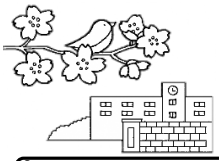


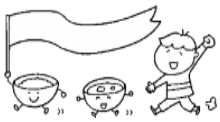
4月給食だより

2023年

雲南市加茂学校給食センター

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、たけのこ
キャベツ、あすっこ、アスパラガス
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 お米とポテトのササミフライ コーンサラダ エネルギー (kcal) 幼 522 小 671 中 864	**13** むぎごはん 牛乳 さわらのごまマヨ焼き 磯香あえ 豚汁 エネルギー (kcal) 幼 508 小 625 中 769	**14** お祝い献立 ちらし寿司 牛乳 鶏の竜田揚げ あすっこのごまあえ すまし汁 お祝いデザート エネルギー (kcal) 幼 525 小 665 中 784

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
17 ビビンバ 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル 中華風スープ エネルギー (kcal) 幼 513 小 641 中 795	**18** コッペパン 牛乳 いちごジャム 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 エネルギー (kcal) 幼 545 小 686 中 798	**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 エネルギー (kcal) 幼 562 小 663 中 839	**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 エネルギー (kcal) 幼 581 小 710 中 856	**21** むぎごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ まめなサラダ かきたま汁 エネルギー (kcal) 幼 519 小 661 中 827
24 ツナ丼 牛乳 納豆あえ にこにこ団子みそ汁 エネルギー (kcal) 幼 488 小 607 中 746	**25** むぎごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き あすっこサラダ ポークビーンズ エネルギー (kcal) 幼 600 小 730 中 892	**26** むぎごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 三色おひたし わかめと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 511 小 639 中 795	**27** 五目うどん 牛乳 小いわしの米粉揚げ 甘酢和え みしょうかん エネルギー (kcal) 幼 469 小 622 中 748	**28** むぎごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ たけのこのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 486 小 606 中 748

※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

雲南市加茂学校給食センター

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(水)	むぎごはん			米　麦			
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも　ウスターソース　カレールゥ	油	人参	玉ねぎ　グリンピース　にんにく　アップルソース
	お米とﾎﾟﾃﾄのｻｻﾐﾌﾗｲ	お米とポテトのササミカツ			油		
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜	コーン　キャベツ
13(木)	むぎごはん			米　麦			
	さわらのごまマヨ焼き	さわら　みそ			ごま　ノンエッグマヨネーズ		
	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			人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ　こんにゃく　だいこん
14(金)	ちらし寿司(麦なし) のり		のり	米			ちらしずしの素
	鶏の竜田揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	あすっこのごまあえ	チキンささみ			ごま	人参　あすっこ	キャベツ
	すまし汁	豆腐　なると　だしかつお				人参　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ
	お祝いデザート			いちごゼリー			
17(月)	むぎごはん			米　麦			
	ビビンバ（肉みそ）	合挽きミンチ　みそ　トウバンジャン		三温糖	油　ごま		しょうが　にんにく
	ビビンバ（ナムル）				ごま油	人参　ほうれん草	もやし
	中華風スープ	豆腐　鶏肉　チキンスープ	わかめ	中華スープ		人参　ねぎ	玉ねぎ　大根
18(火)	コッペパン			コッペパン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	タンドリーチキン	鶏肉		トマトケチャップ　中濃ソース　カレー粉			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	小松菜	キャベツ　コーン
	グリーンポタージュ	ベーコン　青大豆ペースト　チキンスープ　豆乳　コンソメ		じゃがいも　シチュールゥ　片栗粉	油		玉ねぎ　えだまめ　えりんぎ
19(水)	むぎごはん			米　麦			
	さばのみそ煮	サバ味噌煮					
	なかよしポテトサラダ	チキンささみ		さつまいも　じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	アスパラ	コーン
	けんちん汁	鶏肉　豆腐　だしかつお				人参　ねぎ	大根　こんにゃく　しいたけ
20(木)	たけのこごはん(麦なし)	出雲のちくわ		米	油	人参	たけのこ
	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	糸かまぼこ	もみのり		ごま　ノンエッグマヨネーズ	人参　小松菜	切干大根
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ　煮干しだし				キャベツ　玉ねぎ　えのきたけ
21(金)	むぎごはん			米　麦			
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ		三温糖　片栗粉			玉ねぎ
	まめなサラダ	大豆　ツナフレーク			油	ほうれん草	キャベツ　えだまめ
	かきたま汁	豆腐　たまご　だしかつお		片栗粉		人参　ねぎ	玉ねぎ　しめじ
24(月)	むぎごはん			米　麦			
	ツナ丼の具	ツナフレーク			油	人参	しょうが　えだまめ　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　油揚げ　みそ	煮干しだし	白玉もち		人参　ねぎ	大根　こんにゃく
25(火)	むぎごはん			米　麦			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレード			
	あすっこサラダ	チキンハム			ノンエッグマヨネーズ　ごま	あすっこ　人参	キャベツ
	ポークビーンズ	大豆　豚肉　コンソメ		じゃがいも　三温糖　トマトケチャップ　ウスターソース	油	人参　アスパラ	玉ねぎ　マッシュルーム
26(水)	むぎごはん			米　麦			
	かつおのごまがらめ	かつお　大豆		片栗粉　三温糖	油　ごま		
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐　みそ	わかめ　煮干しだし			人参	大根　玉ねぎ　えのきたけ
27(木)	うどん			うどん			
	五目うどんの汁	鶏肉　油揚げ	煮干しだし			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	米粉	油		
	甘酢和え			三温糖		人参	もやし　キャベツ
	みしょうかん						みしょうかん
28(金)	むぎごはん			米　麦			
	豚肉の生姜焼き	豚肉		三温糖	油	ピーマン　カラーピーマン	玉ねぎ　しょうが
	ごまあえ			三温糖	ごま	ほうれん草　人参	キャベツ　もやし
	たけのこのみそ汁	豆腐　みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ