

4月給食だより

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お願ひします。



給食時間の約束

食べ物はよくかんで 楽しく食べましょう	すききらいせず食べましょう	茶わんや汁わんを 手にもって食べましょう
食事中にいやなお話は やめましょう	食べている途中で用もなく 歩かないようにしましょう	食べ物を口に入れたまま 話さないようにしましょう

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ましょう。



阿南市の学校給食について

〇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。

〇だしの風味を大切に、薄味を心がけます。

〇旬の食材や地場産物、郷土料理も積極的に

に取り入れます。

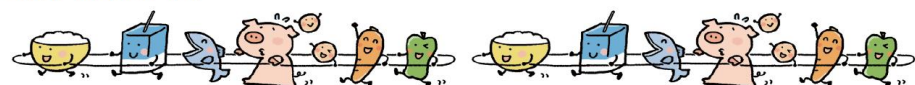
献立表をご活用ください

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。

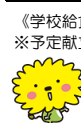


令和7年 4月分

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			熱量 (kcal)	たんぱく 質(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	火	ごはん 牛乳 野菜いため コロック	こめ・あぶら・コロッ ケ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ヤ ングコーン・にんじん・ きくらげ	790	28.2	24.4
9	水	★食パン 牛乳・ キャロットポタージュ・ 春キャベツとコーンのサラダ	パン・こむぎこ・じゃ がいも・なまクリー ム・あぶら・バター・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく	グリーンピース・キャ ベツ・きゅうり・たま ねぎ・コーン・にんじん	723	28.1	25.6
10	木	ごはん 牛乳 ふしめん汁 さわらのあげてり煮	こめ・ふしめん・でん ぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわ ら・ちくわ	こまつな・だいこん・ たまねぎ・にんじん・し めじ	736	31.0	19.2
11	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 こまあえ	こめ・じゃがいも・さ とう・こま	ぎゅうにゅう・こう やど・うぶ・とりにく	さやいんげん・キャ ベツ・たまねぎ・チン ゲンサイ・にんじん・し いたけ	722	33.9	18.7
14	月	ごはん 牛乳 レタスのスープ とり肉のレモンソース	こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ペー コン・とりにく	たまねぎ・コーン・に んじん・レタス・レモ ン・しめじ	795	29.3	28.2
15	火	ごはん 牛乳 厚あげのカレーそぼろ煮 野菜とひじきのナッツあえ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・なま あけ・ひじき・ぶたにく	こんにゃく・さやいん げん・キャベツ・こま つな・たまねぎ・にん じん	751	30.9	25.3
16	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため ポテトオムレツ	こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・オムレツ	キャベツ・たまねぎ・ チンゲンサイ・ヤング コーン・にんじん・き くらげ・しょうが	739	30.9	22.0
17	木	ごはん 牛乳 肉じゃが こまずみそあえ	こめ・じゃがいも・さ とう・こま・こまあ ぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつ まあげ・ぶたにく・み そ	こんにゃく・えだまめ ・きゅうり・たまねぎ ・にんじん	745	29.9	18.2
18	金	ごはん 牛乳・ 若竹汁・ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	こめ・あぶら・タル タルソース	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・ちくわ・ ほきフライ	キャベツ・たけのこ・ にんじん・えのきたけ	716	27.0	21.2
21	月	ごはん 牛乳・ きんぴらごぼう・ さけの野菜あんかけ	こめ・でんぶん・さ とう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・さつ まあげ・ぶたにく・さ け	こんにゃく・さやいん げん・こぼう・たま ねぎ・にんじん	739	37.9	17.6
22	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそ煮 切干大根のすの物	こめ・でんぶん・さ とう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・とり にく・うすだまこ・み そ	こんにゃく・えだまめ ・きゅうり・だいこん ・たけのこ・にんじん ・しょうが	784	30.2	26.6
23	水	★食パン 牛乳 美だくさんスープ ハンバーグのケチャップソース こふさいも	パン・じゃがいも・さ とう	ぎゅうにゅう・いん げん・たまねぎ・ペー コン・ハンバーグ	キャベツ・こまつな・ たまねぎ・コーン・に んじん・しめじ	823	34.5	30.9
24	木	ごはん 牛乳 とうふのちゅうか煮 春巻き	こめ・さとう・あぶ ら・ゼリー	ぎゅうにゅう・とう ふ・ぶたにく・はるま き	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	817	32.3	26.1
25	金	ごはん 牛乳・ カレーシチュー・ わかめサラダ	こめ・こむぎこ・じゃ がいも・さとう・あ ぶら・バター・ドレ ッシング	ぎゅうにゅう・わか め・ぶたにく	グリーンピース・き ゅうり・たまねぎ・ コーン・にんじん・ りんご・しょうが・ んにく	784	29.5	22.2
28	月	ごはん 牛乳・ 五目みそ汁 さばの塩焼き・ 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 ・ぶたにく・みそ	きゅうり・ごぼう・ たまねぎ・にんじん・ ねぎ・しいたけ・し そ	737	36.4	23.9
30	水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春茶のいため物 はんぺんの緑茶あげ	こめ・こむぎこ・で んぶらこ・はるさめ・ あぶら	ぎゅうにゅう・はん ぺん・ぶたにく	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・りよく ちや・しょうが	733	29.9	17.8



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。



