

# 給食だより

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。学校給食では、体の健康や成長に必要な栄養を補いながら、望ましい食習慣を身に付けたり、地域の食文化に興味や関心をもったり、感謝の心を育てたりできる子どもの姿が目標です。今年も一年間よろしくをお願いします。

## 給食時間の約束



給食の時間は食事のマナーに気を付けましょう。食事のマナーは相手への思いやりの気持ちです。給食が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫してみよう。

## 阿南市の学校給食について

- ごはんを主食にした献立が基本です。
- 第2・第4水曜日はパンの日です。
- だしの風味を大切に、薄味を心がけます。
- 旬の食材や地場産物、郷土料理も積極的に取り入れます。

給食は主食、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスを考えてつくられています。お食事の参考にお役立てください。

令和7年 4月分

## 学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

| 日  | 曜 | 献立名                                            | 食品名                                             |                                  |                                                        | 総量<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|----|---|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|
|    |   |                                                | 力や熱になる                                          | 血・骨・肉をつくる                        | 体の調子を整える                                               |              |              |           |
| 8  | 火 | ごはん 牛乳<br>野菜いため<br>コロッケ                        | こめ・あぶら・コロツ<br>ケ                                 | ぎゅうにゅう・ぶたにく                      | キャベツ・たまねぎ・ヤ<br>ングコーン・にんじん・<br>きくらげ                     | 790          | 28.2         | 24.4      |
| 9  | 水 | ★食パン 牛乳<br>キャロットポタージュ<br>香キャベツとコーンのサラダ         | パン・こむぎこ・じゃ<br>がいも・なまクリー<br>ム・あぶら・バター・<br>ドレッシング | ぎゅうにゅう・ベーコ<br>ン・とりにく             | グリーンピース・キャベ<br>ツ・きゅうり・たまね<br>ぎ・コーン・にんじん                | 723          | 28.1         | 25.6      |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳<br>ふしめん汁<br>さわらのあげてり煮                   | こめ・ふしめん・でん<br>ぶん・さとう・あぶら                        | ぎゅうにゅう・さわら・<br>ちくわ               | こまつな・だいこん・た<br>まねぎ・にんじん・しめ<br>じ                        | 736          | 31.0         | 19.2      |
| 11 | 金 | ごはん 牛乳<br>高野どうふの煮物<br>こまあえ                     | こめ・じゃがいも・さ<br>とう・こま                             | ぎゅうにゅう・こうやど<br>うぶ・とりにく           | さやいんげん・キャベ<br>ツ・たまねぎ・チンゲン<br>サイ・にんじん・しいた<br>け          | 722          | 33.9         | 18.7      |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳<br>レタスのスープ<br>とり肉のレモンソース                | こめ・でんぶん・さと<br>う・あぶら                             | ぎゅうにゅう・ベーコ<br>ン・とりにく             | たまねぎ・コーン・にん<br>じん・レタス・レモン・<br>しめじ                      | 795          | 29.3         | 28.2      |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳<br>厚あげのカレーそば煮<br>野菜とひじきのナッツあえ           | こめ・さとう・アーモ<br>ンド                                | ぎゅうにゅう・なまあ<br>げ・ひじき・ぶたにく         | こんにゃく・さやいんげ<br>ん・キャベツ・こまつ<br>な・たまねぎ・にんじん               | 751          | 30.9         | 25.3      |
| 16 | 水 | ごはん 牛乳<br>ぶた肉のオイスターソースいため<br>ポテトオムレツ           | こめ・さとう・あぶら                                      | ぎゅうにゅう・ぶたに<br>く・オムレツ             | キャベツ・たまねぎ・チ<br>ンゲンサイ・ヤングコー<br>ン・にんじん・きくら<br>げ・しょうが     | 739          | 30.9         | 22.0      |
| 17 | 木 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>こますみそあえ                      | こめ・じゃがいも・さ<br>とう・こま・こまあぶ<br>ら・あぶら               | ぎゅうにゅう・さつまあ<br>げ・ぶたにく・みそ         | こんにゃく・えだまめ・<br>きゅうり・たまねぎ・に<br>んじん                      | 745          | 29.9         | 18.2      |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳<br>若竹汁<br>白身魚のフライ ポイルキャベツ               | こめ・あぶら・タルタ<br>ルソース                              | ぎゅうにゅう・とうふ・<br>わかめ・ちくわ・ほきフ<br>ライ | キャベツ・だけのこ・に<br>んじん・えのきたけ                               | 716          | 27.0         | 21.2      |
| 21 | 月 | ごはん 牛乳<br>きんぴらごぼう<br>さけの野菜あんかけ                 | こめ・でんぶん・さと<br>う・こま・あぶら                          | ぎゅうにゅう・さつまあ<br>げ・ぶたにく・さけ         | こんにゃく・さやいんげ<br>ん・ごぼう・たまねぎ・<br>にんじん                     | 739          | 37.9         | 17.6      |
| 22 | 火 | ごはん 牛乳<br>とり肉とこんにゃくのみそ煮<br>切干大根のすの物            | こめ・でんぶん・さと<br>う・こま・あぶら                          | ぎゅうにゅう・とりに<br>く・うすだまご・みそ         | こんにゃく・えだまめ・<br>きゅうり・だいこん・た<br>けのこ・にんじん・しょ<br>うが        | 784          | 30.2         | 26.6      |
| 23 | 水 | ★食パン 牛乳<br>実だくさんスープ<br>ハンバーグのケチャップソース<br>こふきいも | パン・じゃがいも・さ<br>とう                                | ぎゅうにゅう・いんげん<br>まめ・ベーコン・ハン<br>バーグ | キャベツ・こまつな・た<br>まねぎ・コーン・にんじ<br>ん・しめじ                    | 823          | 34.5         | 30.9      |
| 24 | 木 | ごはん 牛乳<br>とうふのちゅうか煮<br>春巻き                     | こめ・さとう・あぶ<br>ら・ゼリー                              | ぎゅうにゅう・とうふ・<br>ぶたにく・はるまき         | だけのこ・たまねぎ・チ<br>ンゲンサイ・にんじん・<br>きくらげ・しょうが                | 817          | 32.3         | 26.1      |
| 25 | 金 | ごはん 牛乳<br>カレーシチュー<br>わかめサラダ                    | こめ・こむぎこ・じゃ<br>がいも・さとう・あぶ<br>ら・バター・ドレッシ<br>ング    | ぎゅうにゅう・わかめ・<br>ぶたにく              | グリーンピース・きゅうり・た<br>まねぎ・コーン・にんじん・<br>りんご・しょうが・にんに<br>く   | 784          | 29.5         | 22.2      |
| 28 | 月 | ごはん 牛乳<br>五目みそ汁<br>さばの塩焼き<br>きゅうりのゆかりあえ        | こめ・じゃがいも                                        | ぎゅうにゅう・さば・ぶ<br>たにく・みそ            | きゅうり・ごぼう・たま<br>ねぎ・にんじん・ねぎ・<br>しいたけ・しそ                  | 737          | 36.4         | 23.9      |
| 30 | 水 | ごはん 牛乳<br>ぶた肉と春雨のいため物<br>はんぺんの緑茶あけ             | こめ・こむぎこ・でん<br>ぶん・さとう・はるさめ・あ<br>ぶら               | ぎゅうにゅう・はんぺ<br>ん・ぶたにく             | キャベツ・だけのこ・たま<br>ねぎ・チンゲンサイ・にん<br>じん・きくらげ・りよくち<br>ゃ・しょうが | 733          | 29.9         | 17.8      |

《学校給食の摂取基準》 中学校…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いきますが、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。



今月の阿南市産食材 < しいたけ、きゅうり、にんじん >

※ちくわ・はんぺん・さつまあげ・こんにゃく・とうふは、阿南市内の工場で作られています。

