



4月給食だより



2025年

雲南市中央給食センター



こんげつ きゅうしよく もくひょう
今月の給食目標

給食について知り、楽しく食べよう！

がっこうきゅうしよく からだこころ せいしやう さき
学校給食は、みなさんの体と心の成長を支えるために
あんしんあんぜん えいよう きゅうしよく
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
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 きゅうしよく たの
今年度の給食もお楽しみに☆



木曜日	金曜日
10 むぎごはん 牛乳 イワシの青のり揚げ 三色おひたし 豚汁	11 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ 玉ねぎのコンソメスープ

月曜日	火曜日	水曜日	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
14 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ炒め 納豆和え 大根とわかめのみそ汁	15 むぎごはん 牛乳 さごしのごまマヨ焼き 花畑サラダ ABCスープ	16 お祝い献立 ちらし寿司 牛乳 とりのから揚げ ごまあえ ゆば入りすまし汁 お祝いいちごゼリー	17 カラフル肉みそごはん 牛乳 こんにゃくサラダ 肉団子スープ	18 むぎごはん 牛乳 赤魚の揚げ煮 じゃこ昆布和え じゃがいものみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 491 小 612 中 751	エネルギー (kcal) 幼 494 小 612 中 745	エネルギー (kcal) 幼 575 小 717 中 886	エネルギー (kcal) 幼 475 小 586 中 724	エネルギー (kcal) 幼 514 小 624 中 758
21 むぎごはん 牛乳 根菜の平つくね 切り干し大根のごま酢あえ わかめと豆腐のみそ汁	22 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め ひじきとツナのサラダ かぼちゃのポタージュ	23 雲南☆まいもんの日 たけのこごはん 牛乳 サケの若草焼き 磯香あえ 沢煮椀	24 五目うどん 牛乳 カツオのごまだれかけ 切り干し大根のりマヨあえ	25 ポークカレーライス 牛乳 米粉のチキンカツ コーンサラダ
エネルギー (kcal) 幼 504 小 599 中 750	エネルギー (kcal) 幼 559 小 703 中 877	エネルギー (kcal) 幼 474 小 583 中 748	エネルギー (kcal) 幼 452 小 584 中 739	エネルギー (kcal) 幼 562 小 686 中 832
28 むぎごはん 牛乳 とり肉のみそだれかけ 納豆サラダ 大根と油揚げのみそ汁	29 昭和の日 	30 むぎごはん 牛乳 豚キムチ ワカメサラダ はるさめスープ	※都合により、献立の一部を変更することがあります。 今月の 地元食材 こめ、ぎゅうにゅう、 きゃべつ、こまつな、 ほうれんそう、ねぎ みそ、たまご	
エネルギー (kcal) 幼 519 小 651 中 808		エネルギー (kcal) 幼 487 小 603 中 743		

給食当番の約束

☐ 髪の毛が出ていませんか？
 ☐ 爪は短く切っていますか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？
 ☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 給食着は清潔ですか？
 ☐ 体調は悪くないですか？

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

「雲南☆まいもんの日」

「雲南☆まいもんの日」は、雲南市でできた旬の食べ物をたくさん取り入れた給食を提供します。

今月は春の食材を使った「たけのこごはん」です。

また、ふんわりと甘い「キャベツ」や、やわらかい「葉ねぎ」など、野菜は雲南市の生産者グループを中心にとれたての新鮮なものを納品していただいています。

雲南市には豊かな自然の中で育まれた山の幸、里の幸がたくさんあります。

給食でも雲南市の食材をたくさん取り入れて、季節の味や伝統の味を大切に

していきます。みなさんには、雲南市のおいしい食材を味わうことで、ふるさとの魅力を再発見してもらえると嬉しいです。



令和7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	その他の野菜・果物
10 (木)	むぎごはん			米 麦			
	イワシの青のり揚げ	いわし	青のり	片栗粉	油		しょうが
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく
11 (金)	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	ポテトサラダ	チキンささみ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ コーン
	玉ねぎのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜
14 (月)	むぎごはん			米 麦			
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 みそ		三温糖	ごま油		しょうが にんにく 玉ねぎ
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 切干大根
	大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	大根 白菜
15 (火)	むぎごはん			米 麦			
	さごしのごまマヨ焼き	さごし みそ			ごま ノンエッグマヨネーズ		
	花畑サラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	ブロッコリー 菜の花 人参	キャベツ
	A B C スープ	鶏肉		じゃがいも マカロニ チキンスープ	油	人参 いんげん	大根 コーン
16 (水)	ちらし寿司			米 ちらし寿司の素 三温糖			
	とりのから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		
	ごまあえ			三温糖	ごま	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	ゆば入りすまし汁	カットゆば 豆腐 なんと だしかつお	だしこんぶ			人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 しいたけ
	お祝いいちごゼリー			お祝いいちごゼリー			
17 (木)	むぎごはん			米 麦			
	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 みそ おから		三温糖	油	カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
	肉団子スープ	鶏肉団子		じゃがいも チキンスープ 中華スープ		人参 ねぎ	玉ねぎ もやし
18 (金)	むぎごはん			米 麦			
	赤魚の揚げ煮	赤魚		片栗粉 三温糖	油		
	じゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき昆布	三温糖		人参 ほうれん草	キャベツ もやし 切干大根
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
21 (月)	むぎごはん			米 麦			
	根菜の平つくね	鶏と根菜の平つくね					
	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	切干大根 キャベツ
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	大根
22 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のケチャップ炒め	豚肉		三温糖 中濃ソースAF	油	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ
	ひじきとツナのサラダ	ツナフレーク	芽ひじき		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 小松菜	キャベツ コーン
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 大豆 豆乳		片栗粉 チキンスープ	油 シチュールウ	かぼちゃ 人参	玉ねぎ えだまめ
23 (水)	たけのこごはん			米			たけのこ
	サケの若草焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		グリンピース
	磯香あえ	かつおぶし	もみのり	三温糖		小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	沢煮椀	豚肉 豆腐 だしかつお				人参	ごぼう 大根 白菜 根深ねぎ
24 (木)	うどん			うどん			
	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			人参	玉ねぎ ごぼう しいたけ 根深ねぎ
	カツオのごまだれかけ	かつお みそ		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ
25 (金)	むぎごはん			米 麦			
	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 カレールウ	トマト缶 人参	にんにく 玉ねぎ
	米粉のチキンカツ	ポテトとお米のささみカツ			油		
28 (月)	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	むぎごはん			米 麦			
	とり肉のみそだれかけ	鶏肉 みそ		三温糖			えだまめ
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ みそ			ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草	キャベツ
30 (水)	大根と油揚げのみそ汁	豆腐 うす揚げ みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	大根
	むぎごはん			米 麦			
	豚キムチ	豚肉			ごま油	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	ワカメサラダ	ツナフレーク	わかめ	三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ もやし
30 (水)	はるさめスープ	豚肉		じゃがいも はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	人参 大根葉	玉ねぎ