

# 4月 給食こんだて表

## さどさん しょう よてい しょくざい 佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、ねぎ など

※ 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)	こんだて 献立名	飲み物	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 塩分	給食のない学校・学年
8日	ごはん	牛乳		こめ		615 kcal	
8日	サバのカレーやき	牛乳	サバ	さとう		2.2 g	・相川小学校 ・高千小学校 ・河原田小学校 ・相川中学校1年生 ・高千中学校
9日	たくあんあえ	(赤)	かつおぶし		もやし、きゅうり、にんじん、だいこん	780 kcal	
(水)	とんじる	(赤)	とうふ、ふたにく、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ごぼう	2.5 g	
9日	ごはん	牛乳		こめ		702 kcal	
9日	とりにくのみそマヨチーズやき	牛乳	とりにく、みそ、チーズ			2.1 g	
10日	かかマヨあえ	(赤)	ツナ、かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	839 kcal	・河原田小学校1年生
(木)	にくじゃが	(赤)	ふたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	2.6 g	
<p>*** 入学 &amp; 進級 おめでとう献立 *** 今日から全校で令和8年度の給食が始まります。たくさん食べて元気に過ごしてください。</p>							
10日	ポークカレーライス (ごはん)	牛乳		こめ		665 kcal	
10日	ポークカレーライス (ルー)	牛乳	ふたにく	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	2.0 g	
11日	ツナコーンサラダ	(赤)	ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	791 kcal	
(金)	おいおいクレープ	(赤)	だいた	こめ、こさとう、みずあめ、あぶら	いちご、レモン	2.4 g	
13日	ごはん	牛乳		こめ		607 kcal	
13日	アカウオのマヨコーンやき	牛乳	アカウオ、チーズ	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし	2.0 g	
14日	いそかあえ	(赤)	かつおぶし、のり		もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	782 kcal	
(月)	さわにわん	(赤)	ふたにく	はるさめ	にんじん、えのきたけ、ごぼう、たけのこ、きぬさや	2.6 g	
14日	こめこパン	牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、こさとう		604 kcal	
14日	ハンバーグ・トマトソースかけ	牛乳	ふたにく、とりにく	あぶら、さとう	たまねぎ、トマト、にんにく	2.6 g	
15日	フレンチサラダ	(赤)	ハム	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	777 kcal	
(火)	クリームスープ	(赤)	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	3.2 g	
15日	ごはん	牛乳		こめ		635 kcal	
15日	とりにくのからあげ	牛乳	とりにく	かたくりこ、こむぎこ、あぶら	にんにく、しょうが	2.0 g	
16日	ほうれんそうのごまあえ	(赤)	ハム	さとう、ごま	にんじん、もやし、ほうれんそう	769 kcal	
(水)	わかめとあぶらあげのみそしる	(赤)	あぶらあげ、わかめ、みそ		にんじん、たまねぎ、しめじ	2.4 g	
16日	マーボーライス (ごはん)	牛乳		こめ、むぎ		615 kcal	<p>・高千中学校3年生</p>
16日	マーボーライス (ぐ)	牛乳	ふたにく、だいた、とうふ、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく	2.5 g	
17日	パンパンジー	(赤)	とりにく		キャベツ、もやし、きゅうり	757 kcal	
(木)	ちゅうかスープ	(赤)	なると	はるさめ	にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンサイ	3.0 g	

日 (曜)	こんだて 献立名	飲み物	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 塩分	給食のない学校・学年
21日	こめこパン	牛乳	ぎゅうにゅう	こめ、こさとう		613 kcal	<p>・相川中学校3年生</p>
21日	チーズオムレツ	牛乳	たまご、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	バター	たまねぎ、ほうれんそう	2.5 g	
22日	はなやさいサラダ	(赤)		あぶら、さとう	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし	763 kcal	
(火)	ABCスープ	(赤)	ウィンナー	じゃがいも、マカロニ、バター	セロリー、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんにく	3.1 g	
22日	ごはん	牛乳		こめ		608 kcal	<p>・相川中学校3年生</p>
22日	イワシのかばやき	牛乳	イワシ	あぶら、みずあめ、さとう		2.1 g	
23日	キャベツのしおこんぶあえ	(赤)	こんぶ		キャベツ、きゅうり、にんじん	762 kcal	
(水)	さんさいのみそしる	(赤)	あぶらあげ、みそ	じゃがいも	えのきたけ、にんじん、ねぎ、わらび、うど、なめこ、たけのこ	2.5 g	
23日	ごはん	牛乳		こめ		703 kcal	<p>・相川中学校3年生 ・高千中学校1、2年生</p>
23日	はるまき	牛乳	ふたにく	あぶら、はるさめ、こむぎこ、こめこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが	2.0 g	
24日	パンサンスー	(赤)		はるさめ、さとう、あぶら、ごま	もやし、きゅうり	842 kcal	
(木)	サンラータン	(赤)	とりにく、とうふ、たまご、もずく	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ	2.4 g	
24日	イエローライス	牛乳		こめ、バター		705 kcal	
24日	クリームソース	牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	1.7 g	
25日	マセドアンサラダ	(赤)	ハム、いんげんまめ、ひよこめ	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、とうもろこし	850 kcal	
(金)	フルーツジュレ	(赤)		さとう	もも、パイナップル、みかん、いちご、アセロラ	2.1 g	
27日	レタスチャーハン (ごはん)	牛乳		こめ、むぎ		611 kcal	<p>4月29日は 昭和の日</p>
27日	レタスチャーハン (ぐ)	牛乳	ふたにく、たまご	あぶら	レタス、ねぎ	2.4 g	
28日	ナムル	(赤)		さとう、あぶら、ごま	もやし、にんじん、こまつな	758 kcal	
(月)	ワンタンスープ	(赤)	なると、ふたにく、みそ	こむぎこ、あぶら	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	3.0 g	
28日	ごはん	牛乳		こめ		623 kcal	<p>4月29日は 昭和の日</p>
28日	サバのみそに	牛乳	サバ、みそ	さとう	しょうが	1.8 g	
29日	ごますあえ	(赤)	あぶらあげ	さとう、ごま	もやし、きゅうり、にんじん	755 kcal	
(火)	けんちんじる	(赤)	とうふ、あぶらあげ	あぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	2.3 g	
30日	ごはん	牛乳		こめ		634 kcal	<p>4月29日は 昭和の日</p>
30日	ごもくたまごやき	牛乳	たまご、とりにく、ひじき	さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	1.9 g	
31日	ほうれんそうのおひたし	(赤)	かつおぶし		にんじん、もやし、ほうれんそう	768 kcal	
(木)	すきやきふうに	(赤)	ふたにく、とうふ	あぶら、さとう	にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ	2.0 g	

<p>●●● カラダにやさしおの日献立 ●●● 生活習慣病予防のために食事で塩分を取りすぎないことが大切です。本日の減塩ポイントはレモンソースの酸味、のりの風味、豆乳のコクです。少ない塩分でもおいしく食べられます。</p>							
17日	ごはん	牛乳		こめ		637 kcal	<p>・高千中学校3年生</p>
17日	サケのたつたあげ・レモンソースかけ	牛乳	サケ	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが、レモン	1.8 g	
18日	のりすあえ	(赤)	ツナ、のり		もやし、にんじん、きゅうり	769 kcal	
(金)	やさしおとうにゅうみそしる	(赤)	あつあげ、とうにゅう、みそ		キャベツ、だいこん、ほうれんそう、ねぎ	2.3 g	

<p>★★★ 食育の日献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。佐渡産の食材や旬の食材を積極的に使っています。サワラは春を告げる魚と言われています。佐渡市の郷土料理である切干大根の炒め煮や鶏汁をおいしくいただきます。</p>							
20日	ごはん	牛乳		こめ		659 kcal	
20日	サワラのごまみそやき	牛乳	サワラ、みそ	さとう、ごま		2.1 g	
21日	きりぼしだいこんのいために	(赤)	あぶらあげ	あぶら、さとう	だいこん、にんじん、こまつな	792 kcal	
(月)	とりじる	(赤)	とりにく、とうふ		ごぼう、ねぎ	2.6 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。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」を合い言葉に、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考えています。



### カラダにやさしお

～体に優しい野菜と塩～

野菜

1日  
あと1皿分  
(70g)  
増やそう

食塩

1日  
まずは1g  
減らそう

たっぷりの野菜と控えめな食塩で  
健康寿命を延ばそう!!

佐渡市 市民生活部 健康医療対策課