



よてい      こんだて      ひょう  
**予定献立表**



R1. 11. 29

かつやましりつ むろこしょうがっこう  
勝山市立 村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元<sup>けん</sup>氣な むろこっ子<sup>こ</sup>

※ 材料の<sup>ざいりょうかんけい</sup>関係により、<sup>こんだて</sup>献立の<sup>へんこう</sup>変更をする<sup>ばあい</sup>場合があります。

| 日<br>曜日 | ようび<br>曜日 | 献立名<br>①毎日、牛乳（200ml）<br>がつきます。               | 赤                          |                                | 緑                                                     | 黄                          |                   | 栄養価            |
|---------|-----------|----------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|----------------|
|         |           |                                              | おもに体をつくるものとなる食品            |                                | おもに体の調子を整えるものとなる食品                                    | おもにエネルギーのもとになる食品           |                   |                |
|         |           |                                              | たんぱく質                      | 無機質（カルシウムなど）                   | ビタミン・無機質【食物せんいなど】                                     | 炭水化物                       | 脂質                |                |
| 2       | げつ<br>月   | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト                 | ぎゅうにく　ぶたにく<br>ハム           | ヨーグルト<br><br>ぎゅうにゅう<br>牛乳      | たまねぎ　にんじん　グリーンピース　にんにく<br>キャベツ　きゅうり　とうもろこし　しょうが       | ごはん<br>じゃがいも               | バター<br>ドレッシング     | エネルギー　800　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　21.7　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　32.2　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　3.2　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　362　mg   |
| 3       | か<br>火    | ごはん<br>きのこ汁<br>煮さば<br>かみかみあえ                 | うすあげ　みそ<br>さば（魚）           | わかめ<br><br>こんぶ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | まいたけ　ひらたけ　えのき　ねぎ<br>しょうが<br>だいこん　にんじん                 | ごはん<br>さとう                 |                   | エネルギー　664　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　27.3　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　20.9　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　3.1　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　318　mg   |
| 4       | すい<br>水   | ごはん<br>春雨スープ<br>メンチカツ<br>そくせきづ<br>即席漬け       | ベーコン<br>ぎゅうにく　ぶたにく         | ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | もやし　にんじん　しいたけ　ねぎ<br>たまねぎ　しょうが　にんにく<br>かぶ　キャベツ         | ごはん<br>はるさめ<br>パンこ         | ごまあぶら<br>あぶら      | エネルギー　625　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　18.5　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　25.8　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　1.6　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　275　mg   |
| 5       | もく<br>木   | ごはん<br>かきたま汁<br>ごもく<br>五目きんぴら<br>りんご         | とりにく　たまご<br>ぶたにく　とうふ       | ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | しいたけ　えのき　にんじん　ねぎ<br>ごぼう　いんげん（いとごんにゃく）<br>りんご          | ごはん<br>でんぶん<br>さとう         | ごまあぶら             | エネルギー　561　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　18.0　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　14.7　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　1.6　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　283　mg   |
| 6       | きん<br>金   | ちゅうか<br>中華おこわ<br>はくさい<br>白菜スープ<br>ビーフンサラダ    | やきぶた<br>ベーコン<br>ハム         | ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | にんじん　たけのこ　しいたけ　いんげん<br>はくさい　だいこん　ねぎ<br>キャベツ　きゅうり      | ごはん　もちごめ<br><br>ビーフン　さとう   | ごまあぶら             | エネルギー　477　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　15.3　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　12.3　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　2.6　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　272　mg   |
| 9       | げつ<br>月   | ごはん<br>おでん<br>しゅうまい<br>ゆかりあえ                 | ちくわ　とりにく<br>ぶたにく           | こんぶ<br><br>ぎゅうにゅう<br>牛乳        | だいこん　にんじん（ごんにゃく）<br>しょうが　にんにく<br>キャベツ　きゅうり　かぶ　しそ      | ごはん<br>さといも　さとう<br>こむぎこ    |                   | エネルギー　613　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　21.9　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　14.5　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　2.3　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　308　mg   |
| 10      | か<br>火    | ☆ラーメン<br>☆からあげ<br>☆フルーツポンチ<br><br>【☆リクエスト給食】 | ぶたにく<br>とりにく               | ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | キャベツ　たまねぎ　にんじん　ねぎ<br>にんにく　しょうが<br>みかん　おうとう　バナナ　パイナップル | ちゅうかめん<br>でんぶん             | ごまあぶら<br>あぶら      | エネルギー　692　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　27.7　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　24.3　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　1.6　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　292　mg   |
| 11      | すい<br>水   | ごはん<br>のっぺい汁<br>さわらのみそ漬け焼き<br>☆のり酢あえ         | あつあげ<br>さわら（魚）　みそ<br>ツナ（魚） | のり<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳             | だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ<br><br>ほうれんそう　キャベツ                   | ごはん<br>さといも　でんぶん           | ごま                | エネルギー　638　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　30.9　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　18.6　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　1.9　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　320　mg   |
| 12      | もく<br>木   | ごはん<br>ポークビーンズ<br>オムレツ<br>野菜サラダ              | だいず　ぶたにく<br>たまご<br>ハム      | ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | たまねぎ　にんじん　トマト　グリーンピース<br><br>キャベツ　きゅうり　とうもろこし         | ごはん<br>じゃがいも　さとう           | あぶら<br><br>ドレッシング | エネルギー　738　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　27.1　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　23.0　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　1.9　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　339　mg   |
| 13      | きん<br>金   | しょうゆカツ丼<br>さつま汁<br>おうとう<br>黄桃                | とりにく<br>あつあげ　はんぺん<br>みそ    | ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | キャベツ　もやし　にんじん<br>だいこん　はくさい　ねぎ<br>おうとう                 | ごはん　むぎ<br>さつまいも　パンこ<br>さとう | あぶら               | エネルギー　678　kcal |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | たんぱく質　24.7　g   |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 脂質　16.5　g      |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | 食塩相当量　2.4　g    |
|         |           |                                              |                            |                                |                                                       |                            |                   | カルシウム　302　mg   |

## 今月の給食目標

たの

しょくじ

# 楽しく 食事をしよう

インフルエンザなどで出席停止が多くなります…。

### ＜給食費の返金について＞

2日前の午前中までに申し出のあった、3日以上連続欠食は  
返金対象となり、年度末に返金します。出席停止などの連絡は、  
担任を通じて学校までお知らせください。

<お知らせ>

## 3学期の給食開始は

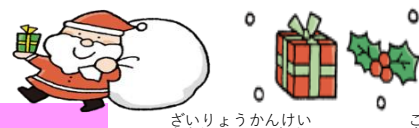
1月8日（水）から

です。



**12月**<sup>がつ</sup>

よてい      こんだて      ひょう  
**予定献立表**



R1. 11. 29

かつやましりつ むろこしょうがっこう  
勝山市立 村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元<sup>げんき</sup>な むろこっ子<sup>こ</sup>

※ ざいりょうかんけい こんだて へんこう ばあい  
材料の関係により、献立の変更をする場合があります。

| 日  | 曜日 | 献立名<br>◎毎日、牛乳（200ml）<br>がつきます。                          | 赤                          |                        | 緑                                                  | 黄                   |                    | 栄養価<br>未養価     |
|----|----|---------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------------------|----------------|
|    |    |                                                         | おもに体をつくるものになる食品            |                        | おもに体の調子を整えるものになる食品                                 | おもにエネルギーのもとになる食品    |                    |                |
|    |    |                                                         | たんぱく質                      | 無機質（カルシウムなど）           | ビタミン・無機質【食物せんいなど】                                  | 炭水化物                | 脂質                 |                |
| 16 | げつ | ふりかえ<br>振替                                              |                            |                        |                                                    |                     | マスクを忘れずに持ってきてください。 |                |
| 17 | か  | ホットドッグ<br>クリームシチュー<br>みかん                               | ウインナー<br>とりにく              | きゅうにゅう<br>牛乳           | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ グリンピース<br>みかん               | パン<br>じゃがいも         | あぶら                | エネルギー 617 kcal |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | たんぱく質 23.3 g   |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 脂質 21.5 g      |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 食塩相当量 3.2 g    |
| 18 | すい | ちやめし<br>茶飯<br>まいたけ汁<br>しろみさかな<br>白身魚フライ<br>だいず<br>大豆サラダ | うすあげ みそ<br>さかな<br>魚<br>だいず | わかめ<br>きゅうにゅう<br>牛乳    | まいたけ ねぎ<br>きゅうり にんじん とうもろこし                        | ごはん<br>パンこ<br>じゃがいも | あぶら<br>マヨネーズ       | エネルギー 683 kcal |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | たんぱく質 25.3 g   |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 脂質 25.5 g      |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 食塩相当量 2.9 g    |
| 19 | もく | ごはん<br>にく<br>肉じゃが<br>ごまあえ<br>いり煮干し                      | ぎゅうにく ぶたにく                 | にぼし（魚）<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | たまねぎ にんじん いんげん<br>ほうれんそう キャベツ                      | ごはん<br>じゃがいも さとう    | ごま                 | エネルギー 660 kcal |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | たんぱく質 19.9 g   |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 脂質 16.6 g      |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 食塩相当量 2.1 g    |
| 20 | きん | ピラフ<br>コンソメスープ<br>☆てりやきチキン<br>ブロッコリー・デザート<br>【お楽しみ給食】   | ハム<br>ベーコン<br>とりにく         | ぎゅうにゅう<br>牛乳           | たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし<br>もやし いんげん キャベツ<br>ブロッコリー | ごはん<br>はちみつ<br>デザート | あぶら バター            | エネルギー 698 kcal |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | たんぱく質 28.0 g   |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 脂質 24.7 g      |
|    |    |                                                         |                            |                        |                                                    |                     |                    | 食塩相当量 3.6 g    |

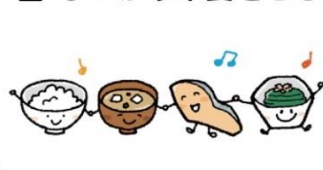
ことし  
今年はかせを  
せんげん  
ひきま宣言！

# かぜ<sup>よ</sup>予<sup>ぼう</sup>防のポイント

## 1 手洗い・うがいをする



## ② しっかり<sup>えいよう</sup>栄養をとる



③ <sup>じゅうぶん</sup>十分な<sup>すいみん</sup>睡眠をとる



#### 4 マスクをつける



## 5 <sup>ひと</sup>人ごみを<sup>さ</sup>避ける



⑥ <sup>てきど</sup>適度な運動をする <sup>うんどう</sup>



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

しょうじょう べつ  
**症状別**

# かぜをひいた<sup>とき</sup>の<sup>しょく</sup>食<sup>じ</sup>事

はつねつ さむけ  
発熱・寒気



はつ ねつ すい ぶん  
発熱すると水分と  
エネルギーがたくさ  
ん消費されます。水  
分やエネルギー源と  
なるごはんやめん類  
などをとりましょう。

はなみず はな  
鼻水・鼻づまり



あなた しるもの はっかん  
温かい汁物や発汗、  
さっ きん さ よう  
殺菌作用のあるねぎ  
やしょうがで体を温  
めましょう。ビタミン  
お お ふく しょく ひん  
ンAを多く含む食品  
もとりましょう。

せき・のどの<sup>いた</sup>痛み



のどに刺激しげきのある  
ものは避け、のどご  
しのよいゼリーやプ  
リン、アイスクリー  
ムなどでエネルギー  
を補給ほくけつしましょう。

げ り は け  
下痢・吐き気



胃腸が弱っている  
ので消化のよいおか  
ゆや雑炊、スープな  
どにしましょう。ま  
た、味が濃いものは  
避けましょう。

## 今年の冬至は

**12月22日(日)**



冬においしい  
野菜を食べよう！





12月

予定献立表



R1. 11. 29  
勝山市立 村岡小学校

| ひ<br>日 | ようび<br>曜日 | こんだてめい<br>献立名<br>まいにち<br>ぎゅうにゅう<br>◎毎日、牛乳（200m l）<br><br>がつきます。 | あか<br>赤                |                     | みどり<br>緑                           |  | き<br>黄            |           | えいようか<br>栄養価 |
|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|------------------------------------|--|-------------------|-----------|--------------|
|        |           |                                                                 | からだ<br>おもに体をつくるもとになる食品 |                     | からだ ちょうし ととの<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |  | おもにI初ギ-のもとになる食品   |           |              |
|        |           |                                                                 | たんぱく質                  | むきしつ<br>無機質（カルウムなど） | むきしつ<br>ビタミン・無機質【食物せんいなど】          |  | たんすい か ぶつ<br>炭水化物 | ししつ<br>脂質 |              |

※ ざいりようかんけい  
材料の関係により、こんだて へんこう  
献立の変更をする場合があります。