

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 など

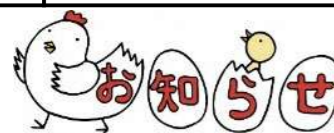
日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (ちやくにくになる)	黄色の仲間 (たいおんちからになる)	緑色の仲間 (からだちょうしをととのえる)	エネルギー 塩分	給食のない学校・学年
				あかいろなかま	きいろなかま	みどりいろなかま		
8日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)	こめ	こめ	しいたけ しょうゆ みそ など	615 kcal	<ul style="list-style-type: none"> 相川小学校 高千小学校 河原田小学校 相川中学校1年生 高千中学校
		サバのカレーやき		サバ	ぎゅうにゅう さかな		2.2 g	
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	780 kcal	
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう	2.5 g	
9日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		702 kcal	<ul style="list-style-type: none"> 河原田小学校1年生
		とりにくのみそマヨチーズやき		とりにく,みそ,チーズ			2.1 g	
		かかマヨあえ		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	
		にくじゃが		ぶたにく	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	
*** 入学 & 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。								
10日 (金)		ポークカレーライス (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		665 kcal	
		ポークカレーライス (ルー)		ぶたにく	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	
		ツナコーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	791 kcal	
		おいわいクレープ		だいたす	こめこ,さとう,みずあめ,あぶら	いちご,レモン	2.4 g	
13日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	
		アカウオのマヨコーンやき		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	
		いそかあえ		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	
		さわにわん		ぶたにく	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	
				こめ	ぎゅうにゅう さかな	しいたけ しょうゆ みそ など		

日 (曜)	写真 しゃしん 写真	献立名 こんだて めい 献立名	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
14 日 (火)		こめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ, さとう		604 kcal	
		ハンバーグ・トマトソースがけ		ぶたにく, とりにく	あぶら, さとう	たまねぎ, トマト, にんにく	2.6 g	
		フレンチサラダ		ハム	あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	777 kcal	
		クリームスープ		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 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal	
		とりにくのからあげ		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	
		ほうれんそうのごまあえ		ハム	さとう, こま	にんじん, もやし, ほうれんそう	769 kcal	
		わかめとあぶらあげのみそしる		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 (木)		マーボーライス (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ, むぎ		615 kcal	高千中学校3年生
		マーボーライス (ぐ)		ぶたにく, だいず, とうふ, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	たまねぎ, いら, しいたけ, しょうが, にんにく	2.5 g	
		バンバンジー		とりにく		キャベツ, もやし, きゅうり	757 kcal	
		ちゅうかスープ		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	
<p>●●● カラダにやさしいおの日献立 ●●● 生活習慣病予防のためには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 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		637 kcal	高千中学校3年生
		サケのたつたあげ・レモンソースがけ		サケ	かたくりこ, あぶら, さとう	しょうが, レモン	1.8 g	
		のりずあえ		ツナ, のり		もやし, にんじん, きゅうり	769 kcal	
		やさしおとうにゅうみそしる		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	

※ 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。

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま さどさん しやくさい しゆん (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいかん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
<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 (月)		ごはん サワラのごまみそやき きりぼしだいこんのいために とりじる —	牛乳 (赤)	サワラ,みそ あぶらあげ とりにく,とうふ	こめ さとう,ごま あぶら,さとう	だいこん,にんじん,こまつな ごぼう,ねぎ	659 kcal 2.1 g 792 kcal 2.6 g	
21 日 (火)		こめこパン チーズオムレツ はなやさいサラダ ABCスープ —	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう たまご,ぎゅうにゅう,なまク リーム,チーズ ウインナー	こめこ,さとう バター あぶら,さとう じゃがいも,マカロニ,バター	たまねぎ,ほうれんそう ブロッコリー,カリフラワー,とうもろこし セロリー,キャベツ,たまねぎ,トマト,にんにく	613 kcal 2.5 g 763 kcal 3.1 g	・相川中学校3年生
22 日 (水)		ごはん イワシのかばやき キャベツのしおこんぶあえ さんさいのみそしる —	牛乳 (赤)	イワシ こんぶ あぶらあげ,みそ	こめ あぶら,みずあめ,さとう じゃがいも	キャベツ,きゅうり,にんじん えのきたけ,にんじん,ねぎ,わらび,うど,なめ こ,たけのこ	608 kcal 2.1 g 762 kcal 2.5 g	・相川中学校3年生
23 日 (木)		ごはん はるまき バンサンスー サンラータン —	牛乳 (赤)	ぶたにく とりにく,とうふ,たまご,もずく	こめ あぶら,はるさめ,こむぎこ,こめ こ はるさめ,さとう,あぶら,ごま かたくりこ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょ うが もやし,きゅうり にんじん,たまねぎ,ねぎ,たけのこ,しいたけ	703 kcal 2.0 g 842 kcal 2.4 g	・相川中学校3年生 ・高千中学校1, 2年生
24 日 (金)		イエローライス クリームソース マセドアンサラダ フルーツジュレ —	牛乳 (赤)	ベーコン,ぎゅうにゅう,なまク リーム ハム,いんげんまめ,ひよこま め	こめ,バター バター,こむぎこ じゃがいも,あぶら,さとう さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう にんじん,きゅうり,とうもろこし もも,パイナップル,みかん,いちご,アセロラ	705 kcal 1.7 g 850 kcal 2.1 g	

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
27 日 (月)		レタスチャーハン (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		611 kcal	
		レタスチャーハン (ぐ)		ぶたにく,たまご	あぶら	レタス,ねぎ	2.4 g	
		ナムル			さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな	758 kcal	
		ワントンスープ		なると,ぶたにく,みそ	こむぎ,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	
	くだもの				くだもの			
28 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	
		サバのみそに		サバ,みそ	さとう	しょうが	1.8 g	
		ごますあえ		あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	755 kcal	
		けんちんじる		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 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	
		ごもくたまごやき		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	
		ほうれんそうのおひたし		かつおぶし		にんじん,もやし,ほうれんそう	768 kcal	
		すき焼きふうに		ぶたにく,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	
	—							

 **お知らせ** 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思います。



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