

# 12月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市立待小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる食品		おもに血や肉やほねになる食品		おもに体の調子をととのえる食品
					17材料-(kcal)	炭水化物(g)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)					
2	月	打ち豆ごはん	いわしのおかか煮 小松菜のつぼづけあえ さつま汁	鯖江和膳	575 28.3 17.7	82 3.3	ごはん さとう さつまいも		打ち豆 ぶた肉 うすあげ みそ いわし	牛にゆう	にんじん 小松菜 つぼづけ 切りぼし大根 ごぼう 白菜 ねぎ 糸こんにゃく 大根
3	火	きなこあげ パン	ポトフ オムレツ アーモンドフィッシュ		646 28.3 26.0	84 2.7	コッペパン じゃがいも さとう	なたね油 ごま アーモンド	きなこ とり肉 ベーコン オムレツ	牛にゆう にぼし	キャベツ かぶ にんじん 玉ねぎ さやいんげん にんにく
4	水	ごはん	大根葉の炒め物 おでん風煮 ふりかけ		559 26.0 19.9	74 2.8	ごはん さとう	ごま油	ベーコンとりにく がんとどき さつまあげ うずらたまご	牛にゆう こんぶ わかめ	大根 大根葉 もやし にんじん こんにゃく
5	木	ごはん	チキンカレー 福神漬け	★	583 23.3 14.1	93 2.4	ごはん じゃがいも りんごゼリー	カレールー ドレッシング	とり肉 ハム	牛にゆう チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ふくじんづけ
6	金	キス天井	大根のゆず風味 にらたまみそ汁	キス天 1~3年1まい 4~6年2まい	571 22.5 18.4	83 2.6	ごはん さとう	なたね油	キス たまご とうふ みそ	牛にゆう	大根 にんじん ゆず 玉ねぎ えのきたけ にら
9	月	ごはん	さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし ひらたけのみそ汁	鯖江和膳	589 23.8 20.3	81 2.7	ごはん さとう	なたね油	さば とうふ みそ	牛にゆう	大根 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ ひらたけ
10	火	小型コッペパン	カレーなんばんうどん りんごサラダ かたぬきチーズ	★	574 24.9 21.8	76 2.7	コッペパン うどん さとう	なたね油 カレールー	とり肉 うすあげ	牛にゆう チーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ りんご キャベツ とうもろこし ブロッコリー
11	水	ごはん	すきやき風煮 ツナと小松菜のり酢あえ みかん		565 24.2 15.2	90 1.3	ごはん じゃがいも さとう		ぶた肉 とうふ ツナ	牛にゆう のり	玉ねぎ 白菜 にんじん しゆんぎく ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 キャベツ みかん
12	木	ごはん	あげギョウザ のっぺい汁	ギョウザ 1~2年1こ 3~6年2こ 牛乳はつきません	539 17.8 9.5	96 1.8	ごはん さとう さとう	なたね油 ごま油	ギョウザ とり肉	ジョア	チンゲンサイ もやし しいたけ 大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ りんご
13	金	ごはん	大豆のいそ煮 のり入りかきたま汁	アイアン献立	536 24.5 16.1	80 2.2	ごはん さとう でんぶん	なたね油	大豆 たまご 牛肉 とうふ さつまあげ	牛にゆう ひじき のり	こんにゃく にんじん さやいんげん しゆんぎく 水菜 えのきたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ
16	月	うめちりごはん	高野どうふのたまごとし わかめのすのもの まめによるこぶ	歯っぴー献立	561 26.3 14.6	87 3.7	ごはん じゃがいも さとう	ごま	とり肉 高野どうふ たまご 大豆	牛にゆう ちりめんじゃこ わかめ こんぶ	玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり うめ さやいんげん
17	火	ドライアップ ルパン	えびフライ 白いんげん豆のスープ	えびフライ 1~3年1本 4~6年2本	626 24.5 24.0	86 2.9	ドライアップルパン じゃがいも	なたね油 ノンエッグマヨ ネーズ	えび ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛にゆう	大根 きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ
18	水	保護者会	きゅうしょくはありません								
19	木	保護者会	きゅうしょくはありません								
20	金	ごはん	ハッシュドポーク クリスマスデザート	クリスマス献立 ★	671 26.3 22.6	96 2.0	ごはん クリスマス デザート	なたね油 ごま ハヤシルウ	ぶた肉 とうふ	牛にゆう ひじき	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース トマト ほうれん草
23	月	終業式	きゅうしょくはありません								※今月もお米はいちほまれです!

★のついている日は、食器についているよごれをふきとりましょう。

## 日本の食料生産について知ろう

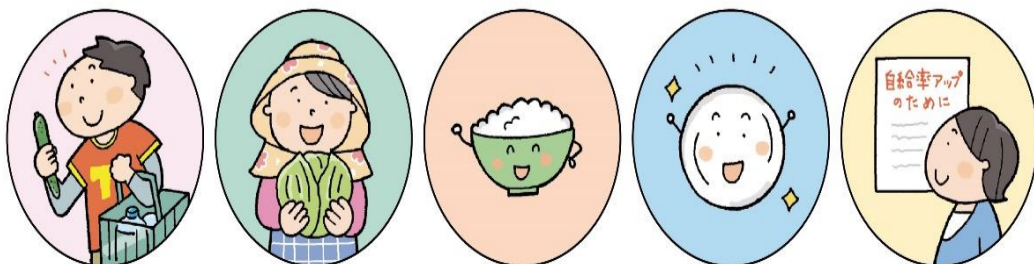
日本の食料自給率(カロリーベース)は、令和4年の調査によると「38%」です。

世界の食料自給率とくらべてみても、アメリカ115% フランス117% ドイツ84%で、

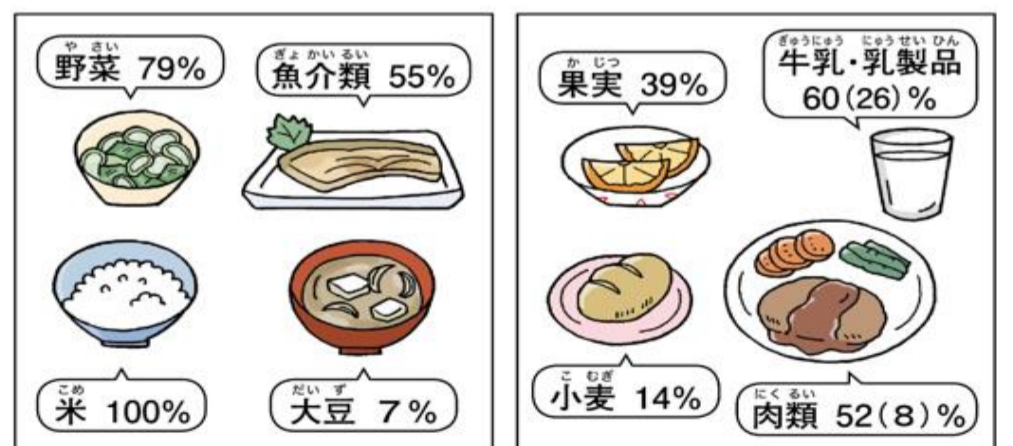
日本は先進国の中でも最低の水準となっています。

## 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



## 食品の自給率はどれくらい?



※( )は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

日本は、外国から多くの食品を輸入しています。  
この現状は20年以上大きく変わっていません。  
食料自給率をあげるために、自分たちでできることはなにかを考え、少しずつ取り組んでいきましょう!

