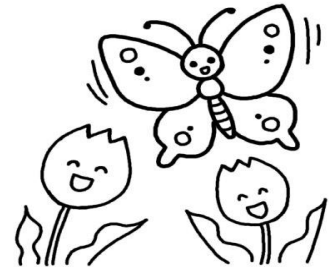


# 4月のこんだて



《今月の目標》 楽しく食事をしよう

富山県立しらとり支援学校

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
8 とくわがめサラダ ぎゅうにくと やさいの コンソメは ココアパン	9 プリンアラモード いちご なのはなひたし ヒレカツ せきはん すましじる にゅうがく いわ こんだて 入学お祝い献立	10 フルーツポンチ ぶくしんづけ カレーライス	11 たたききゅうり ウィンナー やきそば ロールパン	12 はっさく ごもくきんぴら さけのしおゆき みぞしる ごはん
728   30.4   346	838   28.8   403	807   23.4   288	711   30.3   309	726   34.3   311
15 デコポン かいそうサラダ オムレツ チーズパン とうにゅう スープ	16 いちご かぶのあますあえ さつまあげ ふりかけ ごはん ぶたじる	17 ブロッコリーサラダ グリルチキン はるキャベツ スープ いちごジャム	18 バナナ ごまあえ コロッケ なめし えびと とうぶの うまに	19 さんしょくひたし ぶたにくのカレーあげ ごはん にくじゃが
781   33.2   459	721   27.8   382	737   37.6   341	785   29.2   450	842   36.4   337
22 チーズ ほうれんそうサラダ ソフトめん ミートソース こくとうパン	23 アーモンドあえ きびなごフライ ぶたにくと やさいの ごはん にもの	24 セリー コーンあえ はるまき なのはな ごはん しらたま じる	25 いちご おひたし さばぎんがみやき ごはん けんちん じる	26 ミニトマト たけのごサラダ とりにくのてりやき ごはん きのこじる
845   25.9   459	725   27.2   462	707   23.9   421	665   25.7   317	704   32.7   292

●メニュー下の数値は献立の栄養価を表しています。小1~3年はこの値の70%小4~6は80%になります

I 補給  
Kcal たんぱく質  
g カルシウム  
mg

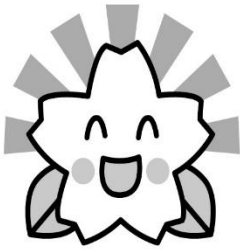
## 平成31年度の学校給食費について

予定単価	一食	330円
予定回数	年間	200回
年間予定集金額		66,000円

学校徴収金として月額 6,600円×9ヶ月+清算額を集金します。  
2月に欠食回数や実質単価に基づいて清算を行います。  
2月の集金額は個々に清算された金額になります。  
尚、高等部2年・高等部3年は、1月の集金はありません。

# 4月給食だより

富山県立しらとり支援学校



## 入学・進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思えます。1年間よろしくお願ひいたします。

### 楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

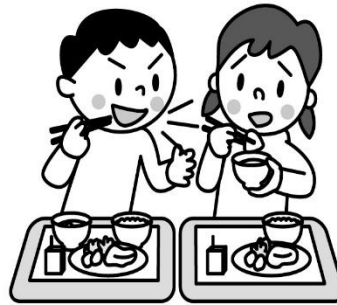
姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



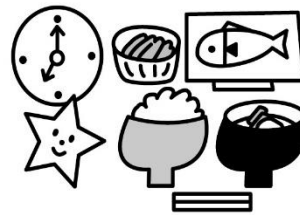
## 朝ごはん食べていますか?



朝ごはんをしっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

## 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる



寝る前にお菓子を食べてり、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる



日中は元気に体を動かす

