

# 4月 こんだてだよ



令和6年4月8日  
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』で元気なむろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(加ゆめなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
9	火	茶めし かきたま汁 コロッケ ゆかりあえ	たまご とうふ ぎゅうにく		えのきだけ にんじん ねぎ  キャベツ きゅうり ゆかり		ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら	I栄養 - 609 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 94.0 g 食塩相当量 2.6 g
10	水	ごはん 豆腐のみそ汁 魚のカップ焼き 和風サラダ	とうふ みそ しろみぎかな 白身魚 ちくわ	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ たまねぎ きゅうり		ごはん	マヨネーズ ドレッシング	I栄養 - 589 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 85.0 g 食塩相当量 2.7 g
11	木	ごはん 大根のそぼろ煮 酢のもの バナナ	ぶたにく かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん たまねぎ にんじん グリルピーズ きゅうり バナナ	【こんにやく】	ごはん さとう でんぷん	あぶら	I栄養 - 604 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 2.3 g
12	金	ごはん 厚揚げの中華風煮 ビーフンサラダ オレンジ	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい にんじん いんげん 【こんにやく】 キャベツ きゅうり オレンジ		ごはん じゃがいも でんぷん ビーフン さとう	ごまあぶら	I栄養 - 639 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 2.1 g
15	月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉のてりやき 塩もみ (1年生 給食開始)	うすあげ みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん		ごはん		I栄養 - 650 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.3 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 2.1 g
16	火	菜の花ずし すまし汁 ごまあえ お祝いデザート 入学・進級おめでとく献立	こうやどうふ たまご ふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ほうれんそう ひらたけ ねぎ きりほしだいこん キャベツ		ごはん さとう	ごま だんご	I栄養 - 594 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.6 g 炭水化物 107.1 g 食塩相当量 2.5 g
17	水	ごはん にゅうめん しゅうまい 野菜炒め	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ ねぎ しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん もやし		ごはん そうめん こむぎこ	あぶら	I栄養 - 626 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 96.5 g 食塩相当量 2.8 g
18	木	古代米ごはん のっぺい汁 サゴシフライ おはづけ 19日ふるさと給食	あつあげ 【魚】	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ 【こんにやく】 はくさい しょうが		ごはん こだいまい さといも でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら	I栄養 - 581 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.2 g 炭水化物 91.8 g 食塩相当量 2.3 g
19	金	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ハム	チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーズ にんにく キャベツ きゅうり しょうが		ごはん じゃがいも	バター ドレッシング	I栄養 - 700 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 111.9 g 食塩相当量 2.9 g
22	月	振りかえ 振替			学校給食は、栄養バランスのとれた食事と成長期のみなさんの健やかな成長を支えたり、 のぞましい食習慣と食に関する実践力を身につけたりする教材としての役割があります。 ぜひお家でも、給食のことについてお話してみてください。				
23	火	ごはん コーンスープ からあげ ツナサラダ	ベーコン とりにく ツナ【魚】	ぎゅうにゅう 牛乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん		ごはん でんぷん さとう	なまぐら あぶら	I栄養 - 794 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 31.5 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 2.2 g



# 4月 こんだてだよ



令和6年4月8日  
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

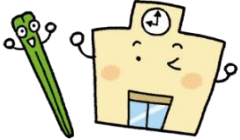
『はやね はやおき あさごはん』で元気なむろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(加ゆめなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
24	水	豚丼 さつまいもと大豆のあまから煮 おかかあえ	ぶたにく だいす かつおぶし	にぼし 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぷん さつまいも	あぶら	I栄養 - 782 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.6 g 炭水化物 106.9 g 食塩相当量 2.2 g	
25	木	コッペパン ポトフ ハンバーグ ポイルキャベツ ゼリー	ウイナー ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん たまねぎ グリルピーズ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう ゼリー	バター	I栄養 - 693 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.5 g 炭水化物 78.4 g 食塩相当量 3.3 g	
26	金	ごはん 五目スープ 春巻き 中華サラダ	ぶたにく ハム	牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	I栄養 - 682 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.7 g	
30	火	ごはん コンソメスープ ささみチーズフライ ポパイサラダ	ベーコン とりにく ハム	チーズ 牛乳	はくさい しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ごはん こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	I栄養 - 684 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.2 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 2.3 g	

## 今月の給食目標

### 給食のきまりを知ろう

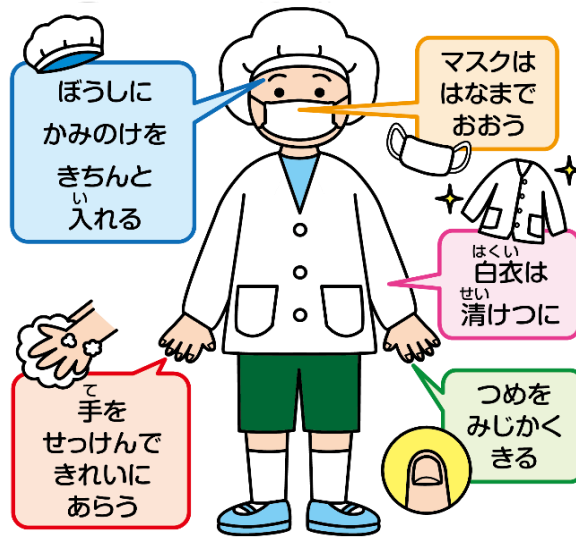


### 給食がはじまります!!

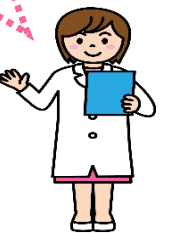
配膳の方法や、食器の置き方、片付けなど、給食のきまりを知り、マナーを守って食べましょう。

給食は、みなさんに必要な栄養素がしっかりとれるよう、考えて作られています。すききらいをせず、残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。

## 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



給食当番は、調理師さんの仕事の続きをまか任されています。最後まできちんと仕事をしましょう!



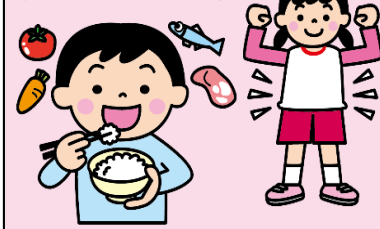
## スーパー給食当番



## 学校給食の役割



栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



## <給食費の返金について>

給食を停止する2日前の午前10時までに申し出があった、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。

また、給食費の返金事務のため、3月は欠食の取り扱いはいりません。ご了承ください。

