

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！

2025年

雲南市加茂学校給食センター

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。

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	
14		15		16		17		18	
むぎごはん 牛乳 ポークカレー 鶏肉の青のり揚げ コーンサラダ		むぎごはん 牛乳 さわらのごままよ焼き 切り干し大根の和え物 わかめと豆腐のみそ汁		わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー		むぎごはん 牛乳 ししゃもの香り揚げ キャベツのじゃこ昆布和え 鶏だんご汁		むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース なかよしポテトサラダ お米マカロニのスープ	
エネルギー (kcal) 幼 579 小 731 中 998		エネルギー (kcal) 幼 464 小 641 中 775		エネルギー (kcal) 幼 553 小 671 中 820		エネルギー (kcal) 幼 498 小 607 中 818		エネルギー (kcal) 幼 552 小 706 中 887	
21		22		23		24		25	
むぎごはん 牛乳 あじの香味フライ きりぼだいこん 切干大根のごま酢あえ わかめと豆腐のみそ汁		雲南☆まいもんの日 たけのこごはん 牛乳 鮭の若草焼き 野菜のいそかあえ まいたけのすまし汁		むぎごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁		五目うどん(麺) 牛乳 五目うどん(汁) かつおのごまがらめ 切干大根ののりマヨあえ		むぎごはん 牛乳 ぶた肉のケチャップ炒め ツナとひじきのサラダ カレースライスコーンスープ	
エネルギー (kcal) 幼 553 小 665 中 886		エネルギー (kcal) 幼 490 小 599 中 815		エネルギー (kcal) 幼 483 小 592 中 775		エネルギー (kcal) 幼 521 小 651 中 893		エネルギー (kcal) 幼 508 小 630 中 870	
28		29		30		※都合により、献立の一部を変更することがあります。			
むぎごはん 牛乳 ビビンバの具(肉みそ) ビビンバの具(ナムル) ワカメスープ		昭和の日		むぎごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ 小松菜とささみのごまネーズ 野菜のゴマ汁					
エネルギー (kcal) 幼 495 小 617 中 832		エネルギー (kcal) 幼 528 小 666 中 901		エネルギー (kcal) 幼 528 小 666 中 901					

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。



「雲南☆まいもんの日」

雲南市の給食では月に1回、「雲南☆まいもんの日」を実施しています。
今回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、野菜は地元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。春の味覚をぜひ味わってくださいね。

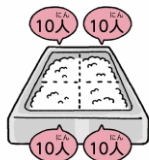
雲南にはおいしい水や、豊かな自然に育まれた山の幸、里の幸がたくさんあります。

給食でも地元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。

雲南市のおいしい食材を味わい、ふるさとの魅力を再発見してもらえたらうれしいです。

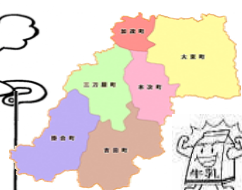
給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。
ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るにするなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



今月の
地元食材

こめ、ぎょうにゅう、あすっこ
こまつな、ほうれんそう、
ねぎ、たまねぎ、アスパラ



令和7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
10 (木)	むぎごはん			米 麦			
	とり肉の香味やき	鶏肉		三温糖	ごま油 ごま		しょうが にんにく
	納豆あえ	納豆 みそ かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 梅
	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
11 (金)	むぎごはん						
	さばのカレー風味揚げ	さば		カレー粉 片栗粉	油		
	三色おひたし			三温糖	ごま油	ほうれん草 人参 あすっこ	キャベツ もやし
	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
14 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		じゃがいも クミン・シナモン粉 カレー粉	油	人参	玉ねぎ えだまめ にんにく アップルソース
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	コーンサラダ	ツナフレーク		三温糖	油	小松菜 人参	コーン キャベツ
15 (火)	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		
	切り干し大根の和え物	チキンささみ		三温糖	ごま	ほうれん草 人参 あすっこ	切干大根 キャベツ
	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
16 (水)	わかめごはん			米 麦			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉		片栗粉	油		しょうが
	ごまあえ				ごま	人参 ほうれん草	キャベツ もやし
	すまし汁	豆腐 なんと だしかつお				人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ
17 (木)	むぎごはん			米 麦			
	ししゃもの香り揚げ	ししゃも	青のり	カレー粉 片栗粉	油 ごま		
	キャベツのじゃこ昆布和え		ちりめんじゃこ 塩ふき団子				キャベツ きゅうり
	鶏だんご汁						
18 (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		片栗粉 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖			玉ねぎ
	なかよしポテトサラダ	チキンささみ		きつまいも じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	アスパラ	コーン
	お米マカロニのスープ	鶏肉 コンソメ		グルテンフリーパスタ			
21 (月)	むぎごはん			米 麦			
	あじの香味フライ	アジの香味フライ			油		
	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 キャベツ
	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
22 (火)	たけのごはん	油揚げ		米 麦		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		グリーンピース
	野菜のいそかあえ	かつおぶし	もみのり			人参 ほうれん草	キャベツ
	まいたけのすまし汁	豆腐	わかめ 煮干しだし	はるさめ		ねぎ 人参	まいたけ 玉ねぎ
23 (水)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		塩こうじ			しょうが
	ゆかり和え			三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ しそ
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
24 (木)	五目うどん(麺)			うどん			
	五目うどん(汁)	鶏肉 油揚げ	煮干しだし			人参 ねぎ	大根 ごぼう 干し椎茸
	かつおのごまがらめ	かつお 大豆		片栗粉	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	人参 ほうれん草	切干大根 キャベツ
25 (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 中濃ソースAF	油	ピーマン カラーピーマン	にんにく 玉ねぎ
	ツナとひじきのサラダ	ツナフレーク	芽ひじき			小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
	カレースパイスコーンスープ	カットペーコン コンソメ		じゃがいも カレー粉		人参	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく
28 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 トウバンジャン おから みそ		三温糖	油		にんにく しょうが 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	人参 ほうれん草	もやし
	ワカメスープ	鶏肉 豆腐 チキンスープ	わかめ	じゃがいも 中濃スープ	油	人参	玉ねぎ
30 (水)	むぎごはん			米 麦			
	いわしのピリ辛ソースかけ	いわし トウバンジャン		片栗粉 三温糖	油	カラーピーマン	にんにく
	小松菜とささみのごまネーズ	チキンささみ			ごま ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参	コーン キャベツ
	野菜のゴマ汁	鶏肉 みそ	煮干しだし	じゃがいも	ごま	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 大根