

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)	写真	こんだてめい 献立名	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 (ちにくになる)	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 ととの)		
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 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 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 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)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ちにく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 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	きゅうしよく よてい 給食の予定(☆は給食なし)
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、だいち だいちミート	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 だいちミート、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	
		—						

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)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ちにく (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし とどの (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 給食の予定(☆は給食なし)
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、こんにやく	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	パイナップル、みかん、もも バナナ、いちご		

