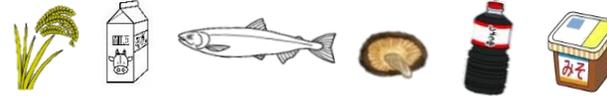


# 4月 給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい  
佐渡産使用予定食材



こめ ぎゅうにゅう さかな しいたけ しょうゆ みそ など

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)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしゅく だっごう かくねん 給食のない学校・学年
				だいあん ちから (はたらき)	たいあん ちから (はたらき)	みどりろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)		
*** にゅうがく 入学 & しんきゅう 進級 おめでとう献立 *** きょう 今日から令和7年度の給食が始まります。たくさん食べて元気に過ごしてください。								
9 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		665 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,さつまいも	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,とうもろこし	2.0 g	
		ツナコーンサラダ		ツナ,ぶたにく,とりにく	あぶら	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,たまねぎ,ピーマン,しいたけ,にんにく,しょうが,りんご	791 kcal	
		おいわいイチゴゼリー		だいち	さとう,みずあめ	いちご	2.4 g	
10 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		612 kcal	
		サケのみそチーズやき		サケ,みそ,チーズ	ノンエッグマヨネーズ		2.1 g	
		いそかあえ		かつおぶし,のり		もやし,きゅうり,にんじん,ほうれんそう	718 kcal	
		さわにわん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	にんじん,えのきたけ,ごぼう,たけのこ,きぬさや	2.6 g	
11 日 (金)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ,こめこ,さとう		625 kcal	
		いちごジャム			みずあめ,さとう	いちご	2.8 g	
		ハンバーグ・トマトソース		ぶたにく,とりにく,だいち	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,トマト,にんにく	659 kcal	
		フレンチサラダ		チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	3.1 g	
クリームスープ	ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム	じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう					
14 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	
		いろいろやさいのピラフのぐ		ベーコン	バター	あかピーマン,たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	2.4 g	
		ツナマヨサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	731 kcal	
		とりだんごコンソメスープ		とりにく	パンこ,でんぷん,さとう,あぶら	はくさい,にんじん,たまねぎ	3.0 g	
くだもの			くだもの					

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)	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 たいあん ちかう (体温や力になる)	みどりろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし どとの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしやく がつこう かくねん 給食のない学校・学年
15 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal	
		サバのカレーやき		サバ	さとう		2.2 g	
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし, きゅうり, にんじん, だいこん	709 kcal	
		とんじる		とうふ, ぶたにく, みそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ごぼう	2.5 g	
16 日 (水)		ごはん	飲む ヨー グル ト (赤)		こめ, むぎ		632 kcal	
		マーボーライスのご		ぶたにく, だいす, とうふ, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, たら, しいたけ, しょうが, にんにく	2.4 g	
		バンバンジー		とりにく		キャベツ, もやし, きゅうり	752 kcal	
		ちゅうかスープ		なると	はるさめ	にんじん, もやし, ねぎ, チンゲンサイ	3.0 g	
<p>●●● げんえん こんだて 減塩献立 ●●● せいかつ しゅうかんびょうぼう 生活習慣病予防のためには食事で塩分を取りすぎないことが大切です。本日の減塩ポイントはレモンソースの酸味、 ごまの風味、豆乳のコクです。少ない塩分でもおいしく食べられます。</p>								
17 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		658 kcal	
		とりのからあげ・レモンソースがけ		とりにく	かたくりこ, あぶら, さとう	レモン	1.8 g	
		ほうれんそうのごまあえ		ハム	さとう, ごま	にんじん, もやし, ほうれんそう	773 kcal	
		とうにゅうみそしる		あつあげ, とうにゅう, みそ	じゃがいも	だいこん, しめじ, ねぎ	2.2 g	
<p>★★★ しょくいく ひ こんだて 食育の日献立 ★★★ まいつき 19 日 毎月19日は食育の日です。佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。佐渡産のサクラマスや春が旬の 野菜をおいしくいただきます。</p>								
18 日 (金)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こむぎこ, こめこ, さとう		707 kcal	
		サクラマスフライ		サクラマス	こむぎこ, パンこ, あぶら		3.1 g	
		アスパラガスのバターソテー		ベーコン	バター	アスパラガス, ほうれんそう, しめじ, とうもろこし	762 kcal	
		はるやさいのABCスープ		ウィンナー	じゃがいも, マカロニ, バター	セロリー, キャベツ, たまねぎ, トマト, にんにく	3.5 g	
		タルタルソース		だいす	あぶら, さとう, みずあめ	きゅうり, レモン, こんにゃく, パセリ		

※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 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	きょうしゅく ねんごう かくねん 給食のない学校・学年
21 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		608 kcal	 区少年福祉新聞社2022
		イワシのかばやき		イワシ	あぶら、みずあめ、さとう		2.1 g	
		キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ、きゅうり、にんじん	712 kcal	
		さんさいのみそしる		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	えのきだけ、にんじん、ねぎ、わらび、みずな、うど、なめこ、たけのこ	2.5 g	
22 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	
		たまごやきのだいずそぼろあんかけ		たまご、だいず	さとう、かたくりこ		1.9 g	
		ほうれんそうのおひたし		かつおぶし		にんじん、もやし、ほうれんそう	766 kcal	
		つゆだくにくじゃが		ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう、しらたき	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	2.4 g	
23 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		670 kcal	相川中学校3年生 高千中学校
		サワラのチーズパンこやき		サワラ、チーズ	ノンエッグマヨネーズ、パンこ、あぶら		2.0 g	
		はなやさいサラダ			あぶら、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	785 kcal	
		オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	2.4 g	
24 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		703 kcal	中学校3年生
		はるまき		ぶたにく	こむぎこ、こめこ、さとう、はるさめ、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、しいたけ	2.0 g	
		パンサンスー			はるさめ、さとう、あぶら、ごま	もやし、きゅうり	809 kcal	
		サンラータン		とりにく、とうふ、たまご、もずく	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ	2.4 g	
25 日 (金)		イエローライス	牛乳 (赤)		こめ、バター		705 kcal	中学校3年生
		クリームソース		ベーコン、ぎゅうにゅう、クリーム	バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	1.7 g	
		マセドアンサラダ		チーズ、いんげんまめ、ひよこまめ	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、とうもろこし	850 kcal	
		フルーツジュレ			さとう	もも、パイナップル、みかん、いちご、レモン	2.1 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 (ちく 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 ちようし 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 なつこう かくねん 給食のない学校・学年
28 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		648 kcal	金泉小学校  4月29日は  昭和の日
		サバのみそに		サバみそ	さとう	しょうが	2.2 g	
		マヨおかかあえ		ツナ,かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	749 kcal	
		かきたまじる		とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	2.7 g	
30 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		612 kcal	
		レタスチャーハンのぐ		ぶたにく,たまご	あぶら	レタス,ねぎ	2.8 g	
		メンマのオイスターいため			あぶら,さとう	にんじん,にら,メンマ,しいたけ	720 kcal	
		ワンタンスープ		なると		もやし,にんじん,チンゲンサイ	3.4 g	
		フルーツあんじんぷうプリン		みずあめ	もも,あんず,りんご			



こんだて ひょうかく にんねが  
献立表確認のお願い

きゅうしょく はじ た  
給食で初めて食べる  
しょくざい  
食材はありますか？

しょくもつ にゅうじ  
食物アレルギーは、乳児  
おお ねんれい あ  
がもっとも多く、年齢が上  
がると共に減少しますが、  
がくどうき いこう  
学童期以降にアレルギー  
しょうじょう ばあい  
症状があらわれる場合も

きゅうしょく はじ た しょくざい ばあい  
あります。給食で初めて食べる食材がある場合は、  
たいちよう よ かにい いちど た  
体調の良いときにまずは家庭で一度食べることを  
おすすめします。

