

4月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】			おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】			おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】			エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
			おもに血や肉になる 【 赤の食品 】			おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】			おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】					
9日 (木)	ごはん	牛乳		こめ			小	640	2.0					
	鮭のみそマヨ焼き		さけ みそ	ノンエッグマヨネーズ			中	768	2.6					
	ごまあえ			ごま さとう	もやし キャベツ こまつな にんじん			八幡小1年 二宮小1年 金井小1年 真野小1年						
	わかめと豆腐のみそ汁		わかめ とうふ みそ		だいこん ながねぎ									
10日 (金)	ひじきごはん	牛乳	ひじき とりにく	こめ あぶら	たまねぎ コーン にんじん		小	606	2.5					
	コロッケ+ソース		じゃがいも あぶら こむぎこパンこ	たまねぎ			中	722	3.1					
	マヨたくあえ		ごま ノンエッグマヨネーズ	たくあん もやし きゅうり にんじん			八幡小1年 金井小1年 真野小1年							
	沢煮椀		ぶたにく かまぼこ	はるさめ	ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ さやえんどう									
13日 (月)	ごはん	牛乳		こめ			小	654	2.2					
	春巻き		ぶたにく	はるさめ さとう こむぎこ こめ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ		中	803	2.9					
	海藻サラダ		わかめ ツナ	ごま さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん こんにゃく			金井小1年						
	中華コーンスープ		たまご	かたくりこ	コーン こねぎ									
	オレンジ				オレンジ									
	★入学・進級おめでとうこんだて…みなさんの健康と学校生活の充実を願って、お祝いデザートがつかます。													
14日 (火)	ごはん	牛乳		こめ			小	615	1.8					
	花型ハンバーグ		とりにく ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ		中	744	2.2					
	菜の花あえ		たまご	ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな もやし									
	桜かまぼこのすまし汁		かまぼこ とりにく とうふ		にんじん しいたけ ながねぎ									
	お祝いいちごゼリー			いちごゼリー										
15日 (水)	アップル米粉パン	牛乳		こめこパン	りんご		小	654	3.7					
	オムレツ		たまご	さとう あぶら			中	815	4.7					
	レモンドレッシングサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり コーン にんじん レモン										
	ホワイトシチュー		とりにく きゅうりにゅう	じゃがいも あぶら シチュールウ	たまねぎ にんじん									
★さどごはんこんだて…佐渡の島開きの4月15日を中心に、多くの地域で春祭りが行われます。祭りで郷土料理の「煮しめ」が振る舞われます。														
16日 (木)	菜めし	牛乳		こめ	ひろしまな		小	623	2.9					
	白身魚の天ぷら		たら	こむぎこ かたくりこ あぶら			中	720	3.4					
	煮しめ		かまぼこ こんぶ	ふ さとう	にんじん たけのこ しいたけ			きょうどりょうり 郷土料理						
	すりみ汁		さばすりみ とうふ みそ		だいこん ながねぎ									
17日 (金)	ごはん	牛乳		こめ			小	617	2.4					
	豚キムチ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ いら キムチ		中	729	3.1					
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん									
	なめこ汁		とうふ みそ		なめこ だいこん ながねぎ									
ポケモン型抜きチーズ	チーズ													
★カラダにやさしおこんだて…野菜を多く取り、塩分を控えたこんだての合言葉は「カラダにやさしお」です。みんなで意識していきましょう。														
20日 (月)	ごはん	牛乳		こめ			小	632	1.9					
	さばのカレー焼き		さば	さとう	たまねぎ		中	756	2.4					
	甘夏サラダ		あぶらあげ みそ	はちみつ アーモンド さとう あぶら	キャベツ きゅうり あまなつ			真野中3年						
野菜たっぷりみそ汁			はくさい たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ											
21日 (火)	ごはん	牛乳		こめ			小	617	2.6					
	たけのこの信田煮		とりにく あぶらあげ	かたくりこ さとう	たけのこ		中	712	3.0					
	のり酢あえ		ツナ のり	ごまあぶら	キャベツ もやし こまつな コーン									
	かき玉みそ汁		たまご とうふ みそ		にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ			真野中3年						
	おかかふりかけ		かつおぶし											

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】			おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】			おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】			エネルギー (kcal)	塩分 (g)
			おもに血や肉になる 【 赤の食品 】			おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】			おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】				
22日 (水)	米粉パン	牛乳		こめこパン			小	623	2.6				
	チリコンカン		ぶたにく だいず	あぶら	たまねぎ トマト		中	779	3.6				
	チーズサラダ		チーズ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん								
	ABCマカロニスープ		ウインナー	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー								
23日 (木)	ポーク ごはん	牛乳		こめ			小	660	2.6				
	カレーライス		ポークカレー	ぶたにく きゅうりにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん		中	794	3.2			
	アスパラサラダ			ドレッシング	アスパラガス キャベツ もやし コーン								
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		いちご みかん もも								
★かみかみこんだて…今日のかみかみ食材は「くさわかめ」です！ よくかんで食べる習慣をつけましょう。													
24日 (金)	ごはん	牛乳		こめ			小	657	2.1				
	とりに肉のはちみつみそ焼き		とりにく みそ	はちみつ			中	762	2.6				
	くさわかめのきんぴら		くさわかめ さつまあげ	ごま ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく			真野中3年					
	打ち豆汁		だいず あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ								
	いちごクレープ			クレープ									
27日 (月)	ごはん	牛乳		こめ			小	625	2.1				
	さくらますの塩焼き		さくらます				中	746	2.7				
	切り干し大根の炒め煮		とりにく あぶらあげ ひじき	あぶら さとう	きりぼししいたけ にんじん しいたけ さやいんげん こんにゃく								
わかたけ汁	わかめ みそ	じゃがいも	たけのこ ながねぎ										
★日本・世界の味めぐりこんだて…今月は日本から最も近い国の「韓国」の味めぐりです。「ビビンバ」は韓国の代表的な料理です。													
28日 (火)	ごはん	牛乳		こめ おしむぎ			小	612	2.7				
	麦ごはん		ぶたにく	あぶら さとう	ぜんまい こんにゃく		中	735	3.3				
	肉炒め		たまご	さとう ごま ごまあぶら	こまつな にんじん もやし			韓国					
	ナムル		たまご わかめ	トック(もち) ごまあぶら	しめじ ながねぎ								
トック入り卵スープ													
30日 (木)	ごはん	牛乳		こめ			小	604	1.7				
	ししゃものごま揚げ		ししゃも	てんぷらこ ごま あぶら			中	719	2.1				
	肉野菜炒め		ぶたにく	あぶら	にんじん キャベツ もやし ビーマン								
山菜うどん汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん たけのこ わらび しめじ ながねぎ										

※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

プロが作ってくれる **みんなで作る** **みんなで食べる**

きゅうしょくはたのしいよ!

まだ食べたことない **おいしいものと出会う**

お知らせ 学校給食で【カラダにやさしお】こんだてを提供します。

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させていただきます。

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
塩 1日まずは1g減らそう

たっぷりな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