

4月

給食だより・予定献立表

H31.4.9

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、献立の変更をする場合があります。

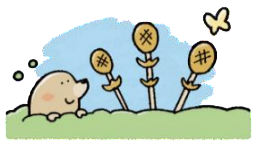
Table with columns for Date, Day, Menu, and Nutritional Value. Rows include dates from 9th to 19th April with detailed menu items and nutrient breakdowns.

給食当番は身支度も大切な仕事です

Instructions for staff: ★つめは短く切りましょう, ★石けんでしっかり手洗いをしましょう, ★マスクをきちんとつけましょう. Includes an illustration of a staff member in a white coat and mask.

【おうちの方へ】 予定献立表について

今年度から、予定献立と共に、食材を赤（おもに体をつくるもとになる食品）、緑（おもに体の調子を整えるものになる食品）、黄（おもにエネルギーのもとになる食品）に分け、主な栄養価の表示を加えました。栄養のことを考えて食べるきっかけになればと思います。生涯、健康でいられるように、給食時間だけでなく、家庭科や学級活動の時間にも食育を行っています。ご理解とご協力をお願いいたします。



4月

給食だより・予定献立表

H31.4.9

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、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑	黄		栄養価	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにI栄養-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		
22	月	ごはん 酢豚 春雨サラダ おうとう 黄桃	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり グリルP-ス もも	ごはん でんぷん ジャがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	I栄養- 618 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g カルシウム 274 mg	
23	火	ミニパン コンソメスープ スパゲッティナポリタン ドレッシングサラダ	ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン トマト きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ さとう	あぶら	I栄養- 534 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.3 g カルシウム 301 mg	
24	水	カレーライス 大根サラダ 手作りゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルP-ス にんにく だいこん きゅうり しょうが パイナップル	ごはん ジャがいも さとう ゼリー	バター あぶら	I栄養- 737 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.3 g カルシウム 376 mg	
25	木	ごはん 豆腐のみそ汁 さばのたつた揚げ ほうれん草のごまあえ	とうふ みそ さば	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ たまねぎ ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	I栄養- 647 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 344 mg	
26	金	豚丼 さつまいもと大豆の揚げ煮 おかかあえ	ぶたにく だいす かつおぶし	にぼし ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ 【こんにゃく】 ほうれん草 切り干大根	ごはん さとう さつまいも でんぷん	あぶら	I栄養- 661 kcal たんぱく質 24 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 412 mg	

今年度、給食指導に関わる 先生・調理師さんを紹介します。

給食指導：石黒 あすか 先生
村田 佳織 栄養教諭
(毎週火曜日に村岡小学校で給食指導)

調理師：西脇 広美 さん
嶋田 愛日 さん
寺本 いずみ さん

どうぞよろしくお願ひします！

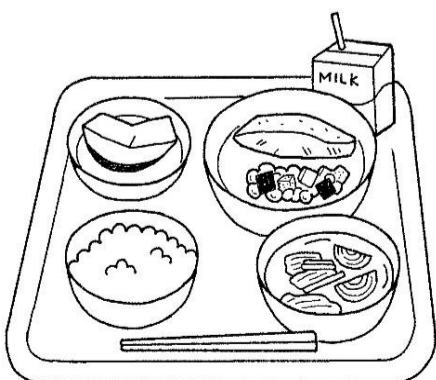
<給食費の返金について>

給食を停止する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。担任を通じて給食担当までお知らせください。1・2日のお休みでは前もって分かっていた場合でも、給食費を返金することができませんのでご了承ください。



今年度から 牛乳が 紙パックになります！

別についてくるストローを使って、上手に飲みきりましょう。
上手に飲みきるコツは、牛乳が残り少なくなったら、紙パックを少し傾けて、ストローの先を紙パックの角へ持っていき、最後まで飲みきることです。
ひとりひとり紙パックをたたんで、ゴミのかさを減らして捨てます。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。