

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。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、地域の食文化などへの興味関心や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祈りします。

給食時間の約束

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

新型コロナウイルス感染症を予防するため、会話を控えて、静かに食事することが大切です。みんなで気を付けて、気持ちのよい給食の時間にしましょう。



阿南市の学校給食について



〇月、水、木、金曜日をごはんの日です。

火曜日がパンの日です。

〇和食を中心にして、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3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			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
8 木	ごはん 牛乳 じゃがいもベーコン煮 わかめサラダ(あえ)	かつおふり かけ	こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・わかめ	グリーンピース・コーン・たまねぎ・にんじん・きゅうり	652.0	23.2	16.4
9 金	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 豚肉とピーマンの炒め物		こめ・あぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぶたにく	しょうが・ピーマン・はくさい・にんじん・たまねぎ・しめじ・きくらげ・チンゲンサイ	627.0	27.6	18.0
12 月	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース	チーズ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん・ふしめん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・チーズ・とりにく・みそ・わかめ	チンゲンサイ・すだち・にんじん・だいこん・たまねぎ	681.0	29.8	20.0
13 火	パン 牛乳 米粉のキャロットシチュー 煮込みハンバーグ		パン・さとう・じゃがいも・バター・こめこめ	ぎゅうにゅう・ベーコン・ハンバーグ・いんげんまめ	しいたけ・しめじ・たまねぎ・にんじん・パセリ	769.0	29.0	28.4
14 水	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干し大根の酢の物		こめ・じゃがいも・あぶら・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・しらすぼし・ぶたにく	たまねぎ・えだまめ・にんじん・きゅうり・だいこん・こんにゃく	638.0	23.8	14.3
15 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー(あえ)		こめ・ドレッシング・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・とうふ	きゅうり・グリーンピース・しめじ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん・にんにく	645.0	29.7	18.1
16 金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さわらの野菜あんかけ	のり佃煮	こめ・でんぶん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・さつまあげ・さわら・のりつくだに・ぶたにく	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん	700.0	31.2	18.7
19 月	ごはん 牛乳 若竹汁 サバの塩焼き 即席漬け		こめ	ぎゅうにゅう・とうふ・かまぼこ・わかめ・さば	えのきたけ・きゅうり・たけのこ・にんじん	623.0	28.9	19.9
20 火	小型オレンジパン 牛乳 スバゲティミートソース 春キャベツとコーンのサラダ(あえ)		パン・あぶら・スパゲッティ・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ハム・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・オレンジ・しめじ・キャベツ・グリーンピース・コーン・にんじん	700.0	27.6	20.2
21 水	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの二色揚げ	☆いちごゼリー	こめ・あぶら・てんぷら・こ・じゃがいも・いちごゼリー	ぎゅうにゅう・あおのり・あぶらあげ・ちくわ・ぶたにく・みそ	にんじん・こまつな・ごぼう・たまねぎ	683.0	24.8	16.1
22 木	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	菜の花ふりかけ	こめ・さとう・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・しらすぼし・とりにく・わかめ	にんじん・きゅうり・グリーンピース・しいたけ・たまねぎ・すだち	643.0	29.0	15.6
23 金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 エビしゅうまい		こめ・はるさめ・あぶら	ぎゅうにゅう・えびしゅうまい・ぶたにく	きくらげ・チンゲンサイ・たまねぎ・ヤングコーン・しょうが・キャベツ・にんじん	628.0	23.9	15.8
26 月	わかめごはん 牛乳 牛肉とごぼうのうま煮 厚焼き卵	☆お祝いクレープ	こめ・さとう・クレープ	ぎゅうにゅう・ちくわ・たまご・わかめ・ぎゅうにく	えだまめ・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・にんじん	757.0	26.7	25.7
27 火	パン 牛乳 コンソメスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・とうふ・ホキフライ	キャベツ・コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	655.0	28.6	22.2
28 水	ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツナタデココ	福神漬	こめ・ナタデココ・あぶら・こむぎこ・バター・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	みかん・りんご・グリーンピース・もも・パインアップル・にんにく・にんじん・たまねぎ・しょうが	724.0	22.8	18.2
30 金	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め いかのかりんあげ		さとう・あぶら・こめ・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ・みそ・いか	にんじん・ピーマン・たまねぎ・キャベツ・しょうが・たけのこ	701.0	32.5	20.8

※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
※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。