

## こんだてひょう きゅうしょく 献立表・給食だよりについて

こんだてめい おも しやうしょくざい えいようか ほか じ ば ぎんぶつ  
献立名や、主な使用食材、栄養価の他、地場産物の紹介や、食の情報をお知らせします。

まいつき こんだてひょう ひ こんだて きさい  
毎月の献立表は、すべての日の献立を記載しています。学校行事等で給食がない日は、学校からのおたよりなどでご確認ください。

## いつかいじょう やす ばあい 5日以上お休みする場合は・・・

びょうき じ こ た りゆう どにち ふく  
病気や事故、その他の理由で(土日を含まない)  
れんぞく いつかいじょうけっしょく ばあい きゅうしょくの げんがくそち  
連続して5日以上欠食する場合、給食費の減額措置が運用されます。学校をとおして連絡してください。  
※欠食の届け出を受けた2日後から減額対象となります。  
2月分で減額精算します。

## おい あんぜん た 美味しく安全に食べましょう

た とき くち なか い  
食べる時は、口の中にたくさん入れすぎずに、ゆっくりよくかんで食べましょう。そして、姿勢をよくしていただきます。口の中に食べ物が入ったまま、話したり、笑ったり、急いで食べると、のどを詰まらせる原因となります。  
あんぜん き  
安全に気をつけて、美味しく食べましょう。



## ☆☆☆ ゆうべつちやう がっこうきゅうしょく 湧別町の学校給食について ☆☆☆

げつ きんようび すいようび こめ  
ごはん(月・金曜日) カレー・どんぶり(水曜日) ☆お米→「ゆめぴりか」

ごはんは、白飯の他に、わかめごはんなどもあります。カレー・どんぶりは、ごはんの上でルウや具をかけて食べる料理が出ます。

### ぎゅうにゅう まいにち 牛乳(毎日)

せいちようき ひつよう  
成長期に必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれた大切な栄養源です。200mlのよつ葉牛乳です。

### かようび めん(火曜日)

ラーメン、うどんはひとり分ずつ個包装になっています。この他に、スパゲティーやあんかけ焼きそばもあります。

### もくようび パン(木曜日)

ほっかいどうさん こむぎこ しやう しゅしょく  
北海道産の小麦粉を使用しています。主食としておかずの味を活かす、甘みを抑えた素朴な味わいです。主にコッペパンですが、黒糖パンやソフトフランスパンなども出ます。

もんぶかがくしやう さだ がっこうきゅうしょく  
文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度が摂れるように考えられています。

### おかず

しゅきい にく さかな だいずせいひん  
主菜:肉、魚、たまご、大豆製品などたんぱく質を多く含み、主に体を作るものになるもの。

ふくきい やまい ちゅうしん  
副菜:野菜を中心としたもの。