



# 11月 こんだてだよ!

令和6年10月31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 おろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立名 <small>こんだてめい まいにちぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)がつかます。</small>	げんき 赤(おもにからだをつくを作る)		みどり 緑(おもにからだの調子を整える)	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	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
1	金	ごはん あつあげの中華煮 ビーフンサラダ・ひじきのり ふかしいも【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 ビーフン さつまいも (安納芋)	ごまあぶら	エ 606 炭 93.5 た 22.2 脂 17.3	カ 368 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 脂 19.2	カ 366 塩 2.4
6	水	ぶた井 さといもの煮っころがし 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 脂 12.8	カ 292 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 脂 22.4	カ 265 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【歯ッピー給食】	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 脂 19.4	カ 367 塩 3.1
11	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 脂 14.3	カ 286 塩 3.3
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	だいち 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 脂 17.6	カ 289 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 脂 17.5	カ 294 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 脂 14.4	カ 353 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 脂 25.4	カ 463 塩 1.2
18	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 脂 14.4	カ 365 塩 3.0
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 脂 16.9	カ 319 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 脂 17.9	カ 272 塩 2.6
21	木	ごはん お煮しめ とり肉のてり焼き しおもみ	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 さといも さとう		エ 642 炭 88.6 た 29.0 脂 21.1	カ 341 塩 2.6



# 11月 こんだてだよ!

令和6年10月31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 おろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立名 まいにちぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)がつけます。	赤(おもに体をを作る)		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		
22	金	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 こめこ さとう	あぶら	エ 593 炭 92.3 た 25.9 脂 15.4	カ 331 塩 2.3
25	月	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 にはら 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 た 21.5 脂 21.5	カ 341 塩 3.0
26	火	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 た 21.0 脂 26.4	カ 275 塩 2.7
27	水	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 てんぷん さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	エ 574 炭 81.2 た 23.3 脂 19.6	カ 279 塩 2.2
28	木	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 てんぷん さとう	あぶら ごま	エ 655 炭 91.5 た 25.2 脂 22.8	カ 299 塩 2.6
29	金	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 てんぷん	あぶら	エ 567 炭 93.5 た 18.7 脂 15.4	カ 263 塩 2.4

※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)

※「農事組合法人かたせ」で生産されたコシ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(11・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、次のような効果が期待されます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

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

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
- ★食べ物の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、ダラダラ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て、食べすぎには十分注意しましょう。また、お天気のよ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物を活用することで、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。

地産地消の良さとは?

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が循環され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業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</p>	<p>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</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

## ★お知らせ★ 地元でとれたお米が給食に!

勝山市では、みなさんに安心して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」で生産されたコシヒカリを使用しています。作ってくださった人や自然の恵みに感謝していただきましょう。