



4月給食だより



こんげつ きゅうしょく もく
今月の給食目標

きゅうしょく し たの た
給食について知り、楽しく食べよう！

2024年

雲南市加茂学校給食センター

がっこうきゅうしょく からだこころせいちょうき
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
なるよう心がけています。給食を通して、いろいろな料理
しよくざい うんなん しよくざい し た
や食材、また雲南市の食材などについても知り、食べる
ことを楽しんでほしいと思っています。
こんねんど きゅうしょく の
今年度の給食もお楽しみに☆



水曜日	木曜日	金曜日
10 むぎごはん 牛乳 ポークカレー さけ こうそあ 鮭の香草揚げ こんにゃくサラダ	11 むぎごはん 牛乳 さわらのごままよ焼き さんしょく 三色おひたし とんじる 豚汁	12 お祝い献立 ちらし寿司(麦なし) のり 牛乳 とりにく 鶏肉のてりやき あすっこのごまあえ す じる 澄まし汁 おめでとうデザート

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15 むぎごはん 牛乳 ぶたにく いた 豚肉のスタミナ炒め ばんさんすう にくだんご 肉団子のスープ エネルギー (kcal) 幼 501 小 632 中 782	16 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 コーンポタージュ エネルギー (kcal) 幼 499 小 624 中 745	17 むぎごはん 牛乳 い ひら キャベツ入り平つくね きりぼだいこん ず 切干大根のごま酢あえ じる なめこ汁 エネルギー (kcal) 幼 602 小 632 中 746	18 むぎごはん 牛乳 いそべあ ししゃもの磯辺揚げ きんぴらごぼう あつあ じる 厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 525 小 633 中 785	19 雲南☆まいもんの日 たけのごはん(麦なし) 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 豆腐とわかめのすまし汁 さくらゼリー エネルギー (kcal) 幼 495 小 631 中 789
22 むぎごはん 牛乳 こうみ あじの香味フライ ごまあえ とうふ じる 豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 540 小 643 中 780	23 むぎごはん 牛乳 ビビンバ ちゅうおう 中華風スープ エネルギー (kcal) 幼 510 小 639 中 792	24 むぎごはん 牛乳 スパイシーチキン なかよしポテトサラダ コンソメスープ エネルギー (kcal) 幼 531 小 654 中 799	25 うどん 牛乳 ごもく じる 五目うどん(汁) かつおのごまがらめ きりぼだいこん 切干大根ののりマヨあえ エネルギー (kcal) 幼 520 小 650 中 830	26 むぎごはん 牛乳 にく いた ぶた肉のケチャップ炒め あすっこのサラダ こめ お米マカロニのスープ エネルギー (kcal) 幼 502 小 624 中 772

29 しょうわ ひ 昭和の日 エネルギー (kcal) 幼 小 中	30 むぎごはん 牛乳 あかうおあ に 赤魚の揚げ煮 こまつな 小松菜とささみのごまネーズ じる じゃがいものみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 502 小 623 中 765
---	--

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

うんなん ひ
「雲南☆まいもんの日」

こんねんど つき かい うんなん ひ じっし
今年度も月1回、「雲南☆まいもんの日」を実施します。
こんねんど うんなんしがつべい しゅうねん きゅうしょくうんなんし しゅん
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
しよくざい と い こんだて うんなんし しよくさ
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
あじ うんなんし みりよくさいはっけん うれ
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。
がつ しよくざい はる
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、
あま つよ とくちょう こんげつ しゅん つか
甘みが強いのが特徴です。今月は旬のキャベツを使っていそかあえ
にしします。また、旬のたけのこを使ったたけのこごはんや雲南市の
きれいな桜をイメージした桜ゼリーもつきます。
うんなんし はる みかく あじ
雲南市の春の味覚を味わってくださいね。

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

令和6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（主に体をつくるものになるもの）		黄（主にエネルギーのものになるもの）		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)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉		じゃがいも クスター・ソースAF カレー粉		人参	玉ねぎ グリンピース アップルソース
	鮭の香草揚げ	さけ		片栗粉	揚げ油	パセリ	にんにく しょうが
	こんにゃくサラダ	糸かまぼこ	わかめ	パセリ(小瓶)冷凍パセリ		小松菜 人参	キャベツ こんにゃく
11 (木)	むぎごはん			米 麦			
	さわらのごままよ焼き	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		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 しいたけ こんにゃく
12 (金)	ちらし寿司(麦なし) ちらしのり		のり	米			ちらしずしの素
	鶏肉のてりやき	鶏肉					しょうが にんにく
	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
	澄まし汁	豆腐 なんと だしかつお				人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ
	おめでとudeザート			いちごのデザート			
15 (月)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉		三温糖	ごま 油	カラーピーマン ビーマン にら	しょうが にんにく
	ばんさんすう	ポークハム		三温糖	ごま ごま油	小松菜 人参	キャベツ
	肉団子のスープ	鶏肉団子 豆腐 チキンスープ		味噌スープ 酒粕スープ	ごま油	人参 根深ねぎ	玉ねぎ コーン 干し椎茸
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		片栗粉 カレー粉	揚げ油		
	花畑サラダ	ビッコロハム				パセリ 人参 あすっこ アスパラ	キャベツ
	コーンポタージュ	鶏肉 豆腐 チキンスープ コーン		片栗粉 シチュールー		パセリ	玉ねぎ えりんぎ えだまめ コーン
17 (水)	むぎごはん			米 麦			
	キャベツ入り平つくね	平つくね(かつお節)					
	切干大根のごま酢あえ	チキンささみ 錦糸卵		三温糖	ごま	ほうれん草 人参 小松菜	切干大根
	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)	むぎごはん			米 麦			
	ししゃもの磯部揚げ	ししゃも	青のり	片栗粉 米粉 三温糖	揚げ油		
	きんぴらごぼう	豚肉		三温糖	油 ごま油	人参	ごぼう こんにゃく れんこん
	厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ	煮干しだし			ねぎ 人参	キャベツ 玉ねぎ
19 (金)	たけのこごはん(麦なし)	鶏肉 油揚げ		米	油	人参	たけのこ 干し椎茸
	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
	キャベツのいそかあえ	かつおぶし	もみのり			人参 ほうれん草	キャベツ
	すまし汁(豆腐ワカメ))	豆腐 だしかつお	わかめ			人参 ねぎ	まいたけ 玉ねぎ
	さくらゼリー			さくらゼリー			
22 (月)	むぎごはん			米 麦			
	あじの香味フライ	アジの香味フライ(アジの骨なし)			揚げ油		
	ごまあえ				ごま	小松菜 人参	もやし
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参 根深ねぎ	玉ねぎ
23 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバ	鶏肉 牛肉 トウモロコシ		三温糖	ごま ごま油	人参 ほうれん草	にんにく しょうが もやし
	中華風スープ	豆腐 鶏肉 チキンスープ		中華スープ		人参 根深ねぎ	玉ねぎ 大根
24 (水)	むぎごはん			米 麦			
	スパイシーチキン	鶏肉		カレー粉			
	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	アスパラ	コーン
	コンソメスープ	カットベーコン コンソメ				人参	玉ねぎ しめじ キャベツ
25 (木)	うどん			うどん			
	五目うどん(汁)	鶏肉 油揚げ	煮干しだし				
	かつおのごまがらめ	かつお 大豆		片栗粉 三温糖	揚げ油 ごま		
	切干大根ののりマヨあえ	糸かまぼこ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ ごま	人参	切干大根 大根葉 白菜
26 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		トマトケチャップ 中細ハラス		カラーピーマン ビーマン	にんにく 玉ねぎ
	いろどりサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	人参 小松菜	キャベツ コーン
	お米マカロニのスープ	カットベーコン コンソメ		パスタ(マカロニ) じゃがいも		人参 パセリ	玉ねぎ 白菜
30 (火)	むぎごはん			米 麦			
	赤魚の揚げ煮	赤魚		三温糖 片栗粉	揚げ油		
	小松菜とささみのごまネー	チキンささみ				小松菜	もやし コーン 大根
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ