

令和7年度

# 1月 給食こんだて表

佐渡市南佐渡学校給食センター

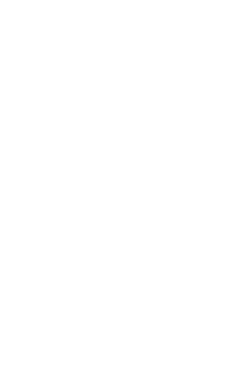
\* 太字は、佐渡産の食材です。そのうち、下線は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	種類	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん	給食の予定 きゅうしょく (☆は給食なし)
					牛乳	たまご	たまご		
7 日 (水)	主食 副汁 其他		ジャンバラヤ	牛乳  (赤)	ぶたにく	こめ, バター, さとう	たまねぎ, ピーマン, にんにく, しょうが, マッシュルーム, ケチャップ	— kcal — g	★南佐渡中 3学期 給食開始日
			プチマリンサラダ		かんてん	ごま, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり		
			玉子スープ		たまご	かたくりこ	ほうれんそう, しいたけ, にんじん, たまねぎ		
			チョコバナナブラウニー		たまご	バター, さとう, こむぎこ, チョコ	バナナ		

★ かみかみメニュー : 毎月8日はかみかみメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。

8 日 (木)	主食 副汁 其他		根菜カレー【麦ごはん】	牛乳  (赤)		こめ, おしむぎ		675 kcal 2.7 g	★小木小・ 羽茂小・ 赤泊小 3学期 給食開始日
			ライス【根菜カレー】		ぶたにく, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, ルウ	たまねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, ケチャップ		
			くきわかめのサラダ		くきわかめ	さとう, ごまあぶら, ごま	もやし, きゅうり, コーン		
			—						
			ストロベリーゼリーポンチ			さとう	パイン, みかん, もも, バナナ, いちご		

★ 新年お祝いメニュー : 新年を迎えたことをお祝いして、『松竹梅』が名前に入ったメニューが登場します。

9 日 (金)	主食 副汁 其他		ごはん	牛乳  (赤)		こめ		603 kcal 1.8 g	
			まつかぜや 松風焼き		とりにく, ぶたにく, だいず, たまご, みそ	さとう, パンこ, ごま	ねぎ		
			ぱいにく 梅肉あえ		かつおぶし		キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, うめ		
			ちくわ 竹輪のすまし汁		ちくわ, とうふ		にんじん, えのきたけ, ほうれんそう, <b>ねぎ</b>		
13 日 (火)	主食 副汁 其他		ごはん			こめ		630 kcal 3.2 g	
			カレーマーボーとうふ		とうふ, ぶたにく, だいず	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	にんじん, にら, たまねぎ, にんにく, しょうが		
			たくあんのナムル		こんぶ	ごまあぶら	たくあん, キャベツ, きゅうり		
			わかめスープ		わかめ, かまぼこ		たまねぎ, にんじん, しめじ		
			フルーツ杏仁プリン		とうにゅう	さとう	もも, あんず		

日 (曜)	種類	写真	献立名	の 飲 み 物 (はたらき)	あか いろ なかま (血や肉になる)	きいろ なかま (体温や力になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
								えんぶん 塩分	
14 日 (水)	食		米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン		638 kcal	
	主		たらのチーズパン粉焼き		たら,チーズ	パンこ	にんにく,にんじん	2.7 g	
	副		かぼちゃのナッツサラダ			マヨネーズ,アーモンド	かぼちゃ,きゅうり,にんじん	791 kcal	
	汁		ボルシチ		ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん,とまと,ケチャップ	3.6 g	
	他		ブルーベリージャム			さとう	ブルーベリー		

★ 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、『小木産のにんじん』です。

15 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
	主		いかのかりん揚げ		いか	かたくりこ,あぶら	しょうが	1.9 g	
	副		にんじんしりしり		たまご	あぶら	にんじん,もやし	757 kcal	
	汁		ぶた肉と白菜のみそ汁		ぶたにく,とうふ,みそ		はくさい,だいこん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	2.6 g	
	他						くだもの		

16 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		616 kcal	
	主		とり肉の酒粕みそ焼き		とりにく,みそ	さとう		2.0 g	
	副		花野菜のごまじょうゆあえ			ごまあぶら	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん	730 kcal	
	汁		なめこと打ち豆のみそ汁		だいす,みそ	じゃがいも	だいこん,なめこ,ねぎ	2.5 g	
	他		くだもの				くだもの		

19 日 (月)	食		だいこん 大根入り菜めし	牛乳 (赤)		こめ,ごまあぶら	だいこん,こまつな	646 kcal	
	主		あじのさんか焼き		あじ,みそ	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼう	2.5 g	
	副		油揚げの和風サラダ		あぶらあげ	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	760 kcal	
	汁		沢煮わん		ぶたにく,かまぼこ	はるさめ	たけのこ,ごぼう,にんじん,しいたけ,さやえんどう	2.9 g	
	他								

20 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	
	主		厚揚げのみそチーズ焼き		あつあげ,みそ,チーズ	さとう,ごま	たまねぎ	1.9 g	
	副		しらたきのつるつる炒め		ベーコン	しらさき,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんじん,もやし,こまつな,コーン	763 kcal	
	汁		ぶた肉のはりはり汁		ぶたにく,あぶらあげ		みずな,だいこん,にんじん,しめじ	2.4 g	
	他								

※ 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)	種類	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)	なま いろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なま 绿色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん	きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
					牛 乳 (赤)				
21 日 (水)	食 主 副 他 汁		和風チキンカツ 【米粉パン】 【和風チキンカツ】 【ゆでキャベツ】 【マヨネーズ】  白菜のクリームスープ	牛 乳 (赤)	こめこパン			644 kcal	
					とりにく	じやがいも,こめこ,あぶら,さとう		3.5 g	
							キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	767 kcal	
						マヨネーズ		4.4 g	
					ベーコン,ぎゅうにゅう	あぶら,こめこ	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン		

★ 食べて発見！台湾月間：新潟－台北線の就航3周年にちなんで、台湾料理が給食に登場します。

22 日 (木)	食 主 副 汁		ルーローハン 【麦ごはん】 【ルーロー】 【チンゲン菜のあえもの】  ルオボータン	牛 乳 (赤)	こめ,おしむぎ			639 kcal	 <small>© 2023 NAB Co.,Ltd</small>
					ぶたにく,うずらたまご	あぶら,さとう,かたりこ	たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく	2.9 g	
						ごま,ごまあぶら	チンゲンサイ,もやし,にんじん	764 kcal	
					とりにく	ごまあぶら	だいこん,はくさい,にんじん,こまつな	3.6 g	
23 日 (金)	食 主 副 汁 他		ごはん わらさの照り焼き ごぼうサラダ わかめとうふのみそ汁 くだもの	牛 乳 (赤)	こめ			632 kcal	<small>☆羽茂小5・6年 【スキー授業】</small>
					わらさ	さとう		1.9 g	
						ドレッシング	ごぼう,コーン,キャベツ,にんじん	753 kcal	
					わかめ,とうふ,みそ		だいこん,しめじ,ねぎ	2.4 g	
							くだもの		

★ 学校給食週間特別メニュー ★ 今年のテーマは『ちゃんこ鍋でごはんをもりもり食べよう』です。

26 日 (月)	食 主 副 汁		ごはん ししゃもフライの変わりソース チーズ入りきりざい とり鶏ソップ鍋	牛 乳 (赤)	こめ			701 kcal	
					ししゃも	パンこ,こむぎこあぶら,さとう	ケチャップ	1.7 g	
					なっとう,チーズ	ごま	こまつな,たくあん,にんじん	811 kcal	
					とりにく,あぶらあげ	さとう	キャベツ,だいこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,ごぼう,にら,こんにゃく	2.0 g	

日 (曜)	種類	写真	献立名	の 飲 み 物 (はたらき)	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー えんぶん	給食の予定 (☆は給食なし)
					なかま (血や肉になる)	なかま (体温や力になる)	なかま (体の調子を整える)		

★ 鎌山部屋の『豆乳ちゃんこ』：かつおだしの塩ちゃんこに豆乳を入れたものです。

27 日 (火)	食 主		ごはん 厚焼き玉子 昆布のきんぴら 豆乳ちゃんこ くだもの	牛 乳 (赤)	こめ			633 kcal 2.2 g	
	副		たまご		さとう				
	汁		こんぶ,さつまあげ		ごまあぶら,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにゃく		746 kcal 2.6 g	
	他		ぶたにく,あぶらあげ,どうにゅう			キャベツ,にんじん,えのきたけ,だいこん,たまねぎ,にら			
					くだもの	くだもの			

★ 荒汐部屋の『トマトちゃんこ』：珍しい洋風のちゃんこです。

28 日 (水)	食 主		ごはん ガリバタハンバーグ ほうれん草サラダ トマトちゃんこ	牛 乳 (赤)	こめ			658 kcal 2.1 g	
	副		とりにく,ぶたにく		さとう,バター	たまねぎ,しょうが,にんにく			
	汁		たまご		ドレッシング	ほうれんそう,キャベツ,にんじん		798 kcal 2.6 g	
	他		とりにく,ウインナー		じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ,コーン,トマト,ケチャップ			

★ 春日野部屋の『豚味噌ちゃんこ』：昔から食べられている伝統の味です。

29 日 (木)	食 主		ごはん 名古屋風から揚げ ぽん酢あえ 豚味噌ちゃんこ	牛 乳 (赤)	こめ			670 kcal 1.8 g	
	副		とりにく		かたくりこ,あぶら,さとう,ごま				
	汁					こまつな,もやし,にんじん		804 kcal 2.3 g	
	他		ぶたにく,あぶらあげ,みそ			はくさい,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ			

★ 佐渡ヶ嶽部屋の『塩ちゃんこ』：ごま油が入るのが特徴です。

30 日 (金)	食 主		ごはん さけのごまみそ焼き ひじきのマヨネーズあえ 塩ちゃんこ いちごヨーグルト	牛 乳 (赤)	こめ			671 kcal 1.8 g	
	副		さけ,みそ		さとう,ごま				
	汁		ひじき,みそ		マヨネーズ	もやし,コーン,にんじん		795 kcal 2.4 g	
	他		とりにく,とうふ,あぶらあげ		ごまあぶら	だいこん,にんじん,キャベツ,しめじ,こまつな			
			ヨーグルト		さとう	いちご			

☆1月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:644 kcal / 658 kcal 中:773 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.3 g / 1.9g 中:2.9 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)