

4月給食だより



今月の給食目標

給食について知り、楽しく食べよう！

2024年

雲南市大東学校給食センター

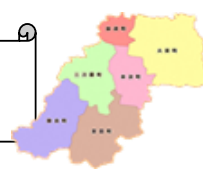
がっこうきゅうしょく からだごころせいちょう ささ
学校給食は、みなさんの体と心の成長を支えるために
あんしあんぜん えいよう きゅうしょく
安心安全で栄養バランスのとれたおいしい給食に

なるところ なるよう心がけています。給食を通して、いろいろな料理
きゅうしょく とお りょうり
や食材、また雲南市の食材などについても知り、食べる
し た
ことを楽しんでほしいと思っています。

今年度の給食もお楽しみに☆



月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日							
15				16				17				18				19							
ごはん 牛乳 ぶたにく いた 豚肉のスタミナ炒め ばんさんすう わかめスープ				コッペパン 牛乳 いちごジャム ホキのカレー揚げ はなばたけ 花畑サラダ ポークビーンズ				ごはん 牛乳 とりにく こうみ 鶏肉の香味やき なっとう 納豆あえ なめこ汁				ごはん 牛乳 かお あ ししゃもの香り揚げ いた に たかなの炒め煮 とり じる 鶏だんご汁				雲南☆まいもんの日 たけのこごはん 牛乳 さけ わかくさ 鮭の若草焼き キャベツのいそかあえ とうふ じる 豆腐のすまし汁							
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)							
幼 466 小 608 中 795				幼 461 小 618 中 821				幼 487 小 639 中 787				幼 498 小 633 中 785				幼 495 小 648 中 789							
22				23				24				25				26							
ごはん 牛乳 こうみ あじの香味フライ す ごま酢あえ わかめのみそ汁				ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ コンソメスープ				ごはん 牛乳 さばのカレー風味揚げ ゆかりあえ たけのこのみそ汁				うどん 牛乳 ごもく しる 五目うどん(汁) かつおのごまがらめ きりぼだいこん 切干大根のりマヨあえ				ごはん 牛乳 ぶたにく いた ぶた肉のケチャップ炒め あまづあ 甘酢和え おめ米カカロニのスープ							
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)							
幼 531 小 665 中 813				幼 510 小 655 中 803				幼 502 小 641 中 799				幼 504 小 665 中 823				幼 467 小 611 中 772							
29				30				※都合により、献立の一部を変更することがあります。															
しょうわ ひ 昭和の日				ごはん 牛乳 あ あじの揚げもの こまつな 小松菜とささみのごまネーズ じゃがいものみそ汁				うんなん ひ 「雲南☆まいもんの日」															
エネルギー (kcal)				エネルギー (kcal)				今年度も月1回、「雲南☆まいもんの日」を実施します。															
幼 492 小 623 中 842				幼 492 小 623 中 842				今年度は雲南市合併20周年です。そこで、給食でも雲南市の旬の食材をたくさん取り入れた献立にしています。雲南市のおいしい食材を味わい、雲南市の魅力を再発見してもらえると嬉しいです。															



今年度も月1回、「雲南☆まいもんの日」を実施します。

今年度は雲南市合併20周年です。そこで、給食でも雲南市の旬の食材をたくさん取り入れた献立にしています。雲南市のおいしい食材を味わい、雲南市の魅力を再発見してもらえると嬉しいです。

4月の食材は「キャベツ」です。春キャベツはふんわりとやわらかく、甘み強いのが特徴です。今月は旬のキャベツを使っていそかあえにします。また、旬のたけのこを使ったたけのこごはんなど雲南市の春の味覚を味わってくださいね。



令和6年度

4 月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

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	その他の野菜・果物
10 (水)	ポークカレー	豚肉		米 麦 ジャがいも カレールウ	油	人参	玉ねぎ グリンピース
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	小松菜	コーン キャベツ
11 (木)	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		
	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
	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
12 (金)	ちらし寿司		のり	米		人参	たけのこ れんこん しいたけ
	鶏肉のてりやき	鶏肉		三温糖			しょうが にんにく
	ごまあえ	ツナ			ごま	人参 ほうれん草	キャベツ
	すまし汁	豆腐 かまぼこ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ
	おめでとうデザート			豆乳いちごゼリー			
15 (月)	ごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		三温糖	油 ごま	ピーマン にら	しょうが にんにく 玉ねぎ
	ばんさんすう	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま ごま油	小松菜 人参	キャベツ
	わかめスープ	厚揚げ	わかめ	中華スープ	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン
16 (火)	コッペパン			コッペパン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	ホキのカレー揚げ	ホキ		カレー粉 片栗粉	油		
	花畑サラダ	ハム			和風ドレッシング	ブロッコリー 人参 アスパラ ほうれんそう	カリフラワー
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		じゃがいも 三温糖	油	人参 トマトケチャップ	玉ねぎ マンシュールーム いんげん
17 (水)	ごはん			米 麦			
	とり肉の香味やき	鶏肉			ごま油 ごま		にんにく しょうが
	納豆あえ	納豆 みそ かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	梅 キャベツ
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	なめこ 玉ねぎ
18 (木)	ごはん			米 麦			
	ししゃもの香り揚げ	ししゃも	青のり	カレー粉 米粉 片栗粉	ごま 油		
	高菜の炒め煮	チキンささみ 油揚げ		三温糖	油	たかな 人参 小松菜	キャベツ コーン こんにゃく
	鶏だんご汁	鶏肉団子 みそ	煮干しだし	さつまいも		ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう
19 (金)	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		米	油	人参	たけのこ しいたけ
	鮭の若草焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	グリンピースペースト
	キャベツのいそかあえ	かつおぶし	のり			人参 ほうれん草	キャベツ
	とうふのすまし汁	豆腐	わかめ 煮干しだし	はるさめ		ねぎ 人参	えのきたけ 玉ねぎ
22 (月)	ごはん			米 麦			
	あじの香味フライ	アジ		小麦粉	油 ごま		
	切干大根のごま酢あえ	チキンささみ		三温糖	ごま	ほうれん草 人参 小松菜	切干大根
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし わかめ	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
23 (火)	ごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		三温糖 片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	ポテトサラダ	ツナフレーク		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	きゅうり えだまめ
	コンソメスープ	ベーコン コンソメ				人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ
24 (水)	ごはん			米 麦			
	さばのカレー風味揚げ	さば		カレー粉 片栗粉	油		
	ゆかり和え			三温糖		ほうれん草	キャベツ きゅうり しそ
	たけのこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ
25 (木)	五目うどん	鶏肉 油揚げ	煮干しだし	うどん		人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ
	かつおのごまがらめ(揚)	かつお 大豆	青のり	片栗粉 三温糖	油 ごま		
	切干大根ののりマヨあえ	かまぼこ	のり		ごま ノンエッグマヨネーズ	人参	切干大根 大根葉 白菜