



10月

予定献立表



R1.9.30

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。

Table with columns for Date, Day, Meal Name, Protein, Fat, Carbohydrates, and Energy/Ingredients. Rows include meals like 'ごはん ポテトスープ 豆腐ハンバーグ' and 'ごはん 春雨スープ からあげ 野菜サラダ'.

運動しよう! 成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、う、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

今月の給食目標 お くら た 好き嫌いなく食べよう

知っておきたい! 献立の基本 献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。



10月

予定献立表



R1.9.30

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。

Table with columns for Date, Day, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium). Rows include meals like 'ごはん わかめスープ', 'ウイナーピラフ', 'ごはん 揚げみそ', etc.