



9月 こんだてだよ

令和6年8月30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)がつかます。	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)		まいようか 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	ししつ 脂質		
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 た 26.6 カ 275 脂 17.7 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 とうもろこし 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 た 15.9 カ 261 脂 14.6 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 た 20.1 カ 304 脂 20.1 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 きゅうりの中華づけ	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 でんぷん こめこ	あぶら ごまあぶら	エ 562 炭 88.9 た 16.9 カ 312 脂 17.2 塩 2.5	
6	金	ごはん トマト入り卵スープ ビーフンソテー	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 ビーフン	ごまあぶら	エ 501 炭 87.2 た 14.8 カ 260 脂 12.1 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 とうもろこし きゅうり	ごはん マカロニ さとう	あぶら	エ 599 炭 90.4 た 20.8 カ 343 脂 19.6 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 でんぷん こめこ さとう	あぶら	エ 557 炭 86.3 た 24.0 カ 267 脂 14.5 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 た 20.8 カ 365 脂 20.7 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	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		エ 534 炭 74.5 た 23.6 カ 271 脂 17.4 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 た 21.6 カ 384 脂 16.5 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 【こんにやく】	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 た 20.1 カ 274 脂 13.2 塩 1.8	
18	水	すこずし けんちん汁 梨(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 【こんにやく】 なし	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま	エ 526 炭 87.5 た 16.9 カ 295 脂 13.4 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 た 26.7 カ 300 脂 12.9 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 とうもろこし レモン	ごはん	ごまあぶら	エ 555 炭 92.2 た 18.1 カ 260 脂 14.2 塩 2.7	



9月 こんだてだよ

令和6年8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	献立名 ①毎日、牛乳(200ml)がつけます。	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		
24	火	ごはん えのき汁 松風(まつかぜ)焼き つぼづけあえ	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 でんぷん	ごま	エ 546 炭 84.8 た 22.7 カ 305 脂 15.5 塩 2.1	
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 でんぷん さとう	あぶら ごま	エ 638 炭 90.1 た 26.6 カ 346 脂 21.0 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 でんぷん	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	エ 637 炭 90.6 た 23.7 カ 379 脂 22.5 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 でんぷん	あぶら	エ 534 炭 88.6 た 17.6 カ 268 脂 13.5 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

長かった夏休みですが、あつという間だったと感じている人も多いことでしょう。休み明けは、眠気やだるさなど、なんとなく体調不良が続くという人をよく見かけます。よい生活リズムを早く取り戻して、元気に学校生活送りましょう。



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すすめです！



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

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

頭の(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なり、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。

※「勝山 やまのサーモン」は、勝山市より無償で提供させていただきます。



あまごの宿 北川さんと「勝山 やまのサーモン」