



# 4月 こんだてだよ



令和4年4月11日  
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
		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* -のものになる食品		
		たんぱく質	無機質(加カハなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】		たんすいかぶつ 炭水化物	脂質	
11 げつ	ピラフ 野菜スープ ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん とうもろこし グリル* たまねぎ えのきだけ キャベツ ねぎ きゅうり フロッコリー	ごはん さとう	バター あぶら	I初* - 540 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかぶつ 84.2 g	
12 か	コッパン コンソメスープ ジャーマンポテト バナナ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ にんじん しいたけ とうもろこし たまねぎ パセリ ねぎ バナナ	パン じゃがいも		I初* - 567 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかぶつ 86.6 g	
13 すい	ふりかえ 振替			<p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事と成長期のお子さんの健康な成長を支えたり、 望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。</p>				
14 もく	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉のてりやき おかかあえ 【1年生 給食 開始】	みそ とりにく かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん	ごはん		I初* - 609 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g たんすいかぶつ 85.7 g	
15 きん	菜の花すし すまし汁 昆布あえ 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 い	ひじき こんぶ ぎゅうにゅう 牛乳	かんぴょう にんじん ほろれんそう ひらたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう デザート		I初* - 559 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.0 g たんすいかぶつ 99.0 g	
16 ど	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* にんにく キャベツ きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも ドレッシング	バター	I初* - 700 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかぶつ 111.9 g	
18 げつ	ごはん のっぺい汁 サワらのみりん干しフライ おはづけ 19日ふるさと給食	あつあげ さわら(鱈)	ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい しょうが	ごはん さといも でんぷん	あぶら	I初* - 632 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g たんすいかぶつ 93.0 g	
19 か	きつねうどん しゅうまい フルーツミックス	とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ パッパル おとうろ パナナ みかん	うどん でんぷん こむぎこ さとう		I初* - 539 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.0 g たんすいかぶつ 71.8 g	
20 すい	スタミナ丼 わかめスープ 梅肉あえ	ぶたにく ベーコン ちくわ かつおぶし	わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん たら しいたけ カゲツメい しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり うめぼし ねぎ	ごはん さとう あぶら	ごまあぶら	I初* - 730 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.3 g たんすいかぶつ 92.8 g	
21 もく	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	あぶら ドレッシング	I初* - 661 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかぶつ 98.7 g	
22 きん	ごはん 五目スープ 春巻き 中華サラダ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 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 さとう	あぶら ごまあぶら	I初* - 682 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.7 g たんすいかぶつ 95.2 g	



# 4月 こんだてだよ



令和4年4月11日  
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
		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(加カメなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】		炭水化物	脂質	
25 げつ	ごはん コーンシチュー からあげ ツナサラダ	ぶたにく とりにく ツナ(魚)	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ グリルピーズ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり		ごはん じゃがいも こむぎこ でんぶ さとう	バター あぶら	I初ギ- 817 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.1 g たんすいかわつ 炭水化物 105.1 g
26 か	ハンバーガー (パン・ハンバーグ ポイルキャベツ) ポトフ	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん グリルピーズ		パン さとう じゃがいも	バター	I初ギ- 693 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.3 g たんすいかわつ 炭水化物 78.4 g
27 すい	ごはん えのき汁 さばのみそづけ焼き おひたし	とうふ さば(魚) みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	えのきだけ しいたけ たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん		ごはん		I初ギ- 598 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかわつ 炭水化物 84.9 g
28 もく	ごはん 肉じゃが わかめの酢の物 オレンジ	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 きゅうり オレンジ	【こんやく】	ごはん じゃがいも さとう	ごま	I初ギ- 657 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g たんすいかわつ 炭水化物 108.1 g

こんげつ きゅうしょくもくじょう  
**今月の給食目標**  
きゅうしょく し

＜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のでご了承ください。

はいげん ほうほう しょうき おかた 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!



## 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
- ・石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。

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

身支度は完璧

手洗いも完璧

え、サラちゃん当番は来週だよ



今年度も1年間  
よろしくお願ひいたします

