

4月の給食だより

阿南市南部学校給食センター

入学・進級おめでとうございます

うらかな春の日差しのもと、新年度が始まりました。子どもたちの心と体を支えるため、安全で安心なおいしい給食を作って、学校へ届けたいと思います。今年度もよろしくお願ひします。

給食当番の決まりを守ろう



給食当番は決まりを守って、みんなで協力して準備や後片付けをしましょう。



<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしまおう。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食缶や食器がこなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら... 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

給食日数・内容について

- 月曜日～金曜日（週5日）
- 年間給食日数 約190日

給食形態・完全給食
主食（ごはん・パン）＋牛乳＋おかず
パンは第2・4水曜日です。



令和8年4月

学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日	曜日	献立名	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく質	脂質
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・ベー 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	678	27.7	25.2
9	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかあえ		こめ・でんぶん・さ とう・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・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	604	26.3	19.4
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	598	27.5	16.4
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	650	26.9	21.6
14	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 キャベツのごまあえ		こめ・じゃがいも・ さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうやど うふ・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	618	30.2	17.2
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	587	25.4	16.1
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・バター・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	645	26.0	18.8
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	614	27.8	19.3
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	594	26.6	18.2
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・ごま・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	584	24.9	14.0
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	645	28.0	20.2
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・ごま・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	627	31.7	16.4
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	629	30.5	20.1
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	599	26.0	14.4
28	火	ごはん 牛乳 ポークビーンズ 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	631	25.8	18.3
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	635	29.3	20.3

※小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を調整しています。（記載の栄養価は中学年）

※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（17日）・わかめ（17日）

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



翌日の献立情報
お届けします

阿南市LINE公式アカウント