌルが残っていませんか?



★手洗いが終わったら、食事に関係のないものはさわらないようにしましょう。

- ・ろうかを歩くときや列に並ぶときは、かべや手すりをさわらない!
- ・座って待つときは、かみの毛や内ばきをさわらない!

◆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「あまご」をフライにさせていただきます。あまごは、冷たくてきれいな水がないと生きていけないため、水の管理がとても難しいのだそうです。勝山のきれいな山水で、大切に育てられたあまごを感謝していただきます。

