

# 4月給食だより

## 入学・進級おめでとう

阿南市中央学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

### ★今月の産地消【阿南市産】

こめ 米 しいたけ きゅうり にんじん (9日, 17日, 18日)

日 曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	水分 (g)	脂質 (g)
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
8 月	始業式						
9 火	ごはん 牛乳 阿南市産にんじん入り肉じゃが 野菜とひじきのあえもの	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ひじき・ちくわ・ぶたにく	こんにやく・えだまめ・キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	696	27.8	15.1
10 水	コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	こめ・マカロニ・あぶら	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ベーコン・ほきフライ	キャベツ・セロリ・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・コーンピラフのもと	777	27.9	21.0
11 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう	こめ・でんぶん・ほるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・みそ	グリーンピース・きゅうり・たまねぎ・にんじん・きくらげ・しめじ・しょうが・にんにく	775	31.8	24.4
12 金	ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 五目厚焼き卵	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・とりにく・たまごやき	こんにやく・えだまめ・ごぼう・たけのこ・にんじん	709	34.3	17.4
15 月	減量ごはん 牛乳 煮込みうどん はんぺんのいそ揚げ	こめ・ちびぎこ・でんぶん らこ・うどん・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・あおのり・はんぺん・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・しいたけ	715	32.0	20.1
16 火	ごはん 牛乳 ホイコーロウ しゅうまい	こめ・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ポークしゅうまい	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きくらげ・しょうが	766	32.9	22.4
17 水	★食パン 牛乳 レタスのチャウダー マカロニサラダ	パン・ちびぎこ・マカロニ・じゃがいも・なまくりーム・バター・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・とりにく	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン・にんじん・レタス	768	31.8	26.4
18 木	ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 きゅうりといかの酢の物	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なまあげ・わかめ・いか・ちくわ・ぶたにく・ヨーグルト	こんにやく・さやいんげん・きゅうり・たまねぎ・にんじん・すだち	815	38.3	22.1
19 金	ごはん 牛乳 若竹汁 さけとえだまめの甘みそあえ	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・わかめ・さけ・ちくわ・みそ	えだまめ・ごまつな・たけのこ・にんじん・えのきたけ・しょうが	748	35.8	19.1
22 月	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 肉いなり	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・にくいなり	キャベツ・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・しょうが	795	30.8	24.0
23 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 土佐あえ	こめ・じゃがいも・さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・かつおぶし・とりにく	えだまめ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・しいたけ	808	36.0	22.8
24 水	★食パン 牛乳 スパゲティナポリタン 春野菜のサラダ	パン・スパゲティ・きなこクリーム・オリーブオイル・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ベーコン	アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン・しめじ	830	30.9	28.5
25 木	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 鶏肉のレモンソース	こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・なまあげ・とりにく・みそ	ごまつな・たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン・しめじ	786	30.6	25.9
26 金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう いわしの生姜煮	こめ・さとう・ごま・ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・いわしのしょうがに・さつまあげ・ぎゅうにく・ぶたにく	こんにやく・さやいんげん・ごぼう・にんじん	779	30.9	24.6
30 火	ごはん 牛乳 五目汁 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ひじき・さば・とりにく・チーズ	えだまめ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	772	39.0	28.6

【学校給食の摂取基準】 小学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施してまいります。都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。