



4月食育たより



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

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたしします。

給食から学べるこゝろ

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを
整える前に済ませる。



爪は短く切っておく。



手はせっけんで
きれいに洗い、
清潔なハンカチや
タオルでふく。



体調が悪い人、
手や指にけがをして
いる人は、先生に
相談する。



清潔な給食着を
身につける。



★給食着を床に置いて着替
えたり畳んだりしない。

髪の毛は帽子や三角巾に
しっかりしまう。



★髪が長い人は結んでおく。

マスクで鼻と口を
おおう。



重いもの、熱いものは
協力して運ぶ。



食缶や食器かごなど
を床に置かない。



一人分の量を考えて
丁寧に盛り付ける。



30人分なら… 10人分

汁物は底から混ぜて
具を均等に
盛り付ける。



令和8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	水	★食パン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ メンチカツ ポイルキャベツ	ウスター ソース	パン・じゃがいも・ あぶら	ぎゅうにゅう・ペー コン・メンチカツ	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・コーン・に んじん	807	32.8	30.0
9	木	ごはん 牛乳 マーボーとうふ ちゅうかあえ		こめ・でんぶん・さ とう・こまあぶら・ 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・キャベ ツ・こまつな・たまね ぎ・にんじん・しめじ・ しょうが・にんにく	732	32.1	23.2
10	金	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 いわしのしょうが煮		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・いわ しのしょうがに・さ つまあげ・とりにく	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たけのこ・にん じん・れんこん・しいた け	722	33.2	18.8
13	月	ごはん 牛乳 もち麦入りちゅうかスープ ぶた肉のにらソース		こめ・もちむぎ・で んぶん・さとう・あ ぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・ベーコン	たまねぎ・チンゲンサイ・ にら・にんじん・は くさい・きくらげ	790	32.9	25.9
14	火	ごはん 牛乳 高野とうふの煮物 キャベツのこまあえ		こめ・じゃがいも・ さとう・こま	ぎゅうにゅう・こ うやとうふ・さつまあ げ・とりにく	えだまめ・キャベツ・た まねぎ・にんじん・しい たけ	753	36.8	20.0
15	水	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターソースいため えびしゅうまい		こめ・さとう・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・えびしゅうまい	キャベツ・こまつな・た まねぎ・ヤングコーン・ にんじん・きくらげ・ しょうが	738	31.6	19.6
16	木	ごはん 牛乳 カレーシチュー れんこんサラダ		こめ・こむぎこ・ じゃがいも・さ とう・あぶら・パ ター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツ ナ・ぶたにく	グリーンピース・きゅう り・たまねぎ・にんじ ん・れんこん・りんご・ しょうが・にんにく	790	31.5	22.0
17	金	ごはん 牛乳 阿南のめぐみ若竹汁 さわらの緑茶あげ ポイル野菜	天つゆ	こめ・てんぷらこ・ あぶら	ぎゅうにゅう・とう ふ・わかめ・さわ ら・ちくわ	キャベツ・たけのこ・に んじん・しいたけ・りよ くちや	749	34.7	23.3
20	月	ごはん 牛乳 肉団子のスープ ぶた肉とピーマンのみそいため		こめ・はるさめ・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶた にく・みそ・つくね	キャベツ・たまねぎ・チ ンゲンサイ・にんじん・ ピーマン・きくらげ・ しょうが	722	31.8	21.4
21	火	ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりとしらすのすのもの		こめ・じゃがいも・ さとう・こま・あぶ ら	ぎゅうにゅう・わか め・しらすほし・ぶ たにく	こんにゃく・グリーンピー ス・きゅうり・たまね ぎ・にんじん・すだち	706	29.8	15.8
22	水	★食パン 牛乳 スパゲティミートソース コロコロ豆サラダ	いちご ジャム	パン・スパゲッ ティ・ジャム・オ リーブオイル・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ぎゅうにく・ぶ たにく・ハム	きゅうり・たまねぎ・に んじん・しめじ	801	34.3	24.1
23	木	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう あじの野菜あんかけ		こめ・でんぶん・さ とう・こま・あぶら	ぎゅうにゅう・あ じ・さつまあげ・ぶ たにく	こんにゃく・えだまめ・ ごぼう・たまねぎ・にん じん	755	37.7	18.6
24	金	親子どんぶり 牛乳 野菜とひじきのアーモンドあえ	チーズ	こめ・さとう・アー モンド	ぎゅうにゅう・ひじ き・かまぼこ・と りにく・たまご・チー ズ	キャベツ・こまつな・た まねぎ・にんじん・ねぎ	752	36.2	22.5
27	月	ごはん 牛乳 さつま汁 ちくわの二色あげ		こめ・てんぷらこ・ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう・あ おのり・わかめ・ちく わ・とりにく・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ・ にんじん	752	33.1	17.2
28	火	ごはん 牛乳 ボークビーンズ 春キャベツとコーンのサラダ		こめ・じゃがいも・ さとう・バター・ド レッシング	ぎゅうにゅう・だい す・ぶたにく	キャベツ・きゅうり・た まねぎ・コーン・にんじ ん	768	31.0	21.4
30	木	ごはん 牛乳 厚あげと野菜のいためもの かにたま		こめ・でんぶん・さ とう・あぶら	ぎゅうにゅう・なま あげ・ぶたにく・か にたま	キャベツ・たけのこ・たま ねぎ・にんじん・ピーマ ン・しょうが	747	34.0	22.8

※材料の購入、その他の理由により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※毎日の給食は、阿南市公式LINEやホームページでご確認いただけます。→ → →



今月の阿南市産：米・しいたけ・きゅうり・にんじん・たけのこ・わかめ
※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。

阿南市LINE公式アカウント



翌日の献立情報
お届けします