



# 12月 こんだてだよ!

令和6年12月2日  
勝山市立村岡小学校

げんき こ  
『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 まいにちぎゅうにゅう ◎毎日、牛乳(200ml)がつけます。	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	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
2	月	茶めし おでん 三色あえ	ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん にんじん しいたけ キャベツ 【こんにやく】	ごはん さといも さとう		エ 518 炭 92.4 た 19.0 カ 308 脂 10.4 塩 2.6	
3	火	ごはん かす汁 鶏(とり)つくね コロコロおさつ	ぶたにく うすあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	はくさい だいこん にんじん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さけかす さといも さつまいも さとう パンこ	あぶら バター ごまあぶら	エ 659 炭 104.2 た 21.6 カ 296 脂 19.5 塩 1.9	
4	水	ごはん(5年生の作ったお米) ぶた肉とごぼうのカレー煮 かぶの丸ごとサラダ・バナナ 【省塩給食】	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん かぶ かぶのは キャベツ ばいにく(うめぼし) とうもろこし バナナ 【こんにやく】	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	エ 581 炭 102.3 た 18.7 カ 292 脂 13.8 塩 1.0	
5	木	ラーメン 焼きぎょうざ もやしのごま酢あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ニラ しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら あぶら ごま	エ 508 炭 75.2 た 21.8 カ 356 脂 17.0 塩 2.9	
6	金	ごはん かきたま汁 福井県産シイラのねぎだれかけ 和風サラダ	とうふ たまご かまぼこ しいら(さかな) ハム	ぎゅうにゅう	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	エ 630 炭 84.5 た 30.8 カ 290 脂 20.4 塩 3.0	
10	火	ケチャップライス コンソメスープ チキンナゲット ボイルブロッコリー	とりにく ベーコン	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 キャベツ えのきだけ にんじん こまつな ブロッコリー	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	エ 629 炭 91.0 た 24.9 カ 296 脂 20.9 塩 3.5	
11	水	さつまいもごはん(5年生の作ったお米) こまつなのみそ汁 油あげのしょうが焼き きんぴらごぼう	みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しめじ たまねぎ しょうが ごぼう 【こんにやく】	ごはん さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ごま	エ 610 炭 93.1 た 23.3 カ 468 脂 18.3 塩 2.1	
12	木	ごはん うち豆入りのっぺい汁 白身魚フライ おはづけ	うちまめ あつあげ まだら(さかな)	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり しょうが	ごはん さといも でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	エ 581 炭 88.9 た 23.8 カ 311 脂 16.5 塩 1.4	
13	金	ナン キーマカレー コールスローサラダ キャンディチーズ	とりひきにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ナン じゃがいも	ドレッシング	エ 545 炭 71.7 た 24.4 カ 322 脂 22.3 塩 3.6	
16	月	ソースカツ丼 大根のみそ汁 つぼづけあえ	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん(たくあん)	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	エ 663 炭 100.2 た 29.0 カ 310 脂 18.8 塩 3.0	
17	火	ごはん 野菜たっぷりスープ ミートローフ 星形ポテト	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	とうもろこし せんぼんみずな キャベツ にんじん にんにく エリンギ たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル	エ 674 炭 86.4 た 25.5 カ 295 脂 26.7 塩 2.2	



# 12月 こんだてだよ

令和6年12月2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	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
18	水	ごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごまあえ みかん	とりにく こうやどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ みかん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	すりごま	エ 626 炭 100.5 た 25.3 カ 341 脂 17.1 塩 1.8	
19	木	ごはん まいたけ汁・さばのうまみそ漬け焼き 塩もみ・冬至(とうじ)なんきん 【ふるさと給食・冬至にちなんだ献立】	うすあげ みそ さば あずき	ぎゅうにゅう	まいたけ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ	ごはん こめこうじ さとう しらたまもち		エ 681 炭 109.0 た 27.5 カ 310 脂 19.4 塩 2.2	
20	金	さかさまカレー ドレッシングサラダ おたのしみデザート 【おたのしみ給食】	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん こめこ さとう ケーキ	あぶら バター	エ 725 炭 106.5 た 24.4 カ 304 脂 25.7 塩 1.5	

※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)

※今月は「農事組合法人 ファーム別所」で生産されたコシヒカリを使用しています!!

## 感謝して食べよう!

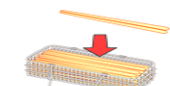
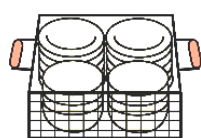
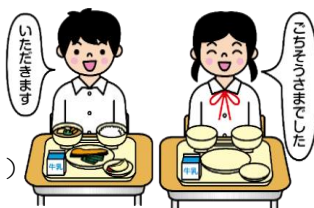
### ◆あいがとうをつたえよう◆

おいしい料理が、私たちの口に入るまでには、多くの人の働きや協力があります。その人たちや食べ物の命への感謝の気持ちを、みなさんはどのように伝えていきますか。もちろん、直接言葉で「あいがとう」と言うこともできますが、食事の時間のちょっとした心づかいで「あいがとう」の気持ちを伝えることはできます。

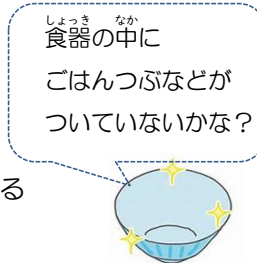


#### 〈たとえば…〉

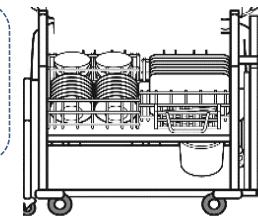
- ★心を込めて食事のあいさつをする
- ★マナーを守って食べる  
(姿勢、はしや茶碗の持ち方など、見た目も気持ちよく!)
- ★ダラダラしないで時間内に食べる
- ★好ききらいをせず残さずに食べる
- ★食器をきれいにしてお返し



おはしの向きもそろえる



食器の中に  
ごはんつぶなどが  
ついていないかな?



ワゴンの上は整理整頓

きちんとそろえて食器かごへ!

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、特にたんぱく質・ビタミンA・C・Eを意識してとるようにしましょう。

<h3>ビタミンA</h3> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも</p>	<h3>ビタミンE</h3> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p>
--	---	--

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

1年のうちで、昼の時間が最も短くなる冬至。今年の冬至は12月21日です。冬至には、いろいろな言い伝えや風習があります。その代表的なものが、かぼちゃを食べる風習で、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかなくなる」といわれています。かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを含んでおり、まさに風邪予防にピッタリの食べ物ですね。勝山では、かぼちゃと小豆ともち(または団子)を煮た「冬至なんきん」を食べます。(給食でも出る予定です。)他にも、下のイラストのように食べるとよいと言われるものがいくつかあるので見てみましょう。

