

令和7年度

3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	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー	給食のない 学校・学年			
				塩分										
2日 (月)		ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳 (赤)	ぶた肉	ひじき	にんにく、玉ねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん	米、押麦	じゃがいも	油、ハヤシルウ	704 kcal	前浜小中・ 両津中・ 新穂中・ 中等教育学校			
		10品目サラダ		いんげん豆、ひよこ豆						キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、コーン、赤パプリカ		さとう	油、アーモンド	2.3 g
		季節の果物								くだもの				844 kcal
														2.9 g
3日 (火)		〇● ひな祭りちなんだ献立です 〇●												
		五目寿司	牛乳 (赤)	たまご、とり肉、油揚げ	わかめ	にんじん、干しいたけ、えだまめ	米、三温糖	油			612 kcal			
		ツナ入りマスタード和え		ツナ		小松菜、キャベツ、コーン								2.1 g
		花がんものすまし汁		とうふ、がんもどき		えのきたけ					麩			724 kcal
		ひなあられ									ひなあられ			2.4 g
4日 (水)		米粉パン	牛乳 (赤)		ひじき、チーズ		米粉パン	チョコクリーム	油	661 kcal	中等教育学校			
		チョコクリーム		大豆、ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ							2.9 g	
		ケチャップ島の大冒険 (大豆とひじきのチーズ焼き)											810 kcal	
		こんにやくサラダ				ブロッコリー、コーン、こんにやく、カリフラワー				さとう		油	3.9 g	
		野菜とポテトのコンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ、しめじ、ほうれん草				じゃがいも		油		

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 (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	給食のない 学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年	
				塩分 えんぶん								
5 日 (木)	☆☆前浜小学校リクエスト献立☆☆ まえはましょうがっこう										663 kcal	中等教育学校
		ご飯 ごはん	コー ヒー 牛乳 (赤)					米		1.9 g	中等教育学校	
		鶏の唐揚げ とり からあげ		とり肉			しょうが、にんにく	片栗粉	油	783 kcal		
		海そうサラダ かい そう			わかめ		キャベツ、コーン	三温糖	ごま油	2.1 g		
ABCスープ		ベーコン				玉ねぎ、にんじん、パセリ	マカロニ、 じゃがいも					
6 日 (金)		ご飯 ごはん	牛乳 (赤)				米		659 kcal	中等教育学校		
		佐渡産鯖のつみれ汁 さどさんさば		さば、みそ、 とうふ			にんじん、たけのこ、長ねぎ	片栗粉、 じゃがいも			1.9 g	
		佐渡産鮭の佐渡バター醤油焼き さどさんさけ		さけ			パセリ	米粉	バター、 オリーブ油		779 kcal	
		新穂のキャベツdeサラダ にいぼ					キャベツ、ブロッコリー、コーン	さとう	油、 アーモンド		2.4 g	
9 日 (月)		ご飯 ごはん	牛乳 (赤)				米		684 kcal	中等教育学校		
		厚揚げのお好みソース焼き あつあげ		厚揚げ	青のり		さとう	ノンエッグ マヨネーズ	2.2 g			
		たくあん和え たくあん					キャベツ、小松菜、たくあん		ごま		711 kcal	
		ごま味噌汁 ごまみそ		みそ			にんじん、しめじ、だいこん、長ねぎ	じゃがいも	ごま		2.5 g	
10 日 (火)	☆☆両津吉井小学校6年生最優秀献立 1班【310 佐渡の日メニュー サードーガーシマ】です。 りょうつよししょうがっこう ねんせいさいゆうしゅうこんだて										616 kcal	中等教育学校
		わかめご飯 わかめ	牛乳 (赤)		わかめ			米		2.6 g		
		佐渡産たらりのガーリックパン粉焼き さどさん		たら、たまご			にんにく、パセリ	パン粉、米粉	油	779 kcal		
		金平ごぼう きんぴら		ぶた肉			にんじん、れんこん、こんにやく、 ごぼう、サヤインゲン	三温糖	ごま油	2.4 g		
打ち豆汁 うまめ		打ち豆、みそ				長ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ	じゃがいも					

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 (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	給食のない 学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん		
				塩分 えんぶん									
17 日 (火)	☆両津小学校6年生最優秀献立 1グループ【ビタミンたくさん給食】です。 りょうつしょうがっこう ねんせいさいゆうしゅうこんだて きゅうしょく										679 kcal		
		ご飯	牛乳					米		2.0 g	788 kcal		
		ぶた肉の生姜焼き		ぶた肉			玉ねぎ、ニラ、こんにやく、しょうが、にんにく		さとう				
		きゅうりのピリ辛漬け					きゅうり、もやし、にんにく、しょうが		さとう	ごま油			2.5 g
		クレープ(いちご)		豆乳、大豆			いちご、レモン		さとう、米粉、水あめ	油			
18 日 (水)	☆新穂中学校給食保健委員会の代表生徒が栄養バランスや季節感、生徒の人気メニューを考慮し1食分の献立にしました。 にいぼちゅうがっこうきゅうしょくほけんいんかい だひひょうせいと えいよう きせつかん せいと にんき こうりょ しょくぶん こんだて										673 kcal	中等教育学校	
		ご飯	牛乳 (赤)					米		618 kcal			
		ちくわのマヨネーズ焼き		ちくわ			パセリ		パン粉	ノンエッグマヨネーズ	2.2 g		
		ビーフンソテー		ぶた肉			にんじん、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、干しいたけ		ピーフン、さとう	油、ごま油	745 kcal		
		チンゲン菜のスープ		とうふ			チンゲン菜、玉ねぎ、コーン		片栗粉		2.8 g		
19 日 (木)	☆☆行谷小学校リクエスト献立☆☆ ぎょうやしやうがっこう こんだて										681 kcal	中等教育学校	
		キムタクごはん	コーヒー牛乳 (赤)	ぶた肉			白菜キムチ、たくあん	米	ごま油	2.8 g			
		鶏の唐揚げ		とり肉			しょうが、にんにく		片栗粉	油	806 kcal		
		わかめサラダ			わかめ		キャベツ、きゅうり、コーン			油、ごま	3.6 g		
		沢煮椀					にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、サヤエンドウ		春雨				
いちごゼリー				いちご		ゼリー							
23 日 (月)	令和7年度給食最終日 れいわ ねんどきゅうしょくさいしゅうび										— kcal	前浜小中・ 河崎小・ 両津小・ 両津吉井小・ 加茂小・ 行谷小	
		そば飯	牛乳 (赤)	ぶた肉	青のり		にんじん、キャベツ、玉ねぎ	米、中華麺	油	— g			
		チーズオムレツ		たまご	チーズ				さとう	油	707 kcal		
		シャキシャキサラダ					きゅうり、赤パプリカ		じゃがいも	油、アーモンド	3.7 g		
		わかめスープ			わかめ		長ねぎ、コーン、メンマ			ごま			