

令和7年度

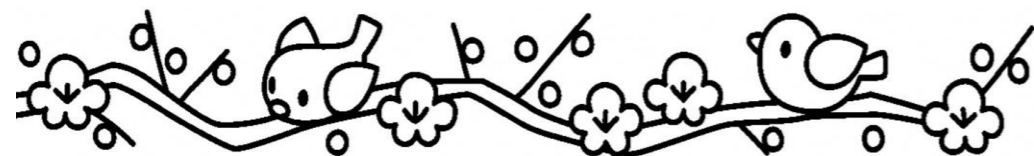
3月 給食こんだて表

佐渡市佐和田学校給食センター



日 (曜)	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 (ちやくにく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいあん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				(赤)	(黄)	(緑)		
2 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		672 kcal	佐和田中
		ピザ風春巻き		チーズ	はくりきこ あぶら	たまねぎ トマト にんにく	1.4 g	
		コーンサラダ			ドレッシング あぶら さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー		
		わかめスープ		とうふ わかめ	ごまあぶら	たまねぎ メンマ		
●○○ ひなまつり献立 ●○○ 『桃の節句』とも呼びますね。詳しくは裏面の食育だよりを読みましょう。								
3 日 (火)		さんしよくどん 三色丼	牛乳 (赤)	とりにく だいずミート たまご	こめ さとう あぶら	しょうが グリーンピース	672 kcal	
		カレーもやし			さとう	もやし にんじん	1.9 g	
		こまつな 小松菜のみそ汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	807 kcal	
		さくら 桜もち風プリン		とうにゆう あんこ	さとう みずあめ こなあめ		2.4 g	
4 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	
		ちくわのみそマヨ焼き		ちくわ みそ	ノンエッグマヨネーズ		2.6 g	
		こんにゃくのきんぴら			ごまあぶら さとう ごま	にんじん さやいんげん	795 kcal	
		もやしと厚揚げのみそ汁		あつあげ みそ		もやし にんじん たまねぎ	3.4 g	
5 日 (木)		チキンカツ バーガー	牛乳 (赤)		こめこパン		664 kcal	
		こめこ 米粉パン		とりにく	はくりきこ パンこ あぶら		2.5 g	
		チキンカツ・ソース			あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし	840 kcal	
		フレンチサラダ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	3.3 g	
	コンソメスープ							

日 (曜)	写真 しゃしん 写真	献立名 こんだてめい 献立名	飲み物 の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	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	緑色の仲間 みどいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちようし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない きゆうしょく がっこう がくねん 学校・学年	
6 日 (金)		カレーピラフ	ストロベリー シヨア リ (赤)	ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	601 kcal		
		ごまマヨサラダ				ノンエッグマヨネーズ ごま	もやし キャベツ ほうれんそう		2.2 g
		たまご 卵スープ			とうふ たまご	かたくりこ	にんじん えのき しめじ		722 kcal
		くだもの 果物					くだもの		2.9 g
9 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal		
		ポテトコロッケ・ソース				じゃがいも はくりきこ パンこ あぶら	たまねぎ		1.8 g
		こんにゃくサラダ		わかめ	サラダこんにゃく ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん	797 kcal		
		ABCスープ			じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく	2.2 g		
さとの日献立 佐渡産コシヒカリや牛乳の他にも、今の時季に旬を迎える茎わかめ、佐渡で作られている豆腐、みそを使用した献立です。									
10 日 (火)		にく 肉みそあんかけ丼	牛乳 (赤)	ぶたにく だいずミート みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	もやし たまねぎ にんにく	625 kcal		
		くき 茎わかめ入りおひたし			くきわかめ	さとう ごま	キャベツ にんじん		2.4 g
		とうふ 豆腐のみそ汁		新メニュー☆	とうふ あぶらあげ みそ		だいこん		760 kcal
									3.0 g
11 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		648 kcal		
		こうや とうふ やさい 高野豆腐と野菜の揚げ煮			こうやとうふ	かたくりこ はくりきこ じゃがいも あぶら さとう	ごぼう かぼちゃ		1.9 g
		やみつきキャベツ		わかめ	ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん にんにく	790 kcal		
		もやしのみそ汁		みそ		もやし たまねぎ しめじ	2.4 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)	写真	献立名	の 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	給食のない がっこう がつねん 学校・学年	
				えんぶん 塩分					
12 日 (木)		フィッシュバーガー	牛乳 (赤)	たちうお	はくりきこパンこあぶら	キャベツ にんじん グリンピース とうもろこし	668 kcal		
		マカロニサラダ		ウィンナー	じゃがいも		たまねぎ にんじん		2.5 g
		オニオンスープ							857 kcal
									3.2 g
13 日 (金)		キムたくごはん	牛乳 (赤)	ぶたにく だいずミート	こめ ごまあぶら	ねぎ キムチ たくあんづけ	592 kcal	さわた幼稚園 佐和田中2年	
		春雨サラダ		とうふ	はるさめ ごまあぶら さとう	もやし にんじん	2.3 g		
		中華スープ				たまねぎ にんじん メンマ	715 kcal		
							2.4 g		
◆◆◆ 河原田小6年生が考えた献立 ◆◆◆ 食育の授業で献立を考えました。体を温める食材や佐渡産の食材がポイントです!									
16 日 (月)		体を温めるごはん	牛乳 (赤)	とりにく	こめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	697 kcal	佐和田中2年	
		ぽかぽカレーライス		わかめ	パンこかたくりこ じゃがいも あぶら カレールウ ハヤシルウ		2.7 g		
		わかめサラダ			さとう ごまあぶら		もやし だいこん		839 kcal
		季節の果物					くだもの		3.0 g
17 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)	たまごとうふ	こめ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	629 kcal	佐和田中2年	
		擬製豆腐		ぶたにく	さとう		もやし キャベツ にんじん		1.8 g
		野菜炒め			あぶら				760 kcal
		春雨スープ			はるさめ		にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし		2.0 g

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)	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	給食のない 学校・学年
							塩分	
18 日 (水)		きのこ釜めし風混ぜごはん	ヤクルト (赤)	新メニュー☆	こめ	にんじんしいたけ えのき しめじ	607 kcal	
		酢じょうゆ和え		ごまあぶら	もやし キャベツ ほうれんそう	1.7 g		
		大根のみそ汁		あつあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	665 kcal		
						2.2 g		
<div style="text-align: center;"> ✿✿✿ <small>しょうがっこう</small> 小学校6年生卒業 & <small>ねんせい そつぎょう</small> ほし組卒園 おめでとう献立 ✿✿✿ <small>きゅうしょく た</small> これからもモリモリ給食を食べて、<small>げんき からだ つく</small> 元気な体を作りましょう！ </div>								
19 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		743 kcal	
		花型ハンバーグ・和風あんかけ		とりにく ぶたにく	さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト	1.7 g	
		ゆかりあえ				キャベツ こまつな にんじん ゆかり	856 kcal	
		かきたま汁		たまご	じゃがいも	たまねぎ	1.9 g	
	お祝いケーキ	なまクリーム たまご	さとう はくりきこ みずあめ	いちご				
23 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ			さわた幼稚園 全小学校
		さば竜田揚げ		さば	かたくりこ こめこ あぶら	しょうが		
		マヨたく和え			ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん ブロccoli たくあんづけ	826 kcal	
		肉団子と春雨のうま塩鍋		とりにく	パンこ かたくりこ はるさめ ごまあぶら	もやし たまねぎ	2.7 g	
		新メニュー☆						

佐和田学校給食センターは平成14年4月に開所し、今年度3月末をもって閉所となります。4月から河原田小は相川学校給食センターから、八幡小、二宮小、佐和田中は国仲学校給食センターから給食が配送されます。
24年間ありがとうございました。