



4月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	栄養素			エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
			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)			
『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日がラッキーにんじんデーです。ラッキーにんじんが入っていたら今日は何かいいことがあるかもしれません！								
9 木	ごはん	牛乳	こめ	おしむぎ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんじん、フロッコリー、もやし、にんじん、コーン	小	669	2.5
	ポークカレーライス		ぶたにく、スキムミルク	じゃがいも、あぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんじん、フロッコリー、もやし、にんじん、コーン	中	811	3.2
	海藻サラダ		わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	いちご			
	くだもの							
	ー		ぎゅうにゅう					
10 金	ごはん	牛乳	こめ			小	641	2.1
	大豆とごぼうのメンチカツ		メンチカツ、だいず	あぶら	ごぼう	中	805	2.6
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン			
	にら玉スープ		たまご、とうふ	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら			
	ー		ぎゅうにゅう					
13 月	ごはん	牛乳	こめ			小	611	2.3
	コーン焼売		コーンシュウマイ			中	757	3.1
	もやしチャンプル		とうふ、ベーコン、たまご	ごまあぶら、さとう	もやし、ピーマン			
	春雨スープ		なると	はるさめ	こまつな、えのきたけ、にんじん、ながねぎ			
	お祝いデザート		ぎゅうにゅう	いちごジュレ				
14 火	ごはん	牛乳	こめ			小	628	1.9
	ししゃもフライ		ししゃも	あぶら		中	733	2.3
	アーモンドあえ		ぶたにく、みそ	さとう、アーモンド	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ながねぎ、きんち			
	キムチ豚汁		わかめ	じゃがいも				
	ー		ぎゅうにゅう					
15 水	米粉パン	牛乳	こめこパン			小	597	2.5
	ハンバーグのケチャップソース		ハンバーグ			中	753	3.5
	キャベツとコーンサラダ		だいず	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、コーン			
	コンソメスープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ、かぶ、にんじん、こまつな			
	チョコクリーム		ぎゅうにゅう	チョコクリーム				
16 木	ごはん	牛乳	こめ			小	612	2.4
	マーボー豆腐		とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、しょうが	中	744	3.4
	もやしの甘酢あえ		たまご	さとう、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり			
	中華コーン玉子スープ		たまご	かたくりこ	コーン、こまつな			
	ー		ぎゅうにゅう					
『食育の日こんだて』・・・毎月19日は、「食育の日こんだて」です。今年度は佐渡産の魚を使ったメニューを紹介いたします。今月は「たら」です。たらは味が淡泊なので揚げ物、焼き物、鍋ものなどいろいろな料理に合います。今日はみそマヨネーズ焼きにしました。								
17 金	ごはん	牛乳	こめ			小	599	2.3
	たらのみそマヨネーズ焼き		たら、みそ	ノンエッグマヨネーズ		中	723	2.7
	野菜と花がんもの含め煮		がんもどき	じゃがいも	にんじん、たけのこ、しいたけ、こんにやく、さやいんげん			
	小松菜のみそ汁		わかめ、あぶらあげ、みそ		こまつな、だいこん、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
20 月	わかめごはん	牛乳	こめ			小	619	2.4
	いり豆腐		ぶたにく、とうふ、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、しいたけ、たけのこ、グリーンピース	中	753	3.2
	野菜の磯マヨあえ		ハム、のり	ノンエッグマヨネーズ、さとう	こまつな、もやし、にんじん			
	ごまみそ汁		だいず、みそ	じゃがいも、ごま	だいこん、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう			
	ー		ぎゅうにゅう					
『カラダにやさしおの日こんだて』・・・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。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なればと考えています。								
21 火	ごはん	牛乳	こめ			小	644	1.8
	鶏のからあげ		とりにく	かたくりこ、あぶら	しょうが	中	769	2.4
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ	あぶら、さとう	キャベツ、フロッコリー、にんじん、コーン、しょうが、にんにく			
	佐渡産わかめのみそ汁		わかめ、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
22 水	米粉パン	牛乳	こめこパン			小	628	2.3
	チリコンカン		ぶたにく、たいすミート、とりにく、だいず	あぶら、さとう	たまねぎ、トマト、にんにく	中	793	3.1
	フルーツポンチ							
	春野菜のポトフ		ウィンナー	じゃがいも	もも、みかん、パイナップル、にんじん、たまねぎ、かぶ、フロッコリー			
	ー		りんごジャム	ジャム	りんご			
『佐渡の郷土料理こんだて』・・・今月は「煮しめ」を紹介いたします。「煮しめ」は、佐渡の郷土料理でお祭りやおめでたい日などに作られます。地域のよって具材や切り方が違います。大なべで作る「煮しめ」はとてもおいしいです。								
23 木	ごはん	牛乳	こめ			小	628	2.5
	さばのみそ漬焼き		さば、みそ	さとう	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく	中	746	3.3
	煮しめ		とうふ、こんぶ、さつまあげ	さとう	えのきたけ、にんじん、ごぼう、さやいんげん			
	沢煮焼		ぶたにく、かまぼこ	はるさめ				
	ヨーグルト		ヨーグルト、ぎゅうにゅう					
24 金	ごはん	牛乳	こめ	おしむぎ		小	643	2.2
	焼肉丼の具		ぶたにく	あぶら、さとう	たまねぎ、こんにやく、しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく	中	785	2.8
	のり酢あえ		ツナ、のり		こまつな、キャベツ、にんじん			
	もずくのみそ汁		あぶらあげ、もずく、みそ	じゃがいも	ながねぎ、えのきたけ			
	ー		ぎゅうにゅう					

日	こんだて名	飲み物	栄養素			エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
			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)			
27 月	ごはん	牛乳	こめ			小	687	2.0
	春巻き		はるまき、あぶら			中	782	2.5
	春雨の中華サラダ		とりにく	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	もやし、きゅうり			
	わかめスープ		とうふ、わかめ		しめじ、コーン、ながねぎ			
	ー		ぎゅうにゅう					
『リクエストこんだて』・・・今日は、中学校1年小岩井麻杜さんのリクエスト献立です。家庭科の授業で「5大栄養素」について学びました。5大栄養素が入るようにバランスよく考えました。								
28 火	ごはん	牛乳	こめ			小	602	1.6
	たらのもみじ焼き		たら	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	中	726	2.0
	ごまあえ		さとう、ごま		こまつな、もやし、にんじん			
	豆腐と油揚げのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ		しめじ、にんじん、さやえんどう			
	ー		ぎゅうにゅう					
30 木	ごはん	牛乳	こめ			小	672	1.6
	ほうれん草オムレツ		たまご		ほうれんそう	中	819	2.0
	いんげん豆のサラダ		しろいんげんまめ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモン			
	米粉コーンクリームスープ		ベーコン、ぎゅうにゅう	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、コーン、フロッコリー			
	ー		ぎゅうにゅう					

※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。

給食が始まります！
安全安心でおいしい給食をつくります！



学校給食では、子どものたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。
 また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題にふれてみてください。



季節のたべもの

いちご



1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。

たけのこ



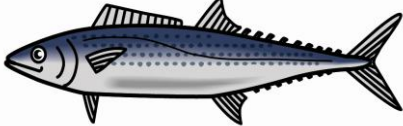
香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

アスパラガス



疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

さわら



春が旬の魚です。やわらかく食べやすいのが特徴です。