

# 7&8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。

| 日<br>(曜)      | 写真             | 種類 | こんだて 献立名         | 飲み物<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>(血や肉になる)        | 黄色の仲間<br>(体温や力になる) | 緑色の仲間<br>(体の調子を整える) | エネルギー          | 給食の予定                       |                     |                    |          |
|---------------|----------------|----|------------------|---------------|--------------------------|--------------------|---------------------|----------------|-----------------------------|---------------------|--------------------|----------|
|               |                |    |                  |               | (赤)                      | (黄)                | (緑)                 | えんぶん<br>塩分     | (☆は給食なし)                    |                     |                    |          |
| 1<br>日<br>(火) |                | 食  | ごはん              | 牛乳<br>(赤)     | ぶたにく                     | こめ                 | にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ | 671 kcal       |                             |                     |                    |          |
|               |                | 主  | はるまき<br>春巻       |               |                          |                    |                     | はるさめ,こむぎこ,あぶら  |                             | 2.6 g               |                    |          |
|               |                | 副  | ピリ辛きゅうり          |               |                          |                    |                     | ごま,ごまあぶら       |                             | 758 kcal            |                    |          |
|               |                | 汁  | もずくの中華スープ        |               |                          |                    |                     | もずく,たまご        |                             | こまつな,たまねぎ,にんじん,しいたけ | 3.1 g              |          |
| 2<br>日<br>(水) |                | 食  | て<br>照り焼き        | 牛乳<br>(赤)     | とりにく                     | こめこパン              | にんにく,しょうが           | 670 kcal       | ☆小木小6年<br>【金山学習】<br><br>羽茂産 |                     |                    |          |
|               |                | 主  | 【米粉パン】           |               |                          |                    |                     | 810 kcal       |                             |                     |                    |          |
|               |                | 副  | チキンバーガー          |               |                          |                    |                     | 【照り焼きチキン】      |                             | 4.7 g               |                    |          |
|               |                | 副  | 【ゆでキャベツ】         |               |                          |                    |                     | キャベツ,きゅうり,にんじん |                             |                     |                    |          |
|               |                | 汁  | コーンポタージュ         |               |                          |                    |                     | ぎゅうにゅう         |                             | じゃがいも               | たまねぎ,にんじん,コーン      |          |
| 他             | 羽茂産プラム / マヨネーズ |    | マヨネーズ            | プラム           |                          |                    |                     |                |                             |                     |                    |          |
| 3<br>日<br>(木) |                | 食  | ごはん              | 牛乳<br>(赤)     | だいずミート,たまご               | こめ                 | たまねぎ,にんじん,えだまめ      | 620 kcal       |                             |                     |                    |          |
|               |                | 主  | えだまめ入り玉子焼き       |               |                          |                    |                     | さとう            |                             | 2.2 g               |                    |          |
|               |                | 副  | のり酢あえ            |               |                          |                    |                     | ツナ,のり          |                             | さとう                 | 735 kcal           |          |
|               |                | 汁  | じゃがたまみそ汁         |               |                          |                    |                     | あぶらあげ,みそ       |                             | じゃがいも               | たまねぎ,にんじん,しめじ      | 2.7 g    |
| 他             | 冷凍パイ           |    |                  | パイ            |                          |                    |                     |                |                             |                     |                    |          |
| 4<br>日<br>(金) |                | 食  | チリコンカンの          | 牛乳<br>(赤)     | ぶたにく,とりにく,<br>だいずミート,だいず | こめ,おしむぎ            | たまねぎ,トマト,にんにく       | 685 kcal       |                             |                     |                    |          |
|               |                | 主  | 【麦ごはん】           |               |                          |                    |                     | あぶら,さとう        |                             | 1.9 g               |                    |          |
|               |                | 副  | 【チリコンカン】         |               |                          |                    |                     | チーズ            |                             | マヨネーズ               | キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン | 823 kcal |
|               |                | 副  | 【チーズサラダ】         |               |                          |                    |                     | ベーコン,たまご       |                             | じゃがいも               | たまねぎ,レタス           |          |
| 汁             | レタスのコンソメスープ    |    |                  |               |                          |                    |                     |                |                             |                     |                    |          |
| 7<br>日<br>(月) |                | 食  | ほしぞら<br>星空ごはん    | 牛乳<br>(赤)     | かまぼこ,みそ                  | こめ                 | えだまめ,コーン            | 599 kcal       |                             |                     |                    |          |
|               |                | 主  | ささ<br>笹かまのみそマヨ焼き |               |                          |                    |                     | マヨネーズ          |                             | 2.9 g               |                    |          |
|               |                | 副  | ごしき<br>五色あえ      |               |                          |                    |                     | ごまあぶら,さとう      |                             | にんじん,キャベツ,こまつな      | 727 kcal           |          |
|               |                | 汁  | たなばた<br>七夕汁      |               |                          |                    |                     | とうふ,かまぼこ       |                             | はるさめ                | オクラ,にんじん,えのきたけ     | 3.6 g    |
|               |                | 他  | たなばた<br>七夕ゼリー    |               |                          |                    |                     |                |                             | さとう                 | パイ                 |          |

★七夕メニュー：7月7日は「七夕」です。そこで、七夕にちなんで、笹の葉の形をした笹かまぼこなどが登場します。

| 日<br>(曜)       | 写真<br>しゃしん<br>写真 | 種類 | 献立名<br>こんだて めい<br>献立名      | 飲み物<br>の もの<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>あかいろ なかま<br>ちにくになる | 黄色の仲間<br>きいろ なかま<br>たいおん ちから<br>(体温や力になる) | 緑色の仲間<br>みどりいろ なかま<br>からだ ちょうし とどの<br>(体の調子を整える) | エネルギー<br>えんぶん<br>塩分 | 給食の予定<br>きゅうしょく よてい<br>(☆は給食なし) |
|----------------|------------------|----|----------------------------|-----------------------|-----------------------------|---|--|---------------------|---------------------------------|
|                |                  |    |                            |                       | (赤)                         | (赤)                                       | (赤)  |                     |                                 |
| 8<br>日<br>(火)  |                  | 食  | ごはん                        | 牛乳<br>(赤)             |                             | こめ  |  | 722 kcal            | 小木産<br>赤泊産<br>                  |
|                |                  | 主  | 大豆フライ<br>だいず               |                       | だいず,ぶたにく                    | パンこ,こむぎこ,あぶら                              | にんじん,たまねぎ  | 3.2 g               |                                 |
|                |                  | 副  | ピーマンとじゃこのつくだ煮<br>に         |                       | ちりめんじゃこ,かつおぶし               | ごま,さとう,ごまあぶら                              | ピーマン,ズッキーニ                                       | 874 kcal            |                                 |
|                |                  | 汁  | キムチとん汁<br>じる               |                       | ぶたにく,とうふ,みそ                 | じゃがいも                                     | だいこん,にんじん,ごぼう,こんにやく,キムチ,ねぎ                       | 3.9 g               |                                 |
|                |                  | 他  | ソース                        |                       |                             |   |  |                     |                                 |
| 9<br>日<br>(水)  |                  | 食  | 米粉パン<br>こめこ                | 牛乳<br>(赤)             |                             | こめこパン                                     |  | 636 kcal            | 羽茂産<br>                         |
|                |                  | 主  | しいらのアクアパッツァ                |                       | しいら,あさり                     | オリーブあぶら                                   | トマト,たまねぎ,にんにく                                    | 2.5 g               |                                 |
|                |                  | 副  | アスパラガスのサラダ                 |                       |                             | ドレッシング                                    | アスパラガス,コーン,キャベツ,にんじん                             | 788 kcal            |                                 |
|                |                  | 汁  | かぼちゃの豆乳スープ<br>とうにゅう        |                       | とりにく,とうにゅう                  | バター                                       | たまねぎ,にんじん,かぼちゃ                                   | 3.2 g               |                                 |
|                |                  | 他  | いちごジャム                     |                       |                             | さとう                                       | いちご  |                     |                                 |
| 10<br>日<br>(木) |                  | 食  | ごはん                        | 牛乳<br>(赤)             |                             | こめ  |  | 641 kcal            |                                 |
|                |                  | 主  | とり肉の薬味ソースがけ<br>にく やくみ      |                       | とりにく                        | かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら                       | ねぎ,しょうが  | 2.1 g               |                                 |
|                |                  | 副  | ごま昆布あえ<br>ごんぶ              |                       | ごんぶ                         | ごま  | キャベツ,きゅうり,にんじん                                   | 767 kcal            |                                 |
|                |                  | 汁  | 夏ののっぺい汁<br>なつ              |                       | あつあげ,ちくわ                    | じゃがいも,かたくりこ                               | こんにやく,とうがん,にんじん,ごぼう,いんげん                         | 2.5 g               |                                 |
|                |                  | 他  |                            |                       |                             |   |  |                     |                                 |
| 11<br>日<br>(金) |                  | 食  | ごはん                        | 牛乳<br>(赤)             |                             | こめ  |  | 654 kcal            |                                 |
|                |                  | 主  | トマトマーボー豆腐<br>とうふ           |                       | とうふ,ぶたにく,だいずミート             | あぶら,かたくりこ                                 | にんにく,しょうが,ねぎ,トマト                                 | 2.3 g               |                                 |
|                |                  | 副  | もやしのごま酢あえ<br>ず             |                       |                             | ごま,さとう                                    | きゅうり,にんじん,もやし                                    | 775 kcal            |                                 |
|                |                  | 汁  | スーミータン<br>じる               |                       | たまご                         | かたくりこ                                     | コーン,ねぎ   | 2.9 g               |                                 |
|                |                  | 他  | くだもの                       |                       |                             |   | くだもの   |                     |                                 |
| 14<br>日<br>(月) |                  | 食  | ごはん                        | 牛乳<br>(赤)             |                             | こめ  |  | 664 kcal            | 南佐渡産<br>                        |
|                |                  | 主  | さばのカレー照り焼き<br>て や          |                       | さば                          |   |  | 2.3 g               |                                 |
|                |                  | 副  | 生系あえ<br>きいど                |                       | たまご                         | はるさめ,さとう,ごまあぶら                            | キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん                              | 798 kcal            |                                 |
|                |                  | 汁  | 夏野菜汁<br>なつやさい じる           |                       | ぶたにく,とうふ,みそ                 | じゃがいも                                     | なす,たまねぎ,にんじん,いんげん                                | 2.7 g               |                                 |
|                |                  | 他  |                            |                       |                             |   |  |                     |                                 |
| 15<br>日<br>(火) |                  | 食  | ごはん                        | 牛乳<br>(赤)             |                             | こめ  |  | 669 kcal            | 赤泊<br>                          |
|                |                  | 主  | 彩り野菜の厚焼きたまご<br>いろど やさい あつや |                       | たまご,ぶたにく                    | さとう,こめこ                                   | にんじん,たまねぎ,ほうれんそう                                 | 1.8 g               |                                 |
|                |                  | 副  | ゴーヤみそ                      |                       | ぶたにく,みそ                     | あぶら,さとう,ごま                                | ゴーヤ,たまねぎ,にんにく                                    | 765 kcal            |                                 |
|                |                  | 汁  | すまし汁<br>じる                 |                       | かまぼこ,とうふ                    |   | しいたけ,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ                             | 2.1 g               |                                 |
|                |                  | 他  | くだもの                       |                       |                             |   | くだもの   |                     |                                 |

※ 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<br>(曜)   | 写真          | 種類 | 献立名          | 飲み物<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>(血や肉になる) | 黄色の仲間<br>(体温や力になる)  | 緑色の仲間<br>(体の調子を整える)         | エネルギー<br>塩分 | 給食の予定<br>(☆は給食なし) |
|--|-------------|----|--------------|---------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|-------------|-------------------|
|  |             |    |              |               |                   |                     |                             |             |                   |
| 16<br>日<br>(水)   |             | 食  | もやしの【麦ごはん】   | 牛乳<br>(赤)     |                   | こめ,おしむぎ             |                             | 643 kcal    | 赤泊産<br>           |
|  |             | 主  | 肉みそマヨ丼【肉みそ】  |               | ぶたにく,だいずミート,みそ    | あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら | もやし,にんじん,ピーマン               | 2.4 g       |                   |
|  |             | 副  | まめまめサラダ      |               | だいず,いんげんまめ        | ドレッシング              | えだまめ,キャベツ,きゅうり              | 848 kcal    |                   |
|  |             | 汁  | モロヘイヤのかきたま汁  |               | たまご,とうふ           |                     | にんじん,モロヘイヤ,きくらげ             | 2.8 g       |                   |
| 他  | マヨネーズ       |    |              | マヨネーズ         |                   |                     |                             |             |                   |
| ★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『小木産のなす』を使ったメニューです。 |             |    |              |               |                   |                     |                             |             |                   |
| 17<br>日<br>(木)   |             | 食  | ごはん          | 牛乳<br>(赤)     |                   | こめ                  |                             | 643 kcal    | 小木産<br>           |
|  |             | 主  | なすと車ふの揚げがらめ  |               | とりにく              | ふ,かたくりこ,あぶら,さとう     | なす,かぼちゃ,えだまめ                | 2.4 g       |                   |
|  |             | 副  | 夏のきりざい       |               | なっとう              |                     | のざわな,たくあん,にんじん,オクラ,きゅうり     | 770 kcal    |                   |
|  |             | 汁  | 打ち豆となめこのみそ汁  |               | だいず,わかめ,みそ        |                     | だいこん,なめこ,ねぎ                 | 3.1 g       |                   |
| ★ 海の日メニュー： 7月21日は「海の日」です。そこで、海の幸や海にちなんだ料理が給食に登場します。    |             |    |              |               |                   |                     |                             |             |                   |
| 18<br>日<br>(金)   |             | 食  | ツナとアスパラのピラフ  | 牛乳<br>(赤)     | ツナ                | こめ,あぶら,バター          | たまねぎ,コーン,にんじん,アスパラガス        | 595 kcal    | 海の日<br>           |
|  |             | 主  |              |               | わかめ,こんぶ,ふのり       | ごま,ドレッシング           | キャベツ,きゅうり,にんじん              | 2.5 g       |                   |
|  |             | 副  | 海そうサラダ       |               | ベーコン              |                     | かぼちゃ,たまねぎ,ズッキーニ,パプリカ,なす,オクラ | 713 kcal    |                   |
|  |             | 汁  | 夏野菜のスープ      |               |                   | ゼリー                 | パイン,みかん,もも                  | 3.0 g       |                   |
| 他  | シーグラスゼリーポンチ |    |              |               |                   |                     |                             |             |                   |
| 22<br>日<br>(火)   |             | 食  | ごはん          | 牛乳<br>(赤)     |                   | こめ                  |                             | 639 kcal    |                   |
|  |             | 主  | コーンシュウマイ     |               | たら,ぶたにく,とうふ       | こむぎこ,さとう            | コーン,たまねぎ,                   | 2.8 g       |                   |
|  |             | 副  | マーボーなす       |               | だいずミート,みそ         | あぶら,さとう,かたくりこ       | ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,なす        | 783 kcal    |                   |
|  |             | 汁  | ほうれん草の中華スープ  |               | とうふ,ベーコン,たまご      |                     | ほうれんそう,たまねぎ,にんじん            | 3.5 g       |                   |
| 他  | シークワサーゼリー   |    |              | さとう           | シークワサー            |                     |                             |             |                   |
| 23<br>日<br>(水)   |             | 食  | スープカレー【麦ごはん】 | 牛乳<br>(赤)     |                   | こめ,おしむぎ             |                             | 603 kcal    | ★1学期<br>給食最終日     |
|  |             | 汁  | ライス【スープカレー】  |               | とりにく              | じゃがいも,あぶら           | にんじん,たまねぎ,トマト,いんげん,にんにく     | 2.5 g       |                   |
|  |             | 主  | ー            |               |                   |                     |                             | 716 kcal    |                   |
|  |             | 副  | ゴーヤとツナのサラダ   |               | ツナ                | ドレッシング              | ゴーヤ,キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん      | 3.0 g       |                   |
| 他  | すいか         |    |              |               | すいか               |                     |                             |             |                   |

☆7月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:652 kcal / 658 kcal 中:778 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.5 g / 1.9g 中:3.1 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食【主】…主菜(主なおかず)【副】…副菜(補うおかず)【汁】…汁もの【他】…その他(デザートなど)

# 8月

| 日<br>(曜)             | 写真         | 種類  | 献立名            | 飲み物<br>(はたらき) | 赤色の仲間<br>(血や肉になる) | 黄色の仲間<br>(体温や力になる)     | 緑色の仲間<br>(体の調子を整える)                | エネルギー                           | 給食の予定                              |          |
|----------------------|------------|-----|----------------|---------------|-------------------|------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------|
|                      |            |     |                |               |                   |                        |                                    | 塩分                              | (☆は給食なし)                           |          |
| 26<br>日<br>(火)       |            | 食   | 皿うどん           | 牛乳<br>(赤)     |                   | あげめん                   |                                    | — kcal                          | ★南佐渡中<br>2学期<br>給食開始日              |          |
|                      |            | 汁   |                |               | ぶたにく, さつまあげ, うずら  | あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ | キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, えだまめ | — g                             |                                    |          |
|                      |            | 主   | 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, にら, ねぎ                       | 811 kcal                        |                                    |          |
|                      |            | 副   | —              |               |                   |                        |                                    | 3.8 g                           |                                    |          |
| 他                    | りんごのバターケーキ | たまご | バター, さとう, こむぎこ | りんご           |                   |                        |                                    |                                 |                                    |          |
| 8月<br>27<br>日<br>(水) |            | 食   | キムチチャーハン       | 牛乳<br>(赤)     | ぶたにく              | こめ, ごまあぶら              | ピーマン, キムチ, たまねぎ                    | 610 kcal                        | ★小木小<br>羽茂小<br>赤泊小<br>2学期<br>給食開始日 |          |
|                      |            | 主   |                |               |                   |                        |                                    | 3.7 g                           |                                    |          |
|                      |            | 副   |                |               | オクラのナッツサラダ        | アーモンド                  | オクラ, きゅうり, キャベツ, コーン, にんじん         | 730 kcal                        |                                    |          |
|                      |            | 汁   |                |               | みそトックスープ          | とりにく, みそ               | もち, ごまあぶら                          | たけのこ, きくらげ, たまねぎ, にんじん          |                                    | 4.5 g    |
| 他                    | くだもの       |     |                | くだもの          |                   |                        |                                    |                                 |                                    |          |
| 8月<br>28<br>日<br>(木) |            | 食   | さけ茶漬           | 牛乳<br>(赤)     |                   | こめ, ごま                 |                                    | 603 kcal                        |                                    |          |
|                      |            | 主   |                |               | 【ごまごはん】           | さけ                     |                                    |                                 |                                    | 2.5 g    |
|                      |            | 汁   | 【塩づけ】          |               | かまぼこ              | ふ                      | にんじん, しいたけ, みつば                    | 708 kcal                        |                                    |          |
|                      |            | 副   | 【だし】           |               | さつまあげ             | ごまあぶら, さとう, ごま         | ごぼう, にんじん, いんげん, こんにやく             | 3.0 g                           |                                    |          |
| 他                    | ももゼリー      |     | さとう            | もも            |                   |                        |                                    |                                 |                                    |          |
| 8月<br>29<br>日<br>(金) |            | 食   | 夏野菜            | 牛乳<br>(赤)     |                   | こめ, おしむぎ               |                                    | 702 kcal                        |                                    |          |
|                      |            | 主   |                |               | 【麦ごはん】            | とりにく, ぎゅうにゅう           | じゃがいも, あぶら                         | たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ピーマン, トマト |                                    | 3.3 g    |
|                      |            | 主   | カレーライス         |               | 【夏野菜カレー】          | わかめ                    | さとう, ごまあぶら, ごま                     | もやし, きゅうり, にんじん                 |                                    | 852 kcal |
|                      |            | 副   | わかめサラダ         |               |                   |                        |                                    | 4.3 g                           |                                    |          |
| 汁                    | —          |     |                |               |                   |                        |                                    |                                 |                                    |          |
| 他                    | カットコーン     |     |                | コーン           |                   |                        |                                    |                                 |                                    |          |

☆8月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:638 kcal / 658 kcal 中:775 kcal / 830 kcal 【塩分】小:3.2 g / 1.9g 中:3.9 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食【主】…主菜(主なおかず)【副】…副菜(補うおかず)【汁】…汁もの【他】…その他(デザートなど)