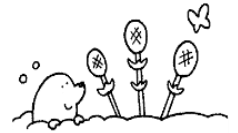


4月給食だより



こんげつ きゅうしょく もくひょう
今月の給食目標

給食について知り、楽しく食べよう！

2024年

雲南市中央学校給食センター

がっこうきゅうしょく からだこころ せいちょう ささ
学校給食は、みなさんの体と心の成長を支えるために
あんしんあんぜん えいよう
安心安全で栄養バランスのとれたおいしい給食に
なるよう心がけています。給食を通して、いろいろな料理
や食材、また雲南市の食材などについても知り、食べる
ことを楽しんでほしいと思っています。



こんねんど きゅうしょく たの
今年度の給食もお楽しみに☆

水曜日	木曜日	金曜日
10 ポークカレーライス 牛乳 ホキのから揚げ コーンサラダ	11 むぎごはん 牛乳 さわらのごまマヨ焼き 三色おひたし ぶた汁	12 お祝い献立 ちらし寿司 牛乳 とり肉の青のり揚げ ごまあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー
エネルギー (kcal) 幼 551 小 694 中 859	エネルギー (kcal) 幼 507 小 624 中 763	エネルギー (kcal) 幼 551 小 691 中 875

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15 むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 納豆和え じゃがいものみそ汁	16 むぎごはん 牛乳 ホキのカレー揚げ バンサンスー ワカメスープ	17 むぎごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え 豆乳みそ汁	18 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	19 雲南☆まいもんの日 たけのごはん 牛乳 サケの若草焼き きゃべつのいそかあえ ゆば入りすまし汁 さくらゼリー
エネルギー (kcal) 幼 501 小 619 中 766	エネルギー (kcal) 幼 483 小 601 中 743	エネルギー (kcal) 幼 523 小 645 中 788	エネルギー (kcal) 幼 521 小 646 中 789	エネルギー (kcal) 幼 492 小 597 中 755
22 ビビンバ 牛乳 むぎごはん 肉みそ、ナムル はるさめスープ	23 コッペパン 牛乳 いちごジャム ミートボールのケチャップ炒め 花畑サラダ コーンポタージュスープ	24 むぎごはん 牛乳 赤魚のこはく煮 こんにやくサラダ 大根と油揚げのみそ汁	25 五目うどん 牛乳 かつおのごまがらめ 切干大根ののりマヨあえ	26 むぎごはん 牛乳 とり肉の玉ねぎソース 切干大根とツナのゴマ酢和え 甘いキャベツのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 483 小 600 中 739	エネルギー (kcal) 幼 487 小 615 中 754	エネルギー (kcal) 幼 490 小 592 中 745	エネルギー (kcal) 幼 477 小 622 中 777	エネルギー (kcal) 幼 499 小 616 中 766

29
しょうわ ひ
昭和の日

30
むぎごはん 牛乳
アジのみそマヨ焼き
青菜とコーンの和え物
鶏だんごのみそ汁

エネルギー (kcal)
幼 494 | 小 611 | 中 750

2024
「雲南☆まいもんの日」

こんねんど つき かい うんなん ひ じっし
今年度も月1回、「雲南☆まいもんの日」を実施します。

こんねんど うんなんしがっぺい しゅうねん
今年度は雲南市合併20周年ですね！そこで、給食でも雲南市の旬の

しょくざい と い こんだて うんなんし
食材をたくさん取り入れた献立にしています。雲南市のおいしい食材

あじ うんなんし みりよく さいはつけん うれ
を味わい、雲南市の魅力を再発見してもらえると嬉しいです。

がつ しょくざい はる
4月の食材は「キャベツ」です。春キャベツはふんわりとやわらかく、

あま つよ とくちょう こんげつ しゅん つか
甘みが強いのが特徴です。今月は旬のキャベツを使っていそかあえ

にします。また、旬のたけのこを使ったたけのごはんや雲南市の

きれいな桜をイメージした桜ゼリーもつきます。

うんなんし はる みかく あじ
雲南市の春の味覚を味わってくださいね。



※都合により、献立の一部を変更することがあります。

・おはしは毎日つきます。
・スプーンマークのある日はスプーンもつきます。

※向きをそろえて返してもらえると、うれしいです。

今月の
地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、
キャベツ、こまつな
ほうれんそう、ねぎ
だいず、たまご

令和6年度 4月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 (おもに体をつくるものとなるもの)		黄 (おもにエネルギーのもとになるもの)		緑 (おもに体の調子を整えるものとなるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
10 (水)	むぎごはん			米 麦			
	ポークカレー	豚肉 大豆		カレー粉 ジャガイモ チキンスープ 中濃ソース	油 カレールウ	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ
	ホキのから揚げ	ホキ		片栗粉	油		
	コーンサラダ	チキンささみ		三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
11 (木)	むぎごはん			米 麦			
	さわらのごままヨ焼き	さごし みそ			ごま ノンエッグマヨネーズ		
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく
12 (金)	ちらし寿司			米 ちらし寿司の素 三温糖			
	鶏肉の青のり揚げ	鶏肉	青のり	片栗粉	油		
	ごまあえ	チキンささみ			ごま	あすっこ 人参	キャベツ
	すまし汁	豆腐 なたと だしかつお	だしこんぶ			人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ
	お祝いいちごゼリー			お祝いいちごゼリー			
15 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		玉ねぎ しょうが
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ もみのり			人参 ほうれん草	キャベツ 切干大根
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ
16 (火)	むぎごはん			米 麦			
	ホキのカレー揚げ	ホキ		カレー粉 片栗粉	油		
	パンサンスー	チキンハム		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜	しょうが キャベツ
	ワカメスープ	鶏肉	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中華スープ	油	人参	玉ねぎ
17 (水)	むぎごはん			米 麦			
	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	ゆかり和え			三温糖		小松菜 しそ	キャベツ 大根
	豆乳みそ汁	豆腐 みそ 豆乳	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜
18 (木)	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 片栗粉 中濃ソースAF		トマトケチャップ	玉ねぎ
	ポテトサラダ	チキンささみ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ コーン えだまめ
	玉ねぎのコンソメスープ	鶏肉		チキンスープ	油	人参 小松菜	大根 白菜 玉ねぎ
19 (金)	たけのこごはん			米	油		たけのこ
	サケの若草焼き	さけ			ノンエッグマヨネーズ		グリーンピースペースト
	きゃべつのいそかあえ	かつおぶし	もみのり			人参 ほうれん草	キャベツ
	ゆば入りすまし汁	カットゆば 豆腐 だしかつお	だしこんぶ			人参 ねぎ	白菜 しいたけ
	さくらゼリー			さくらゼリー(さくらんぼ果汁)			
22 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ビビンバの具(肉みそ)	豚肉 おから みそ トウバンジャン		三温糖	油		しょうが にんにく 干し椎茸
	ビビンバの具(ナムル)				ごま油	ほうれん草 人参	もやし キャベツ
	はるさめスープ	鶏肉		はるさめ チキンスープ 中華スープ	油	大根葉 人参	玉ねぎ 大根
23 (火)	コッペパン			コッペパン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	ミートボールのケチャップ炒め	FMうす味肉団子		じゃがいも 中濃ソースAF 三温糖	油	いんげん トマトケチャップ	
	花畑サラダ	チキンハム		三温糖	オリーブ油	人参 ブロッコリー あすっこ 菜の花	キャベツ
	コーンポタージュスープ	鶏肉 大豆 豆乳		片栗粉	油 シチュールウ	人参	玉ねぎ コーン えだまめ
24 (水)	むぎごはん			米 麦			
	赤魚のこはき煮	赤魚		片栗粉 三温糖	油		
	こんにゃくサラダ	チキンささみ		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
	大根と油揚げのみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 こんにゃく
25 (木)	うどん			うどん			
	五目うどんの汁	鶏肉 うす揚げ うす切りかまぼこ	煮干しだし だしこんぶ		油	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 ごぼう しいたけ
	かつおのごまがらめ	かつお 大豆		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	切干大根のりマヨあえ	チキンささみ	もみのり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 人参	切干大根 キャベツ
26 (金)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		片栗粉 三温糖			玉ねぎ
	切干大根とワケのコンソメ和え	ツナフレーク		三温糖	ごま	小松菜 人参	切干大根
	甘いキャベツのみそ汁	カットベーコン みそ	煮干しだし			人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ
30 (火)	むぎごはん			米 麦			
	アジのみそマヨ焼き	あじ 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	青菜とコーンの和え物	チキンささみ		三温糖	ごま油	ほうれん草	キャベツ コーン
	鶏だんごのみそ汁	鶏肉団子 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく