

令和7年度

1月

給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 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)		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)		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)		エネルギー	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年	
									えんぶん 塩分			
7 日 (水)		大豆ミートの	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆		玉ねぎ、にんじん、ニラ、切干大根、しょうが	米	さとう	油、ごま油	590 kcal	前浜小・河崎小 両津小・加茂小 両津吉井小・ 中等教育学校	
		中華そばろライス								2.3 g		
		大根とブロッコリーのサラダ								697 kcal		
		のりのスープ								2.7 g		
8 日 (木)		◎新年の「書初め」にちなんで、給食では「書初めオムライス」にしました。ケチャップを筆にし、自分の好きな文字や絵を描いてください。										
		書初めオムライス	牛乳 (赤)	とり肉		にんじん、玉ねぎ、	米	油	658 kcal			
		(たまごシート)							2.2 g			
		花野菜とアーモンドのサラダ							758 kcal			
		雪下になんじんスープ							2.7 g			
		個人用ケチャップ										
9 日 (金)		◇鶏汁は、佐渡(主に国仲地区)の郷土料理です。お祭りやお正月に作って食べます。年越しそばは、鶏汁で食べるところもあります。										
		ご飯	牛乳 (赤)	大豆	片口鰯		米	さとう、片栗粉	油、ごま	598 kcal		
		大豆と小魚の揚げ煮								1.4 g		
		大根の梅和え								711 kcal		
		鶏汁								1.8 g		
13 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)	さば	チーズ	えだまめ、パプリカ、コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	682 kcal	両津小5・6年生 新穂中		
		さばのみりん焼き							2.1 g			
		コロコロサラダ							809 kcal			
		なめこ汁							2.3 g			

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年	
14 日 (水)		よこわ こめこ 横割り米粉パン	牛乳 (赤)			米粉パン	645 kcal		
		ポークビーンズ		大豆、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、トマト、パセリ	じゃがいも、さとう 油	2.5 g		
		ホイップ ^あ 和え			みかん、もも、りんご、ラフランス	生クリーム	800 kcal		
		やさい 野菜スープ		ベーコン	セロリー、玉ねぎ、にんじん、だいこん、 ブロッコリー、にんにく		3.4 g		
15 日 (木)		◇スキー汁は、新潟県上越地方の郷土料理の1つです。食材の切り方で、スキーの道具に見立てています。 じる いがたけんじょうえつち ほう きょうどりょうり しよくざい き かた どうぐ み た							
		ごはん	牛乳			米	594 kcal		
		めぎすの香味 ^{こうみ} ソース		めぎす	長ねぎ、しょうが	さとう ごま油	2.0 g		
		のり ^{すあ} 酢和え		のり	小松菜、もやし、コーン		708 kcal		
		スキー汁 ^{じる}		(赤)	焼き豆腐、みそ	だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、 こんにゃく	さつまいも	2.3 g	
16 日 (金)		◇おおびらは、佐渡(主に岩首・赤玉・野浦地区)の郷土料理です。人が集まる時や仏事に作って食べます。 さ ど おも いわくび あかだま の うら ちく きょうどりょうり ひと あつ とき ぶつじ つく た						595 kcal	
		ごはん	牛乳			米	2.1 g		
		ひじき入り ^{い たまご や} 玉子焼き		たまご、とり肉	ひじき	にんじん、玉ねぎ	さとう 油、ノンエッグマヨ ネーズ	703 kcal	
		なめたけ ^あ 和え			小松菜、もやし、なめたけ		2.4 g		
		おおびら		(赤)	金時豆、焼き豆腐	にんじん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく	長いも、片栗粉		
19 日 (月)		※明日は大寒です。1年の中で最も寒さが厳しくなる時期と言われています。「ふぶき汁」は、豆腐を使い吹雪に見立てています。 あ す だいかん ねん なか もっと さむ きび じき い とうふ つか ふぶき み た						599 kcal	
		ごはん	牛乳			米	1.5 g		
		さどさんさかな 佐渡産魚のガーリックパン ^{こや} 粉焼き		魚、たまご	にんにく、パセリ	パン粉 油	710 kcal		
		ごま ^{すあ} 酢和え			切干大根、にんじん、小松菜	さとう ごま	1.8 g		
		ふぶき汁 ^{じる}		(赤)	とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、 長ねぎ	片栗粉		

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。

※食材量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 あかいろ なかま (ちくにくになる)		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)		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)		エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
20 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		674 kcal	
		あつあ 厚揚げのごまダレ		厚揚げ			米粉、片栗粉、 さとう	ごま	2.1 g		
		たくあんあ 和え				キャベツ、小松菜、たくあん			763 kcal		
		うまめじ 打ち豆汁		打ち豆、みそ		長ねぎ、だいこん、にんじん、こんにゃく	じゃがいも		2.4 g		
21 日 (水)		こめこ 米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		695 kcal	
		とうふ 豆腐ハンバーグのこがねや 黄金焼き		とうふ、とり肉、 ぶた肉、貝	チーズ	にんじん、コーン、玉ねぎ	米粉、片栗粉、さとう	油、ノンエッグマヨ ネーズ	2.7 g		
		ひじきのサラダ		青大豆	ひじき	にんじん、キャベツ	三温糖	油	854 kcal		
		ときいろこめことうにゅう 朱鷺色米粉豆乳シチュー		とり肉、豆乳		玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、 トマト、パセリ	じゃがいも、さとう	油	3.5 g		
		ジャム				ブルーベリー	ジャム				
22 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		610 kcal	
		さばのみそに 煮		さば、みそ		しょうが	さとう		2.0 g		
		きりぼしだいこん 切干大根サラダ				小松菜、にんじん、切干大根、しめじ		ごま油、ごま	721 kcal		
		うす 薄くず汁		厚揚げ		にんじん、長ねぎ、えのきたけ、 サヤエンドウ、こんにゃく	片栗粉		2.4 g		
23 日 (金)		カレーライス (むぎはん 麦ご飯)	牛乳 (赤)	ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく		米、押麦		678 kcal	
		マカロニサラダ				キャベツ、にんじん、コーン	マカロニ、さとう		2.1 g		
		きせつ 季節の果物				くだもの			788 kcal		
									2.3 g		

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年			
26 日 (月)		【給食週間: 無農薬無化学肥料栽培米佐渡産コシヒカリを使い、米に込めた2026ウマイ!があふれる給食①】						675 kcal			
		ご飯 はん	牛乳 (赤)				米	2.2 g			
		ぽかぽかさどっ子汁 こじる		油揚げ、ぶた肉	わかめ	たけのこ、干しいたけ、長ねぎ		802 kcal			
		佐渡産鮭の塩麴焼き さどさんさけ しおこうじや		さけ				2.6 g			
		鉄火味噌 てっかみそ		大豆、みそ		ごぼう、にんじん	三温糖	油			
27 日 (火)		【米に込めて2026ウマイ!があふれる給食② 韓国のお米料理「クッパ」を味わいましょう。】						663 kcal			
		セルフクッパ	牛乳 (赤)	ぶた肉			干しいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ	米		2.6 g	
		あさりのチヂミ		あさり、たまご	豆乳チーズ	ニラ、白菜キムチ	米粉、薄力粉	ごま油		781 kcal	
		ナムル				小松菜、にんじん、切干大根	さとう	ごま油、ごま		2.9 g	
28 日 (水)		【米に込めて2026ウマイ!があふれる給食③ 台湾のお米料理「ルウロウ飯」を味わいましょう】							新穂中1・2年生		
		ルウロウ飯 はん	牛乳 (赤)	ぶた肉、うすら卵			にんにく、しょうが、干しいたけ、長ねぎ	米		油	626 kcal
		くきわかめの和え物 あ もの			くきわかめ	もやし、小松菜	さとう	アーモンド		741 kcal	
		汁ビーフン しる		とり肉		にんじん、白菜、干しいたけ、玉ねぎ	ビーフン	油		3.2 g	
29 日 (木)		【米に込めて2026ウマイ!があふれる給食④ スペインのお米料理「パエリア」を味わいましょう】						574 kcal			
		パエリア	牛乳 (赤)	とり肉、えび、いか、あさり			玉ねぎ、セロリー、にんじん、コーン、グリーンピース	米		油	2.4 g
		ガーリックポテト				にんにく	じゃがいも	油		672 kcal	
		トマトのスープ		白いんげん豆、ベーコン		トマト、玉ねぎ、ほうれん草				3.0 g	
		季節の果物				季節の果物					
30 日 (金)		【米に込めて2026ウマイ!があふれる給食最終日! 河崎小6年生の考えた献立の中でも最優秀ご飯献立を味わいましょう】						688 kcal			
		ご飯 はん	牛乳 (赤)					米			1.9 g
		鶏の唐揚げ とり からあ		とり肉			しょうが、にんにく	片栗粉、米粉		油	814 kcal
		きりざい		納豆	のり	たくあん、野沢菜、切干大根、にんじん		ごま		2.0 g	
		ごま味噌ワントンスープ みそ		みそ		小松菜、にんじん、もやし、メンマ、長ねぎ	ワントン	ごま、ごま油			