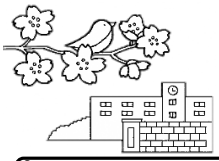


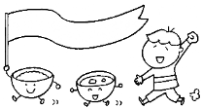
4月給食だより

2023年

雲南市中央学校給食センター

今月の給食目標

給食について知り、楽しく食べよう！



学校給食は、みなさんの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスの整ったおいしい給食になるように心がけています。給食を通して、様々な食体験をしながら、食べる楽しみや食事マナーなどを身につけていってくださいね。

今月の地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、たまねぎ
キャベツ、はくさい、にんにく
こまつな、ほうれんそう、ねぎ
きりぼしだいこん、だいず、たまご

水曜日	木曜日	金曜日
12 ポークカレー 牛乳 れんこんはさみ揚げ コーンサラダ	**13** むぎごはん　牛乳 さわらのコーンマヨ焼き 磯香あえ 豚汁	**14**　お祝い献立 ちらし寿司　牛乳 鶏の竜田揚げ ほうれん草ゴマ和え 舞茸とゆばのすまし汁 さくらのジュレ
エネルギー (kcal) 幼 560 小 699 中 857	エネルギー (kcal) 幼 508 小 624 中 767	エネルギー (kcal) 幼 588 小 704 中 861

月曜日	火曜日			
17 ビビンバ　牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル 中華コーンスープ	**18** むぎごはん　牛乳 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ポークビーンズ	**19** むぎごはん　牛乳 さばのみそ煮 なかよしポテトサラダ けんちん汁	**20**　雲南☆まいもんの日 たけのこごはん　牛乳 鶏肉と大豆の揚げ煮 切干大根ののりマヨあえ キャベツと油揚げのみそ汁	**21** むぎごはん　牛乳 春野菜の千草焼き まめなサラダ じゃがいものみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 496 小 619 中 759	エネルギー (kcal) 幼 547 小 678 中 826	エネルギー (kcal) 幼 458 小 691 中 693	エネルギー (kcal) 幼 558 小 701 中 866	エネルギー (kcal) 幼 500 小 626 中 771
24 むぎごはん　牛乳 ツナ丼の具 納豆あえ にこにこ団子みそ汁	**25** コッペパン　牛乳 ブルーベリー＆マーガリン タンドリーチキン プチッと玄米サラダ グリーンポタージュ	**26** むぎごはん　牛乳 かつおのごまがらめ 三色おひたし かきたま汁	**27** 五目うどん 牛乳 小いわしの米粉揚げ 甘酢和え 豆乳プリン	**28** むぎごはん　牛乳 ぶた肉の生姜焼き ごまあえ たけのこのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 485 小 607 中 748	エネルギー (kcal) 幼 600 小 655 中 717	エネルギー (kcal) 幼 549 小 692 中 860	エネルギー (kcal) 幼 482 小 611 中 749	エネルギー (kcal) 幼 496 小 618 中 762

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」

今年度も月１回、「雲南☆まいもんの日」を実施します。雲南市で作られるおいしい食材を使った給食をみなさんに届けたいと思います。

今月は、春の食材を使った「たけのこごはん」です。また、和え物には冬に雲南市内でとれた大根を加工し、切干大根にしたものを使っています。春の味覚や雲南市のおいしい食材を味わっていただいてくださいね。

雲南☆まいもんの日のみそ汁『キャベツと油揚げのみそ汁』

今年度は、昨年度に募集した「我が家のみそ汁レシピ」の中から提供します。今回は、加茂小学校４年生の児童が考えたみそ汁です。今の時期においしい春キャベツをたくさん使ったみそ汁です。おいしくいただきましょう。

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで気をつけましょう。

給食時間の約束

令和５年度　4月　給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 （血や肉となるもの）		黄 （力や体温となるもの）		緑 （体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
12	むぎごはん			米　大麦			
(水)	ポークカレー	豚肉　大豆		カレー粉　じゃがいも　チキンスープ　中濃ソースAF	油　カレールゥ	人参　トマト缶	にんにく　玉ねぎ
	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみ揚げ			油		
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草　小松菜	コーン　キャベツ
13	むぎごはん			米　大麦			
(木)	さわらのコーンマヨ焼き	さごし			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	コーン
	磯香あえ	かつおぶし	もみのり			ほうれん草　人参	キャベツ
	豚汁	豚肉　豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも	油	人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ　こんにゃく
14	ちらし寿司			米　ちらし寿司の素　三温糖			
(金)	鶏の竜田揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	ほうれん草ゴマ和え				ごま	ほうれん草	キャベツ　大根
	舞茸とゆばのすまし汁	カットゆば　豆腐　だしかつお	だしこんぶ			ねぎ	白菜　大根　まいたけ
	さくらのジュレ			お祝いさくらのジュレ			
17	むぎごはん			米　大麦			
(月)	ビビンバの具	豚肉　みそ　トウバンジャン		三温糖	油		しょうが　にんにく　しいたけ
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参　ほうれん草	もやし　大根
	中華コーンスープ	鶏肉　ミニ絹揚げ		チキンスープ　中華スープ		人参　ねぎ	玉ねぎ　白菜　コーン　クリームコーン
18	むぎごはん			米　大麦			
(火)	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き	鶏肉		オレンジマーマレード			
	グリーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜　ほうれん草　ブロッコリー	キャベツ
	ポークビーンズ	豚肉　大豆		じゃがいも　三温糖　中濃ソースAF　チキンスープ	油	人参　いんげん　トマトケチャップ　トマトピューレ	にんにく　玉ねぎ
19	むぎごはん			米　大麦			
(水)	さばのみそ煮	さば　みそ		三温糖			しょうが
	なかよしポテトサラダ	チキンささみ		じゃがいも　さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草	コーン
	けんちん汁	鶏肉　豆腐　だしかつお	だしこんぶ			人参	大根　根深ねぎ　こんにゃく　しいたけ
20	たけのこごはん			米	油		たけのこ
(木)	鶏肉と大豆の揚げ煮	鶏肉　大豆		片栗粉　三温糖	油		しょうが　にんにく
	切干大根ののりマヨあえ		もみのり		ごま　ノンエッグマヨネーズ	人参　ほうれん草	大根
	キャベツと油揚げのみそ汁	みそ　うす揚げ	煮干しだし　わかめ				キャベツ　玉ねぎ　えのきたけ
21	むぎごはん			米　大麦			
(金)	春野菜の千草焼き	鶏肉　たまご		三温糖		あすっこ　カラーピーマン	
	まめなサラダ	大豆　ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ほうれん草	えだまめ　キャベツ
	じゃがいものみそ汁	豆腐　うす揚げ　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ
24	むぎごはん			米　大麦			
(月)	ツナ丼の具	ツナフレーク			油	人参	しょうが　玉ねぎ　コーン
	納豆あえ	納豆　みそ　かつおぶし		三温糖		ほうれん草　人参	梅肉ペースト　キャベツ
	にこにこ団子みそ汁	鶏肉団子　うす揚げ　みそ	煮干しだし	白玉もち		人参	大根　こんにゃく　根深ねぎ
25	コッペパン			コッペパン			
(火)	ブルーベリー＆マーガリン				ブルーベリー＆マーガリン		
	タンドリーチキン	鶏肉		中濃ソースAF　カレー粉		トマトケチャップ	しょうが　にんにく
	プチッと玄米サラダ	チキンハム　大豆		ぷちっともち玄米　三温糖	ごま　油	ほうれん草　小松菜	コーン　キャベツ
	グリーンポタージュ	鶏肉　豆乳　コンソメ		じゃがいも　チキンスープ　片栗粉	油　シチュールゥ	人参	玉ねぎ　えだまめ　青大豆ペースト
26	むぎごはん			米　大麦			
(水)	かつおのごまがらめ	かつお　大豆		片栗粉　三温糖	ごま　油		
	三色おひたし	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	かきたま汁	豆腐　たまご	煮干しだし	片栗粉　じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　まいたけ
27	うどん			うどん			
(木)	五目うどんの汁	鶏肉　うす揚げ　うす切りかまぼこ	煮干しだし　だしこんぶ		油	人参　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう　しいたけ
	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	甘酢和え			三温糖		人参	もやし　キャベツ
	豆乳プリン			みんななかよしプリン			
28	むぎごはん			米　大麦			
(金)	ぶた肉の生姜焼き	豚肉		三温糖	油	小松菜　人参	玉ねぎ　しょうが
	ごまあえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	白菜　キャベツ
	たけのこのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		ねぎ	玉ねぎ　大根　たけのこ