

4月 給食こんだて予定表



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 (たいあん 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 ぶと 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 がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
8 日 (火)		ごもく 五目チャーハン	牛 乳 (赤)	ぶたにく たまご	こめ おしむぎ ごまあぶら	ねぎ	738 kcal 3.2 g	全小学校、前浜中、 両津中、新穂中、 中等1年	
		はるさめ ちゅうかいだ 春雨の中華炒め			はるさめ あぶら さとう	もやし にんじん ピーマン メンマ にんにく しょうが			
		ぶたにく まめ から 豚肉と豆もやしのピリ辛スープ		わかめ ぶたにく みそ	あぶら	だいずもやし にんじん たまねぎ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
9 日 (水)		*** 入学・進級お祝いこんだて ***							
		ポークカレーライス	牛 乳 (赤)		こめ		753 kcal		
		はなやさい 花野菜のサラダ		ぶたにく	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく	2.1 g		
		お祝いクレープ		とうにゆう	みずあめ さとう こめこ	いちご	2.6 g		
10 日 (木)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		606 kcal		
		さけ 鮭のみそマヨ焼き		さけ みそ	ノンエッグマヨネーズ		1.7 g		
		コーンおひたし			ごま	キャベツ こまつな にんじん コーン	705 kcal		
		さわにわん 沢煮椀		ぶたにく	はるさめ	にんじん えのき ごぼう しいたけ たけのこ さやえんどう	1.9 g		
11 日 (金)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		613 kcal		
		とり て や 鶏の照り焼き		とりにく			3.1 g		
		たくあん和え			ごま	たくあんづけ こまつな にんじん	709 kcal		
		あつあ 厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ しめじ	3.2 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	きいろ なかま 黄色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
				ち にく (血や肉になる)	たいめん ちから (体温や力になる)	からだ ちゅうし ぐんご (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	
14 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	中等1年
		とうふ ちゅうかりに 豆腐の中華煮		とうふ とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ なら きくらげ しょうが にんにく	2.4 g	
		かいそう 海藻サラダ		わかめ こんぶ ふのり とさかのり	あぶら さとう	きゅうり コーン	724 kcal	
		はるさめ 春雨スープ		ぶたにく	はるさめ	にんじん ねぎ メンマ	3.2 g	
15 日 (火)		いろど 彩りごはん	牛乳 (赤)		こめ	のざわな しそ かぶ だいこん しばづけ にんじん	636 kcal	中等1年
		さわら さいきょうや さわらの西京焼き		さわら みそ			2.5 g	
		ごまあえ			ごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん	734 kcal	
		けんちん汁		とうふ あぶらあげ	あぶら	だいこん ごぼう ねぎ	2.9 g	
		くだもの 果物			くだもの			
16 日 (水)		りんごこめこ りんご米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	りんご	628 kcal	
		ささみチーズフライ		ささみ チーズ	こめこ はくりきこ パンこ あぶら		3.2 g	
		グリーンサラダ			ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー アスパラガス	783 kcal	
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	4.1 g	
17 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
		あつあ ぶたにく あまからいた 厚揚げと豚肉の甘辛炒め		あつあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ なら しめじ にんにく しょうが	2.1 g	
		ずあ のり酢和え		のり		こまつな キャベツ にんじん	750 kcal	
		だいこん しる 大根のみそ汁		わかめ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん	2.6 g	
18 日 (金)		ぶた どん 豚すき丼	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		650 kcal	よい歯 の日
		むぎ ぶた や (麦ごはん、豚すき焼き)		ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しいたけ しょうが	2.1 g	
		きりぼしだいこん 切千大根サラダ		とりにく	あぶら さとう ごま	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	777 kcal	
		もやし しる もやしのみそ汁		あぶらあげ みそ		もやし にんじん ねぎ	2.7 g	



※ 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 (<small>う</small> 血 <small>にく</small> や肉 <small>になる</small>)	きいろ なかま 黄色の仲間 (<small>たい</small> 体温 <small>ちから</small> や力 <small>になる</small>)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (<small>からだ</small> 体の調子 <small>ちよし</small> を整 <small>ととの</small> える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
21 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		604 kcal	中等
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく	あぶら	たまねぎ	2.7 g	
		かおり和え			ごま	キャベツ きゅうり にんじん	713 kcal	
		新じゃがいものみそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ さやえんどう	3.4 g	
22 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		602 kcal	両津中3年
		さくらますの塩こうじ焼き		さくらます			2.0 g	
		磯香和え		のり		こまつな もやし にんじん	711 kcal	
		新玉ねぎのみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん	2.4 g	
		くだもの果物			くだもの			
23 日 (水)		フィッシュバーガー	牛乳 (赤)		こめこパン		632 kcal	両津中、 新穂中3年
		(<small>こめ</small> 米粉パン、 <small>しろみ</small> 白身魚フライ、ソース)		さかな	はくりきこ パンこ あぶら		2.8 g	
		コールスローサラダ			ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり コーン	794 kcal	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	にんじん しめじ たまねぎ パセリ	3.1 g		
24 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		606 kcal	前浜小、 両津中3年、 新穂中3年
		あつやきたまご厚焼玉子		たまご	さとう		2.1 g	
		ひじきの煮物		ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	724 kcal	
		とんじる豚汁		とうふ ぶたにく みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう	2.5 g	

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 せと (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうりょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
25 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			714 kcal	新穂中
		とりにく だいず あんに 鶏肉と大豆の揚げ煮		かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	しょうが	2.0 g		
		こんにやくサラダ		わかめ	あぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ コーン	860 kcal	
		とうふ しる 豆腐のみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ	2.5 g		
28 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			610 kcal	前浜中
		かつおフライ・ソース		かつお	はくりきこ パンこ あぶら		2.3 g	
		な はな あ 菜の花和え		たまご	さとう	なのはな キャベツ	712 kcal	
		さんさい しる 山菜のみそ汁		とうふ みそ	にんじん たまねぎ わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ	2.7 g		
30 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			626 kcal	
		とりにく 鶏肉のカレーマヨ焼き		とりにく	ノンエッグマヨネーズ さとう	にんにく	2.5 g	
		メンマのうまうまいため			あぶら さとう	にんじん ねぎ メンマ	747 kcal	
		ごまみそワントン		ぶたにく みそ	ワントン あぶら ごま	にんじん もやし ねぎ コーン	3.1 g	

両津学校給食センターの紹介

《受配校》 食数は約880食です。

- 小学校(6校) 前浜小、河崎小、両津小、両津吉井小、加茂小、行谷小
- 中学校(4校) 前浜中、両津中、新穂中、佐渡中等

おいしく楽しく学べる
給食づくり、頑張ります！
よろしくお願いします。

