

令和8年度

4月

給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター



日 (曜)	写真	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		給食のない 学校・学年				
				えび、 ベーコン	牛乳	みどりいろ からだ ちょうし ととの	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんにく	スパゲッティ	油	— kcal	— g					
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	スパゲッティ	油	— kcal	— g	中等教育学校					
		春キャベツのサラダ										キャベツ、カリフラワー、コーン	736 kcal			
		雪下になんじんの蒸しパン										にんじん	薄力粉、さとう、ベーキングパウダー	2.2 g		
9日 (木)		カレーライス	牛乳 (赤)	ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース	米、押麦	油、カレールー	695 kcal	2.4 g	新徳小1年生					
		プチマリンサラダ										わかめ	プチマリン、キャベツ、コーン	807 kcal		
		さくらゼリー											レモン、さくらんぼ	ゼリー、さとう	2.8 g	
10日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)	とり肉		にんにく	米		629 kcal	2.2 g	新徳小1年生					
		ヤンニョムチキン											片栗粉、さとう	油、ごま、ごま油		
		切りほしだいこん 切干大根のナムル											小松菜、にんじん、切干大根	さとう	ごま油	741 kcal
		わかめスープ										わかめ	にんじん、もやし、長ねぎ、コーン			2.4 g
13日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆		にんじん、玉ねぎ	米		689 kcal	2.1 g	新徳小1年生					
		えちごの大豆フライ											パン粉、小麦粉、さとう、片栗粉	油		
		白滝のツルツル炒め											にんじん、キャベツ、コーン、こんにゃく	さとう	油、ごま油	826 kcal
		塩麴汁										ぶた肉、大豆、とうふ、みそ	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも		2.4 g

日 (曜)	写真	献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
				えんぶん 塩分	えんぶん 塩分	えんぶん 塩分	えんぶん 塩分				
14 日 (火)		黒糖米粉パン	牛乳 (赤)					黒糖米粉パン		606 kcal	
		ハンバーグのトマトソースかけ		ぶた肉、とり肉		玉ねぎ、にんにく、しめじ、トマト	さとう	油	2.8 g		
		花野菜のコーンクリームイサラダ				ブロッコリー、カリフラワー、コーン、 レモン、ブルーベリー、にんじん	さとう	油	725 kcal		
		切り干し大根のスープ		ベーコン		切り干し大根、にんじん、えのきたけ、 ほうれん草			3.6 g		
15 日 (水)		ご飯	牛乳 (赤)					米		614 kcal	中等3年生
		魚の味噌マヨ焼き		魚、みそ			さとう	ノンエッグ マヨネーズ	2.0 g		
		おひたし				もやし、小松菜、コーン			728 kcal		
		豚汁		ぶた肉、みそ、 焼き豆腐		にんじん、こんにゃく、だいこん、 長ねぎ、ごぼう	じゃがいも		2.2 g		
16 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)					米		602 kcal	中等3年生・ 前浜中3年生
		炒り豆腐		とうふ、たまご、 ぶた肉、大豆		にんじん、長ねぎ、こんにゃく、 しいたけ、えだまめ	三温糖	油	2.5 g		
		ごま和え				小松菜、キャベツ	さとう	ごま	712 kcal		
		かぶの味噌汁		油揚げ、みそ		かぶ、えのきたけ、長ねぎ			3.0 g		
17 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)					米		708 kcal	中等3年生・ 前浜中3年生
		鶏肉と大豆の揚げ煮		とり肉、大豆		しょうが	じゃがいも、 片栗粉、三温糖	油	2.0 g		
		こんにゃくサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	さとう	ごま油、ごま	840 kcal		
		豆腐の味噌汁		油揚げ、 とうふ、みそ		にんじん、玉ねぎ、			2.3 g		



がっこうきゅうしよく 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。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。

日 (曜)	写真 しゃしん 写真	献立名 こんだて めい 献立名	の 飲食物 もの 飲食物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 赤色の仲間 (血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 緑色の仲間 (体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー えんげん 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	
20 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)					米		630 kcal	前浜中3年生・ 両津中3年生	
		厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		厚揚げ、 ぶた肉、みそ		玉ねぎ、にんじん、ニラ、しめじ、 にんにく、しょうが	さとう	油	2.1 g			
		たくあん和え				小松菜、キャベツ、たくあん		ごま	752 kcal			
		だいこんの味噌汁		油揚げ、みそ	わかめ	だいこん、にんじん			2.6 g			
21 日 (火)		米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		606 kcal	両津中・ 新穂中3年生	
		スライスチーズ			チーズ				3.2 g			
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり		油、ごま	739 kcal			
		米粉と豆乳のクリームシチュー		豆乳、ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー、コーン	米粉、 じゃがいも	油	4.1 g			
		季節のくだもの			くだもの							
22 日 (水)		○● カラダにやさしいおの日 ○● たっぷりな野菜と控えめな食塩で健康寿命を延ばしましょう！									612 kcal	両津中3年生・ 新穂中1・3年生
		ごはん	牛乳 (赤)					米		1.9 g		
		鱈フライ		鱈			小麦粉、パン粉	油	727 kcal			
		塩昆布和え			こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん		ごま	2.2 g			
味噌けんちん汁	とうふ、大豆、 みそ			だいこん、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、長ねぎ	じゃがいも	油						
23 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		615 kcal	新穂中2・3年生	
		がんもどきの含め煮		ぶた肉、 がんもどき		玉ねぎ、グリーンピース、しょうが	さとう、片栗粉	油	2.1 g			
		アーモンドサラダ				キャベツ、ブロッコリー、コーン	さとう	アーモンド、油	780 kcal			
		味噌汁		とうふ、みそ		えのきたけ、長ねぎ、小松菜			2.6 g			
24 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		580 kcal		
		千草焼き		たまご、とり肉		玉ねぎ、にんじん、小松菜	さとう	油	2.1 g			
		春雨サラダ				春雨、にんじん、きゅうり、もやし	さとう	ごま、ごま油	690 kcal			
		わかめの味噌汁		とうふ、みそ	わかめ	えのきたけ、長ねぎ			2.5 g			

※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)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	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)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)	エネルギー えんげん 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		
			(はたらき)							
☆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！								711 kcal	中等教育学校	
27 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)			米	2.2 g			
		はるま 春巻き		ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、春雨、しいたけ、しょうが	片栗粉、米粉、粉あめ、小麦粉			896 kcal
		ほうれん草とわかめの和え物			わかめ	ほうれん草、キャベツ	さとう		ごま、ごま油	2.5 g
		ちゅうか 中華コーンスープ		たまご	玉ねぎ、コーン、サヤエンドウ	片栗粉				
28 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)			米	709 kcal			
		さかな 魚のコチュジャン焼き		魚			さとう		2.2 g	
		ひじきの炒め煮		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん、ごぼう、サヤインゲン	三温糖		油	844 kcal
		ごま味噌汁		とうふ、みそ	しめじ、玉ねぎ、小松菜	じゃがいも	ごま	2.7 g		
30 日 (月)		まーぼ 麻婆ライス	牛乳 (赤)			米	705 kcal			
		のり塩ポテト		とうふ、大豆、ぶた肉		しいたけ、長ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく	三温糖、片栗粉		ごま油	1.2 g
		あんぱん 杏仁フルーツポンチ			青のり		じゃがいも		油	839 kcal
				豆乳杏仁	ナタデココ、りんご、もも、ラフランス	さとう	1.9 g			