



4月 こんだてだよ



令和3年4月9日
かつやましつむろこしょうがっこう
勝山市立村岡小学校

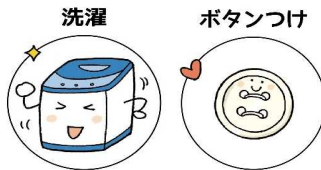
『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 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
			たんぱく質	無機質(加鈣ムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】		たんぱく質	脂質	
9	金	ピラフ 野菜スープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン		にんじん とうもろこし グリルベ-ス たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ		ごはん むぎ じゃがいも	バター あぶら	I献立 - 590 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g 加鈣ム 263 mg
12	月	スタミナ丼 わかめスープ 梅肉あえ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ちくわ かつおぶし	わかめ 牛乳	にら たまねぎ しいたけ にんにく オノノ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ うめぼし		ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	I献立 - 689 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g 加鈣ム 306 mg
13	火	ハンバーガー ポトフ バナナ	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん グリルベ-ス バナナ		パン さとう じゃがいも	バター	I献立 - 652 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.3 g 加鈣ム 328 mg
14	水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 からあげ ごまあえ 【1年生 給食 開始】	みそ とりにく	わかめ 牛乳	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん		ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	I献立 - 650 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g 加鈣ム 295 mg
15	木	菜の花ずし すまし汁 しゅうまい・塩もみ お祝いデザート 入学・進級おめでとう献立	こうやどうふ たまご ふ ぶたにく	ひじき 牛乳	かんぴょう にんじん ほうれんそう ひらたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり		ごはん さとう ごむぎこ デザート		I献立 - 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.8 g 加鈣ム 289 mg
16	金	ごはん 五目スープ 魚のカツ焼き おひたし	ぶたにく ホキ(魚) みそ かつおぶし		キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう		ごはん マネ-ス		I献立 - 563 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g 加鈣ム 279 mg

保護者のみなさまへ

給食当番が着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時、週末に洗濯をお願いします。また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどもしていただきますようお願いいたします。



ご協力
よろしく
おねがいします!

スーパー給食当番

わたしはスーパー給食当番のサラちゃん

身支度は完ぺき

手洗しも完ぺき

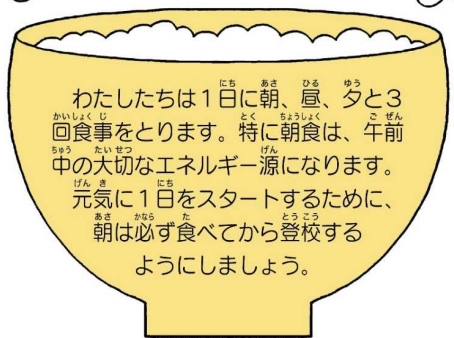
サラちゃん当番は来週だよ

<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。



元気な1日は朝食から!



給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・右けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。





4月 こんだてだよ



令和3年4月9日
かつやましりつむらこしょうがっこう
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I初ギ-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】		たんぱく質 炭水化物	脂質		
18	にち日	カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト 【PTA総会】	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*ス 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初ギ- 762 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g カルシウム 354 mg	
20	か火	卵うどん お好み焼き フルーツミックス	とりにく たまご かつおぶし かまぼこ	あおのり ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ みかん パイナップル おうとう バナナ	うどん でんぷん こむぎこ さとう			I初ギ- 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 288 mg	
21	すい水	ごはん のっぺい汁 さばのたた揚げ おはづけ	あつあげ さば(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが はくさい きゅうり	ごはん さといも でんぷん あぶら			I初ギ- 624 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g カルシウム 295 mg	
22	もく木	ごはん コーンシチュー てりやきチキン ツナサラダ	ぶたにく とりにく ツナ(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし グリル*ス キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	バター あぶら		I初ギ- 764 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 285 mg	
23	きん金	豚丼 さつまいもと大豆の甘辛煮 ゆかりあえ	ぶたにく だいず	にぼし ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん あかじそ	ごはん さとう さつまいも でんぷん あぶら			I初ギ- 661 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g カルシウム 412 mg	
26	げつ月	茶めし かきたま汁 コロッケ 和風サラダ	たまご とうふ ぎゅうにく ちくわ		えのきだけ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ パンこ ドレッシング	あぶら		I初ギ- 639 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g カルシウム 289 mg	
27	か火	ロールパン 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 いちごゼリー	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	もやし にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも ｽﾊﾞゲｯﾃｲ さとう ゼリー	あぶら		I初ギ- 584 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	
28	すい水	ごはん 豆腐のみそ汁 白身魚フライ きりぼしだいこん あます 切干 大根の甘酢づけ	とうふ みそ ホキ(魚)	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら		I初ギ- 625 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g カルシウム 326 mg	
29	もく木	昭和白			<p>給食の栄養</p> <p>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献立をつくっています。苦手なものがあっても、できるだけ残さず食べるようにしましょう。</p>					
30	きん金	ごはん 肉じゃが 春巻き わかめの酢の物	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん たけのこ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう はるさめ こむぎこ ごま	あぶら		I初ギ- 773 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g カルシウム 312 mg	

こんげつ きょうしよくもくひょう
今月の給食目標
給食のきまりを知ろう

いっしょに食べている
人が、きもちよく食べ
られるといいですね。

はいげん ほうほう しよつき おかた かた
配膳の方法や、食器の置き方、片づけ方
など、給食のきまりを知って、マナーを
守って食べましょう!

