

4月の給食だより



阿南市南部学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思っております。今年度もよろしくお祈りいたします。

給食時間の過ごし方



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 食事にふさわしい話をする。
- 食器は大切に使う。

令和7年4月分

阿南市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			給食日報		
		カや熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質
8 火	ごはん 牛乳 野菜いため コロッケ	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	668	24.1	21.7
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・あぶら なまクリーム・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン 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	617	24.4	22.0
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 でんぷん・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	602	24.8	16.1
11 金	ごはん 牛乳 高野どうふの煮物 こまあえ	こめ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ・とりにく	さいいんげん・キャベツ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しいたけ	594	28.0	16.2
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・でんぷん さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく	たまねぎ・コーン にんじん・レタス レモン・しめじ	650	24.5	23.4
15 火	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそばろ煮 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・なまあげ ひじき・ぶたにく	こんにやく・さいいんげん キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん	617	25.2	21.3
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・しょうが ヤングコーン・にんじん きくらげ	608	25.5	18.7
17 木	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまみそあえ	こめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・みそ	こんにやく・えだまめ きゅうり・たまねぎ にんじん	613	25.0	16.0
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	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	568	23.0	14.5
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・でんぷん さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ ぶたにく・さけ	こんにやく・さいいんげん ごぼう・たまねぎ・にんじん	617	32.0	15.6
22 火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにやくのみそ煮 切干大根のすのもの	こめ・でんぷん さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく うずらたまご・みそ	こんにやく・えだまめ きゅうり・だいこん たけのこ・にんじん しょうが	645	24.9	22.1
23 水	★食パン 牛乳 実だくさんスープ 煮こみハンバーグ こふきいも	パン・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ 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	695	29.0	25.8
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	681	26.9	22.1
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 あぶら・バター じゃがいも・さとう 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・にんにく	639	24.3	18.9
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	621	31.2	21.2
30 水	ごはん 牛乳 ぶた肉と春雨のいため物 はんぺんの緑茶あげ	こめ・こむぎこ てんぷらこ 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 りょくちや・しょうが	627	26.2	16.4

※学校給食摂取基準は 小学校・・・熱量 650kcal 蛋白質(熱量13～20%) 22～32.5g 脂質(熱量20～30%) 15～22g kcal g g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。



こんげつ あなんしさん
今月の阿南市産

しいたけ・きゅうり・にんじん

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