

令和7年度

1月 がつ

きゅうしょく
給食こんだて表 ひょうさどし りょうつがっこきゅうしょく
佐渡市両津学校給食センター

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 赤色の仲間	みどりいろ 緑色の仲間	きいろ 黄色の仲間	エネルギー えんぶん	きゅうしょく 給食のない がっこ がくねん 学校・学年		
				なかま (血や肉になる)	なかま (体の調子を整える)	なかま (体温や力になる)				
7 日 (水)	 <p>だいす 大豆ミートの ちゅうか 中華そぼろライス だいこん 大根とブロッコリーのサラダ のりのスープ</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	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 2.3 g		
					だいこん、ブロッコリー、コーン	さとう	油	697 kcal 2.7 g		
			とうふ	のり	にんじん、チンゲン菜、長ねぎ					
8 日 (木)	<p>◎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。</p>  <p>かきぞ 書初めオムライス (たまごシート) はなやさい 花野菜とアーモンドのサラダ ゆきした 雪下にんじんスープ こじんよう 個人用ケチャップ</p>		<p>牛乳 (赤)</p>	とり肉		にんじん、玉ねぎ、	米	油	658 kcal 2.2 g	
				たまご			さとう	油	758 kcal 2.7 g	
						カリフラワー、ブロッコリー	さとう	油、アーモンド		
				豆乳		玉ねぎ、にんじん、パセリ	米粉	油		
9 日 (金)	<p>◇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。</p>  <p>はん ご飯 だいす こざかな あ に 大豆と小魚の揚げ煮 だいこん うめあ 大根の梅和え とりじる 鶏汁</p>		<p>牛乳 (赤)</p>				米		598 kcal 1.4 g	
				大豆	片口鰯		さとう、片栗粉	油、ごま	711 kcal 1.8 g	
						だいこん、にんじん、梅干し	さとう			
				とり肉、焼き豆腐		長ねぎ、ごぼう、こんにゃく				
13 日 (火)	 <p>はん ご飯 さばのみりん焼き コロコロサラダ なめこ汁</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	さば				米		682 kcal 2.1 g	
				チーズ	えだまめ、パプリカ、コーン	ごま	ノンエッグマヨネーズ	809 kcal 2.3 g		
			とうふ、みそ		なめこ、だいこん、長ねぎ	じゃがいも				

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (からだの調子を整える)	きいろ 黄色の仲間 (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				
14 日 (水)	 <p>よこわこめこパン 横割り米粉パン ポークビーンズ ホイップ和え 野菜スープ</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	<p>大豆、ぶた肉 ベーコン</p>			米粉パン	645 kcal	
				にんにく、玉ねぎ、トマト、パセリ	じやがいも、さとう	油	2.5 g	
				みかん、もも、りんご、ラフランス		生クリーム	800 kcal	
				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。							
	 <p>はんご飯 めぎすの香味ソース のり酢和え スキー汁</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	<p>めぎす のり 焼き豆腐、みそ</p>			米	594 kcal	
				長ねぎ、しょうが	さとう	ごま油	2.0 g	
				小松菜、もやし、コーン			708 kcal	
				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。							
	 <p>はんご飯 ひじき入り玉子焼き なめたけ和え おおびら</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	<p>たまご、とり肉 金時豆、焼き豆腐</p>			米	595 kcal	
				にんじん、玉ねぎ	さとう	油、ノンエッグマヨネーズ	2.1 g	
				小松菜、もやし、なめたけ			703 kcal	
				にんじん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく	長いも、片栗粉		2.4 g	
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。							
	 <p>はんご飯 佐渡産魚のガーリックパン粉焼き ごま酢和え ふぶき汁</p>	<p>牛乳 (赤)</p>	<p>魚、たまご とうふ</p>			米	599 kcal	
				にんにく、パセリ	パン粉	油	1.5 g	
				切干大根、にんじん、小松菜	さとう	ごま	710 kcal	
				だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ	片栗粉		1.8 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)	あか いろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ 黄色の仲間 (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
				なかま なま	なかま なま	なかま なま		
20 日 (火)	 ご飯 厚揚げのごまダレ たくあん和え 打ち豆汁	牛乳 (赤)	はん			米	674 kcal	
			あつあ	厚揚げ		米粉、片栗粉、さとう	2.1 g	
			たくあん		キャベツ、小松菜、たくあん	ごま	763 kcal	
			あ	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)	 米粉パン 豆腐ハンバーグの黄金焼き ひじきのサラダ 朱鷺色米粉豆乳シチュー ジャム	牛乳 (赤)	こめこ			米粉パン	695 kcal	
			とうふ	とうふ、とり肉、ぶた肉、貝	チーズ	にんじん、コーン、玉ねぎ	2.7 g	
			こがねや	青大豆	ひじき	にんじん、キャベツ	854 kcal	
			や	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	3.5 g	
						じゃがいも、さとう		
22 日 (木)	 ご飯 さばのみそ煮 切干大根サラダ 薄くず汁	牛乳 (赤)	はん			米	610 kcal	
			に	さば、みそ		しょうが	2.0 g	
			にこん			さとう	721 kcal	
			こん		小松菜、にんじん、切干大根、しめじ	ごま油、ごま	2.4 g	
				厚揚げ		片栗粉		
23 日 (金)	 カレーライス (麦ご飯) マカロニサラダ 季節の果物	牛乳 (赤)	むぎ はん			米、押麦	678 kcal	
			(麦ご飯)	ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく	2.1 g	
						じゃがいも	油、カレールウ	
					キャベツ、にんじん、コーン	マカロニ、さとう	788 kcal	
			きせつ		くだもの		2.3 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 (血や肉になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	きいろ なかま 黄色の仲間 (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				
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ウマい!があふれる給食①】							675 kcal 2.2 g 802 kcal 2.6 g
	 <p>はん ご飯 ぽかぽかさどっ子汁 佐渡産鮭の塩麹焼き 鉄火味噌</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 (赤)	油揚げ、ぶた肉 さけ 大豆、みそ	わかめ	たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ ごぼう、にんじん	米 三温糖	
27 日 (火)	【米に込めて2026ウマい!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 2.6 g 781 kcal 2.9 g
	 <p>セルフクッパ あさりのチヂミ ナムル</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 (赤)	ぶた肉 あさり、たまご ナムル	豆乳チーズ	干ししいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ ニラ、白菜キムチ 小松菜、にんじん、切干大根	米 米粉、薄力粉 さとう	
28 日 (水)	【米に込めて2026ウマい!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】							626 kcal 2.7 g 741 kcal 3.2 g 新穂中1・2年生
	 <p>ルウロウ飯 くきわかめの和え物 汁ビーフン</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 (赤)	ぶた肉、うすら卵 くきわかめ とり肉		にんにく、しょうが、干ししいたけ、長ねぎ もやし、小松菜 にんじん、白菜、干ししいたけ、玉ねぎ	米 片栗粉、三温糖 さとう ビーフン	
29 日 (木)	【米に込めて2026ウマい!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 2.4 g 672 kcal 3.0 g
	 <p>パエリア ガーリックポテト トマトのスープ 季節の果物</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 (赤)	とり肉、えび、いか、あさり 白いんげん豆、ベーコン		玉ねぎ、セロリー、にんじん、コーン、グリンピース にんにく トマト、玉ねぎ、ほうれん草 季節の果物	米 じゃがいも トマト、玉ねぎ、ほうれん草 季節の果物	
30 日 (金)	【米に込めて2026ウマい!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 1.9 g 814 kcal 2.0 g
	 <p>はん ご飯 からあ 鶏の唐揚げ きりざい ごま味噌ワンタンスープ</p>	<p>牛 乳 (赤)</p>	牛 乳 (赤)	とり肉 納豆 みそ	のり	しょうが、にんにく たくあん、野沢菜、切干大根、にんじん 小松菜、にんじん、もやし、メンマ、長ねぎ	米 片栗粉、米粉 ごま ワンタン	