

令和7年度

4月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真 しやしん	こんだて名 めい	飲み物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal) 塩分 (g) 給食のない学校・学年		
9日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	628	1.8
		ポテトとお米のささみカツ		とりにく		じゃがいも こめこ あぶら	中	736	2.1
		のり酢あえ		ツナ のり	キャベツ こまつな コーン	さとう	金井小1年 新穂小1年 真野小1年		
		かきたま汁		たまご とうふ	にんじん えのきだけ ながねぎ	かたくりこ			
		いちごゼリー				ゼリー			
10日 (木)		ピラフ	牛乳	とりにく	にんじん コーン グリンピース たまねぎ	こめ あぶら	小	605	2.7
		オムレツ		たまご		さとう あぶら	中	714	3.1
		しょうゆフレンチ		チキンハム	こまつな もやし	あぶら	金井小1年 新穂小1年 真野小1年		
		豆乳クラムチャウダー		あさり とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら こめこ			
11日 (金)		チキンカレーライス（麦ごはん）	牛乳			こめ おしむぎ	小	659	2.7
		チキンカレーライス（チキンカレー）		とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中	793	3.2
		ひじきのサラダ		ひじき ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	金井小1年 真野小1年		
		アセロラジュレのフルーツポンチ			いちご もも みかん パイン	ジュレゼリー			
★日本・世界の味めぐりこんだて…大阪・関西万博が昨日開幕しました。そこで、「大阪」の味めぐりをします。ソウルフードの「たこ焼き」を出します。デザートは1970年に開催された日本初の大阪万博をきっかけに誕生した「ブルガリアヨーグルト」です。									
14日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	702	2.0
		米粉のたこ焼き		たこ かつおぶし あおのり	キャベツ	こめこ さとう ノンエッグマヨネーズ	中	843	2.5
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	もやし きゅうり にんじん	ごま さとう あぶら	おおさか 大阪		
		肉すい		ぎゅうにく とうふ	たまねぎ だいこん こねぎ	あぶら さとう			
		ブルガリアヨーグルト		ヨーグルト					

日	写真 しゃしん	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal) 塩分 (g) 給食のない学校・学年		
15 日 (火)		アップル米粉パン	牛乳		りんご	こめこパン	小	600	2.8
		ツナ入り玉子焼き		たまご ツナ ひじき	にんじん コーン グリンピース	さとう	中	754	3.5
		みかんサラダ			キャベツ きゅうり みかん	さとう あぶら			
		ABCマカロニスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん コーン こまつな	じゃがいも あぶら マカロニ			
★さどごはんこんだて…佐渡の郷土料理を紹介します。4月15日は佐渡の島開き。多くの地域で春祭りが行われ、鬼太鼓が登場します。 祭りで振る舞われる料理は「煮しめ」や「とり汁」です。「とり汁」は国仲地区限定の郷土料理でもあります。									
16 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	675	2.2
		さばの竜田揚げ		さば		かたくりこ あぶら	中	803	2.4
		煮しめ		かまぼこ こんぶ	たけのこ にんじん しいたけ	ふ さとう			
		とり汁		とりにく とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく ながねぎ				
17 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	658	2.1
		さけのみそマヨ焼き		さけ みそ		ノンエッグマヨネーズ	中	777	2.8
		五目きんぴら		とりにく	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	ごま あぶら さとう			
		わかめのみそ汁		わかめ とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ				
★かみかみこんだて…4月18日は「よい歯の日」です。「よい（41）歯（8）」のために、よくかんで食べることを日頃から意識して いきましょう。かむことで、だ液がたくさん出るので、むし歯を予防する効果があります。									
18 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	681	2.3
		とり肉と大豆の揚げ煮		とりにく だいず		かたくりこ あぶら さとう アーモンド	中	819	2.9
		かんぴょうサラダ		ツナ ちりめんじゃこ たまご	かんぴょう キャベツ ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ			
		小松菜のみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな だいこん にんじん ながねぎ				

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)			塩分 (g)	給食のない学校・学年	
21 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	611	1.5			
		さわらの西京みそ漬け		さわら みそ		さとう	中	729	2.1			
		アスパラの春色サラダ			アスパラガス もやし コーン	ノンエッグマヨネーズ						
		豚汁		ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	じゃがいも						
22 日 (火)		米粉パン	牛乳			こめこパン	小	643	2.9			
		ウインナーチリソース		ウインナー	たまねぎ	あぶら さとう	中	802	3.9			
		チーズ入りポテトサラダ		チキンハム チーズ	きゅうり にんじん コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ						真野中3年
		ジュリエヌスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな							
23 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	648	1.9			
		春巻き		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	あぶら はるさめ こむぎこ こめこ	中	800	2.5			
		春雨サラダ			もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう あぶら						真野中3年
		中華コーンスープ		たまご	コーン こねぎ	かたくりこ						
24 日 (木)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	617	3.0			
		コロッケ			たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	中	728	3.8			
		カルシウムサラダ		チーズ ちりめんじゃこ ひじき たまご	きりぼしだいこん こまつな キャベツ にんじん	さとう あぶら						真野中3年
		あさりのみそ汁		あさり とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ							
★減塩こんだて…生活習慣病を予防するためには、食事で塩分をとりすぎないことが大切です。減塩ポイントは、角切りのだけのこを混ぜ込んで、食感にアクセントをつけることで素材のおいしさをアップさせ、塩分が少なくてもおいしく食べられるようにしました。												
25 日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	630	1.7			
		たけのこバーグの照り焼きソース		ぶたにく たまご きゅうにゅう	たけのこ たまねぎ	パンこ ごま さとう かたくりこ	中	750	2.1			
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ もやし こまつな コーン							
		うち豆入り呉汁		だいず みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ							





日	写真	こんだて名	飲 み 物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)			塩分 (g)	給食のない学校・学年
28 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	616	2.2		
		たらのアーモンドケチャップみそ		たら みそ		かたくりこ あぶら さとう アーモンド	中	737	2.8		
		菜の花あえ		たまご	こまつな キャベツ	ごま					
		ながものみそ汁		ながも とうふ みそ	だいこん ながねぎ						
30 日 (水)		アスパラドリア (イエローライス)	牛乳			こめ	小	652	2.0		
		アスパラドリア (クリームシチュー)		とりにく きゅうにゅう チーズ	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら こめこ	中	778	2.4		
		アーモンドと大豆のサラダ		だいず ひじき ツナ	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド ドレッシング					
		いちご			いちご						

※食料量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

学校給食レシピ紹介 キムタクごはん

学校給食のメニューで大人気です。

◆材料（4人分）

- ・白菜キムチ 60g
- ・たくあん 40g ※甘口たくあんがオススメ
- ・ベーコン 40g ※豚肉でもOK
- ・油 適宜
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ごはん 4膳

◆作り方

- ①材料を細切りに切る。
- ②フライパンに油をひいて、ベーコン、キムチ、たくあんを炒める。
- ③材料に火が通ったら、砂糖、しょうゆで味をととのえる。
- ④大き目のボウルに、ごはんを炒めた③の材料を入れて、ざっくり混ぜる。

