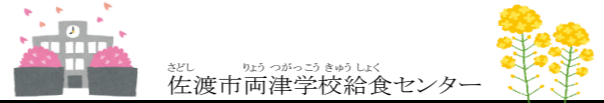


# 4月 給食こんだて表



日 (曜)	こんだて 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 塩分	給食のない 学校・学年	
			えび、 ベーコン	牛乳	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく	米粉	スパゲッティ	油			
8日 (水)	クリームソース	牛乳 (赤)			玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく	米粉	油	— kcal	中等教育学校	の給食有	
	スパゲッティ										736 kcal
	春キャベツのサラダ										
雪下になんじんの蒸しパン	牛乳	にんにく	薄力粉、さとう、 ベーキングパウダー	油	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
9日 (木)	カレーライス	牛乳 (赤)		わかめ	玉ねぎ、にんにく、にんにく、グリーンピース	米、押麦	油、カレールー	695 kcal	新徳小1年生		
	ブチマリンサラダ										807 kcal
	さくらゼリー										2.8 g
10日 (金)	ごはん	牛乳 (赤)		わかめ	にんにく	米	片栗粉、さとう	2.2 g	新徳小1年生		
	ヤンニョムチキン										741 kcal
	切干大根のナムル										2.4 g
わかめスープ	にんにく、もやし、長ねぎ、コーン	さとう	ごま油	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
13日 (月)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく、玉ねぎ	米	油	2.1 g	新徳小1年生		
	えちごの大豆フライ										826 kcal
	白滝のツルツル炒め										2.4 g
塩麹汁	にんにく、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
14日 (火)	黒糖米粉パン	牛乳 (赤)			玉ねぎ、にんにく、しめじ、トマト	黒糖米粉パン	さとう	606 kcal			
	ハンバーグのトマトソースかけ										2.8 g
	花野菜のコーンクリームミキサラダ										725 kcal
切干大根のスープ	にんにく、にんにく、えのきたけ、 ほうれん草	さとう	油	3.6 g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
15日 (水)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく、長ねぎ、にんにく、 しいたけ、えだまめ	米	ノンエッグ マヨネーズ	2.0 g	中等3年生		
	魚の味噌マヨ焼き										728 kcal
	おひたし										2.2 g
豚汁	にんにく、にんにく、 長ねぎ、ごぼう	じゃがいも	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
16日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく、長ねぎ、にんにく、 しいたけ、えだまめ	米	三温糖	2.5 g	中等3年生・ 前浜中3年生		
	炒り豆腐										712 kcal
	ごま和え										3.0 g
かぶの味噌汁	かぶ、えのきたけ、長ねぎ	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
17日 (金)	ごはん	牛乳 (赤)			しょうが	米	油	708 kcal	中等3年生・ 前浜中3年生		
	鶏肉と大豆の揚げ煮										2.0 g
	にんにくサラダ										840 kcal
豆腐の味噌汁	にんにく、玉ねぎ、	さとう	ごま油、ごま	2.3 g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	



学校給食で【カラダにやさしおの日】が始まります。



佐渡市では、すべての世代が生き生きと暮らせる持続可能な島を目指し、市民が健康を意識した生活習慣を身につけることを目標に掲げています。若年層を中心に濃い味付けを好む傾向があり、全世代で肥満の割合が高いことは高血圧症や糖尿病のリスクを高め、腎臓病につながる可能性があります。

※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。  
 ※日々の献立画像と毎月の献立表は、佐渡市のホームページにてご覧いただけます。



日 (曜)	こんだて 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 塩分	給食のない 学校・学年	
			えび、 ベーコン	牛乳	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく	米粉	スパゲッティ	油			
20日 (月)	ごはん	牛乳 (赤)			玉ねぎ、にんにく、ニラ、しめじ、 にんにく、しょうが	米	さとう	2.1 g	前浜中3年生・ 両津中3年生		
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め										752 kcal
	たくあん和え										2.6 g
だいごんの味噌汁	油揚げ、みそ	わかめ	だいごん、にんにく	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
21日 (火)	米粉パン	牛乳 (赤)			米、押麦	米粉パン	— kcal	606 kcal	両津中・ 新徳中3年生		
	スライスチーズ										3.2 g
	わかめサラダ										739 kcal
米粉と豆乳のクリームシチュー	豆乳、ぶた肉	わかめ	玉ねぎ、にんにく、しめじ、 ブロッコリー、コーン	4.1 g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
季節のくだもの	くだもの	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
<p>〇● カラダにやさしおの日 〇● たっぷりな野菜と控えめな食塩で健康寿命を延しましょう！</p>											
22日 (水)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく	米	片栗粉、さとう	2.2 g	新徳中1・3年生		
	鰯フライ										727 kcal
	塩昆布和え										2.2 g
味噌けんちん汁	豆腐、大豆、 みそ	わかめ	だいごん、にんにく、ごぼう、 こんにやく、長ねぎ	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
23日 (木)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく、玉ねぎ	米	油	2.1 g	新徳中2・3年生		
	がんもどきの含め煮										826 kcal
	アーモンドサラダ										2.4 g
味噌汁	にんにく、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
24日 (金)	ごはん	牛乳 (赤)			玉ねぎ、にんにく、しめじ、 トマト	米	油	2.8 g			
	千草焼き										725 kcal
	春雨サラダ										3.6 g
わかめの味噌汁	にんにく、にんにく、えのきたけ、 ほうれん草	さとう	油	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
<p>☆チャレンジメニュー ~給食センターからの挑戦状~ 4月は「わかめ」を使った料理にチャレンジしましょう！</p>											
27日 (月)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく、長ねぎ、にんにく、 しいたけ、えだまめ	米	ノンエッグ マヨネーズ	2.0 g	中等教育学校		
	春巻き										728 kcal
	ほうれん草とわかめの和え物										2.2 g
中華コーンスープ	にんにく、にんにく、 長ねぎ、ごぼう	じゃがいも	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	
28日 (火)	ごはん	牛乳 (赤)			にんにく、長ねぎ、にんにく、 しいたけ、えだまめ	米	油	2.5 g	中等3年生		
	魚のコチュジャン焼き										712 kcal
	ひじきの炒め煮										3.0 g
ごま味噌汁	かぶ、えのきたけ、長ねぎ	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g		
30日 (月)	麻婆ライス	牛乳 (赤)			しょうが	米	油	708 kcal	中等3年生・ 前浜中3年生		
	のり塩ポテト										2.0 g
	杏仁フルーツポンチ										840 kcal
豆腐、大豆、 ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、	さとう	ごま油、ごま	2.3 g	— kcal	— g	— kcal	— g	— kcal	— g	

そこで、子どもの頃から健康を意識してもらうため、佐渡市内の学校給食で野菜を多く取り、塩分を控えたメニューを「カラダにやさしおの日」として実施します。「カラダにやさしお」を合言葉に、ご家庭でも野菜をたっぷり取り入れ、塩分を減らすメニューを意識するきっかけとしていただきたいと思います。

