



10月 こんだてだよ!

令和6年9月30日
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 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	こんだてめい 献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がつきます。	あか (おもに体を作る)		みどり 緑 (おもに体の調子を整える)	き 黄 (おもにエネルギーになる)		えいようか 栄養価	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	たんぱく質 炭水化物	脂質		
1	火	うすあげ丼 かきたま汁 こんぶあえ 【1日アイアン給食】	とりひきにく うすあげ みそ とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	エ 616 炭 83.2 た 26.4 力 378 脂 22.2 塩 2.3	
2	水	ごはん 大根とぶた肉の中華煮 はんぺんのごま酢あえ	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん グリーンピース きゅうり もやし 【こんにやく】	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら すりごま	エ 526 炭 90.2 た 19.2 力 291 脂 12.3 塩 1.9	
3	木	ごはん けんちん汁 さばの竜田(たつた)あげ しおもみ	とうふ さば(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり 【こんにやく】	ごはん さといも でんぷん こめこ	あぶら	エ 653 炭 84.7 た 22.5 力 283 脂 27.5 塩 1.7	
4	金	チキンライス 野菜たっぷりスープ ツナサラダ	とりにく ベーコン ツナ(さかな)	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 はくさい しめじ いんげん もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	エ 568 炭 88.6 た 23.4 力 283 脂 15.8 塩 2.9	
7	月	ごはん 中華スープ 野菜炒め オレンジ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし にんじん しいたけ ピーマン キャベツ たまねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	エ 500 炭 84.6 た 16.7 力 258 脂 11.4 塩 1.8	
8	火	ごはん 江戸っ子煮 焼きししゃも ごぼうのみそあえ【8日歯ッピ-給食】	ぶたにく だいず こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん ごぼう きゅうり キャベツ 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら すりごま	エ 645 炭 103.6 た 27.2 力 412 脂 16.6 塩 2.0	
9	水	ごはん さつま汁 ぶた肉の炒めもの	あつあげ さつまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん はくさい にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん さつまいも さとう	あぶら	エ 553 炭 90.4 た 21.8 力 304 脂 13.6 塩 2.0	
10	木	ごはん 五目スープ しゅうまい 中華サラダ	とりにく ぶたひきにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり とうもろこし いんげん	ごはん さとう こむぎこ(しゅうま いのかわ)	ごまあぶら	エ 518 炭 85.5 た 14.5 力 254 脂 13.1 塩 2.3	
11	金	カレーピラフ コンソメスープ コールスローサラダ	ぶたひきにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん	あぶら ドレッシング	エ 516 炭 84.4 た 17.6 力 273 脂 14.4 塩 1.9	
15	火	キーマカレー 野菜サラダ ワインゼリー	だいず とりひきにく ハム	こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	エ 726 炭 113.6 た 23.6 力 319 脂 24.0 塩 3.2	
16	水	ごはん 大豆とベーコンのスープ 魚のオリーブオイル焼き フレンチサラダ	ベーコン だいず たら(さかな)	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	エ 584 炭 83.5 た 24.5 力 275 脂 19.8 塩 1.9	
17	木	わかめごはん 玉ねぎのみそ汁 切干大根のおひたし 大学芋	とうふ みそ かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	ごはん さつまいも さとう みずあめ	あぶら いりごま	エ 596 炭 110.9 た 15.8 力 322 脂 11.8 塩 1.9	
18	金	ごはん 卵スープ からあげ ボイル野菜	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきだけ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん	ごまあぶら あぶら	エ 610 炭 84.2 た 24.4 力 265 脂 21.4 塩 1.9	
20	日	カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト (町民運動会)	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう	バター あぶら ドレッシング	エ 697 炭 112.1 た 25.3 力 416 脂 20.7 塩 3.6	
22	火	ごはん とうふのみそ汁 手作り卵焼き ゆかりあえ	とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	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 さとう		エ 520 炭 80.3 た 21.1 力 310 脂 14.9 塩 2.1	



10月 こんだてだよ

令和6年9月30日
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 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	こんだてめい 献立名 ◎毎日、牛乳(200ml)がつきます。	あか(おもに体を作る)		みどり(おもに体の調子を整える)	き(おもにエネルギーになる)		えいようか 栄養価	
			たんぱく質	無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質		
23	水	ごはん かぼちゃのシチュー 青菜とコーンのソテー バナナ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし エリンギ とうもろこし バナナ	ごはん こめこ	あぶら	エ 595 炭 101.1 た 20.0 脂 15.5	カ 307 塩 1.2
24	木	ごはん ポテトスープ とり肉のカレームニエル 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	いんげん にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり パセリ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	エ 636 炭 87.5 た 26.1 脂 22.8	カ 261 塩 2.4
25	金	ごはん さといものそぼろ煮 のり酢あえ 【ふくい省塩給食】	ぶたひきにく ツナ(さかな)	ぎゅうにゅう のり	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう キャベツ 【こんにやく】	ごはん さといも さとう でんぷん	あぶら ごま	エ 578 炭 95.4 た 20.7 脂 15.6	カ 296 塩 1.2
28	月	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーサラダ	きなこ ウインナー ツナ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース ブロッコリー とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	エ 629 炭 83.0 た 23.9 脂 25.8	カ 303 塩 4.2
29	火	ごはん えのき汁 焼きとり風煮 りんご	とうふ みそ とりにく とりレバー	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 りんご	ごはん でんぷん さとう	あぶら	エ 623 炭 93.9 た 23.4 脂 19.5	カ 268 塩 1.9
30	水	里いもとまいたけのごはん みそ汁 大豆とひじきのマヨネーズあえ かぼちゃプリン	あつあげ みそ だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき	まいたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも プリン	ノンエッグマヨ ネーズ	エ 548 炭 84.4 た 18.1 脂 17.4	カ 305 塩 2.7
31	木	ごはん ぶた汁・おかかあえ あゆの塩焼き・あゆのからあげ(無償) 【九頭竜川勝山あゆを味わう給食】	ぶたにく うすあげ とうふ みそ あゆ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん はくさい しょうが ねぎ もやし キャベツ 【こんにやく】	ごはん さといも でんぷん	あぶら	エ 620 炭 81.8 た 26.4 脂 23.9	カ 353 塩 2.7

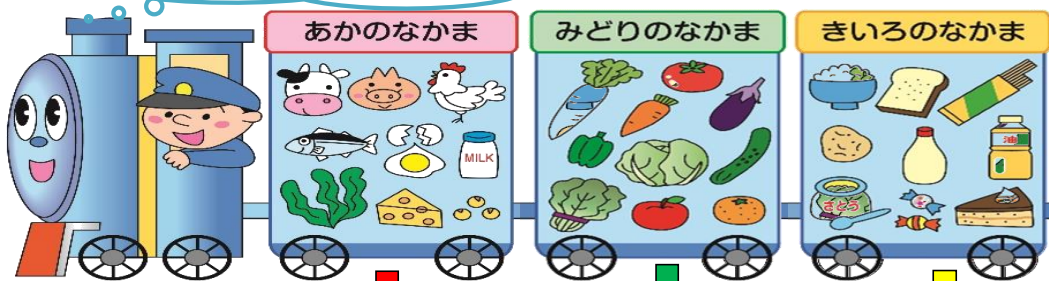
※栄養価・・・エ:エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂:脂質(g)、炭:炭水化物(g)、カ:カルシウム(mg)、塩:食塩相当量(g)を表しています。(3,4年生分で算出)

食べ物の働きについて知ろう

さわやかな秋風が吹き、気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして、食欲の秋。たくさんの食物が収穫の時期を迎えるので、実りの秋ともいえますね。おいしいものをバランスよくしっかり食べて、いろんな秋を楽しみましょう。

私たちは、食べることによって体を作り、活動するためのエネルギーを得ています。食べ物はそれぞれ含まれている栄養素や働きが違うため、好ききらいばかりしていると、栄養バランスがくずれやすく、体調不良や病気の原因になります。健康な体づくりのために、食べ物の働きを知り、バランスよい食事を心がけましょう。

食べ物のグループわけを覚えよ



食べ物は、はたらきによって、上の図のように赤・緑・黄の3つのグループにわけられます。



10月10日 目の愛護デー

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

- ウナギ
- ギンダラ
- レバー
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草
- など

おしらせ

10月18日～11月17日は「里芋月間」で
奥越地区は全国的にも有名な里芋の産地です。
期間中は、里芋のそぼろ煮、煮ころがし、のっぺい汁など、里芋を使った献立をたくさん取り入れていく予定です。ふるさとの味を楽しみましょう!