

令和7年度

4月給食こんだて表

* 太字 は、佐渡産の食材です。そのうち、下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

佐渡市南佐渡学校給食センター

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定(☆は給食なし) きゅうしょく よてい きゅうしょく
9 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		592 kcal	★ 小木小・赤泊小 羽茂小2～6年、 南佐渡中 【1学期給食開始】 ☆ 羽茂小1年 【3限後下校】
		とり肉のトマトチーズ焼き		とりにく、みそ チーズ	こむぎこ	たまねぎ、トマト、ケチャップ	2.1 g	
		ブロッコリーサラダ			ドレッシング	キャベツ、もやし、ブロッコリー カリフラワー、にんじん	705 kcal	
		青菜と玉子のみそ汁		たまご、みそ		こまつな、にんじん、しいたけ ねぎ	2.5 g	
		—						
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		636 kcal	☆ 羽茂小1年 【3限後下校】
		さけの花ころも焼き		さけ、チーズ	マヨネーズ	たまねぎ、コーン	2.0 g	
		千草あえ		たまご、こんぶ		キャベツ、こまつな、もやし しめじ、にんじん	763 kcal	
		ご汁		とうふ、だいず みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、えのきたけ ねぎ	2.5 g	
		—						
11 日 (金)		さくらちらし	牛乳 (赤)		こめ		633 kcal	*お花見メニュー ★ 羽茂小1年 【1学期給食開始】
		厚焼き玉子		たまご			3.3 g	
		菜の花あえ				キャベツ、もやし、なのはな コーン	735 kcal	
		わかたけすまし汁		とうふ、わかめ かまぼこ		たけのこ、ねぎ	3.8 g	
		いちごのタルト			タルト			
14 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		588 kcal	*大阪万博メニュー
		たこ焼き		たこ	こむぎこ あぶら、さとう	キャベツ、ねぎ	2.4 g	
		春キャベツのごま昆布		こんぶ	ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	688 kcal	
		ぶた肉のはりはり汁		ぶたにく、とうふ あぶらあげ		みずな、だいこん、にんじん	2.7 g	
		—						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あか いろ なかま (ち にく 血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たい おん ちから 体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく よてい い きゅうしょく 給食の予定(☆は給食なし)
15 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		710 kcal	
		マーボー豆腐		とうふ、ぶたにく みそ	あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にら、にんじん、しいたけ	2.8 g	
		もやしのごま酢あえ			ごま、さとう、ごま	きゅうり、にんじん、もやし	840 kcal	
		中華コーンスープ		たまご	かたくりこ	コーン、コーン、ねぎ	3.6 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト				
16 日 (水)		ブルーベリー米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	ブルーベリー	658 kcal	
		デミハンバーグ		ぶたにく、とりにく	さとう、あぶら	たまねぎ、ケチャップ	3.0 g	
		ミモザサラダ		たまご	マヨネーズ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	835 kcal	
		オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ、にんじん、しめじ いんげん	4.1 g	
		ー						
17 日 (木)		麦ごはん	牛乳 (赤)		こめ、おしむぎ		650 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ケチャップ	3.1 g	
		海そうサラダ		わかめ、こんぶ ふのり	あぶら	キャベツ、きゅうり、コーン	778 kcal	
		ー					3.6 g	
		くだもの				オレンジ		
18 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		672 kcal	*かみかみメニュー
		いわしのカリカリフライ		いわし	じゃがいも、かたくりこ こめこ、あぶら		2.2 g	
		くきわかめのきんぴら		くきわかめ さつまあげ	あぶら、さとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん	773 kcal	
		春野菜のみそ汁		ぶたにく あつあげ、みそ		かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	2.7 g	
		ー						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。
※ 食材料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。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食の予定(☆は給食なし)
				あかいろ なかま (ちにく)	きいろ なかま (たいおん ちから)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし とどの)	えんぶん	
21 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		683 kcal	*食育の日 『小木・羽茂・赤泊の 食材を味わおう』 【小木のわかめ】
		さばの塩こうじ焼き		さば			2.2 g	
		ごぼうのみそマヨあえ		みそ	マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり コーン、キャベツ	811 kcal	
		生わかめのみそ汁		わかめ、とうふ みそ		だいこん、しめじ、ねぎ	2.5 g	
		いちごゼリー			ゼリー			
22 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		626 kcal	
		うの花コロッケ		ひじき	じゃがいも、さとう こむぎこ、あぶら	ごぼう、にんじん、たまねぎ	2.0 g	
		むげんにんじん		ツナ	あぶら、ごまあぶら	にんじん、もやし、コーン	716 kcal	
		吉野汁		とうふ	かたくりこ	にんじん、だいこん、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	2.4 g	
		くだもの				あまなつ		
23 日 (水)		米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン		660 kcal	☆南佐渡中1・2年 【総合島内学習】
		チリコンカン		ぶたにく、だいず だいずミート	あぶら	たまねぎ、トマト、ケチャップ	2.8 g	
		ひじきのサラダ		ひじき、チーズ	アーモンド、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	811 kcal	
		レタス入り玉子スープ		ベーコン、たまご	じゃがいも	たまねぎ、レタス	3.9 g	
		りんごジャム			ジャム			
24 日 (木)		麦ごはん	牛乳 (赤)		こめ、おしむぎ		646 kcal	
		もずく丼の具		ぶたにく、もずく だいずミート、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	2.5 g	
		かぶのゆかりあえ				かぶ、キャベツ、きゅうり、しそ	780 kcal	
		豆乳ごまみそ汁		あぶらあげ とうにゅう、みそ	じゃがいも、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	3.0 g	
		ー						

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定(☆は給食なし)
				あか いろ なかま (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま (たい おん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	えんぶん 塩分	
25 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	
		ささみチーズかつ		とりにく、チーズ	こむぎこ、パンこあぶら		2.0 g	
		のり酢あえ		ツナ、のり	さとう	こまつな、キャベツ、コーン	758 kcal	
		なめことじゃがいものみそ汁		だいず、みそ	じゃがいも	だいこん、なめこ、ねぎ	2.5 g	
		—						
28 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		608 kcal	
		わらさのカレー照り焼き		わらさ			2.5 g	
		春野菜とがんもの煮もの		がんもどき、こんぶ	じゃがいも	にんじん、たけのこ、しいたけ いんげん、こんにゃく	735 kcal	
		さやえんどうのみそ汁		わかめ、とうふ みそ		だいこん、さやえんどう	3.1 g	
		—						
30 日 (水)		チャーハン	牛乳 (赤)	ぶたにく、たまご	こめ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	626 kcal	
		たれ付きギョウザ		ぶたにく、とりにく	こむぎこ、さとう	キャベツ、たまねぎ、にら、ねぎ	2.8 g	
		—					763 kcal	
		チンゲン菜のスープ		とうふ		チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、コーン	3.5 g	
		カクテルゼリーポンチ			ゼリー	パイン、みかん、もも バナナ、いちご		

きゅうしょくの みじたく

つめは
みじかく

せっけんで
てあらい

かみを
ださない

ぼうしとマスクを
しっかり