

4月 給食こんだて表

* **太字** は、佐渡産の食材です。 そのうち、 **下線** は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あかいろ なかま 赤色の仲間	きいろ なかま 黄色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしよく よてい 給食の予定
				(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	たいおん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	(☆は給食なし)
9 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		704 kcal	★ 1学期給食開始 ☆羽茂小1年・ 赤泊小1年 【3限放課】
		主	さけの はな ころも焼き		さけ,チーズ	マヨネーズ	たまねぎ,コーン,パセリ	2.3 g	
		副	ちくさ 千草あえ		たまご,こんぶ		もやし,こまつな,しめじ,にんじん	837 kcal	
		汁	はるやさい じる 春野菜のとん汁		ぶたにく,あつあげ,みそ		かぶ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	2.8 g	
		他	はちみつレモンパンナコッタ		とうにゅう	さとう,はちみつ	レモン		
10 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	↓
		主	ぺきん 北京チキン		とりにく	はちみつ,ごまあぶら		2.6 g	
		副	もやしのごま酢あえ			ごま,さとう	きゅうり,にんじん,もやし	723 kcal	
		汁	チンゲンさい たまご 菜の玉子スープ		ベーコン,たまご	かたくりこ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	3.0 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、すべての世代がいい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付けることを目標に掲げています。若年層を中心に濃い味つ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、野菜を多くとり、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	種類	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちやくにくになる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおんちからになる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだちょうしとどの 体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
					(赤)	(赤)	(赤)	kcal	g
13 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal	☆赤泊小1年 【3限放課】
		主	さばのカレー照り焼き		さば			2.2 g	
		副	ごぼうのマヨネーズあえ		みそ	マヨネーズ	キャベツ,ごぼう,にんじん,コーン	784 kcal	
		汁	生わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,みそ		だいこん,しめじ,ねぎ	2.6 g	
★お花見メニュー：南佐渡給食センターのそばの羽茂川の川沿いの風景をイメージした献立です。									
14 日 (火)		食	ゆかりごはん	牛乳 (赤)		こめ,さとう	しそ	566 kcal	
		主	厚焼き玉子		たまご	さとう,あぶら		2.8 g	
		副	菜の花あえ				キャベツ,もやし,なのはな,コーン	669 kcal	
		汁	さくらかまぼこのすまし汁		かまぼこ,とうふ		しいたけ,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	3.2 g	
		他	さくらゼリー			さとう	さくらんぼ,レモン		
15 日 (水)		食	ブルーベリー米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン,さとう	ブルーベリー	670 kcal	
		主	デミハンバーグ		ぶたにく,とりにく	こむぎこ,さとう,あぶら	たまねぎ,ケチャップ	2.8 g	
		副	ミモザサラダ		たまご	マヨネーズ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	854 kcal	
		汁	ABCマカロニスープ		ウィンナー	じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,コーン	3.8 g	
★かみかみメニュー：4月18日は「いい歯の日」です。ちりめんじゃこが入った「じゃこキャベツ」をよくかんで食べましょう。									
16 日 (木)		食	もずく丼	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		674 kcal	
		主	【麦ごはん】 【もずく丼の具】		ぶたにく,だいずミート, もずく,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが	2.5 g	
		副	じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ	さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	814 kcal	
		汁	すりごまのみそ汁		あぶらあげ,みそ	ごま	だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	3.2 g	
		他	くだもの				くだもの		
★カラダにやさしおの日メニュー：毎月17日は「カラダにやさしお」メニューとして減塩メニューが登場します。									
17 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		694 kcal	
		主	トマトたれささみカツ		とりにく	じゃがいも,こめこ, あぶら,さとう	トマト	1.8 g	
		副	しお塩きんぴら		ベーコン	ごまあぶら	にんじん,ごぼう,こんにゃく,ピーマン	824 kcal	
		汁	ご汁		とうふ,だいず,みそ	じゃがいも	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	2.2 g	
		他	いちごのムース		ぎゅうにゅう	さとう	いちご		

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	献立名 こんだて めい 献立名	の 飲み物	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし) きゅうしょく			
				(はたらき)								
★ 食育の日『日本と世界のジオパークめぐり』： 今月の食育の日は、「洞爺湖有珠山ジオパーク」より『北海道の料理』です。												
20 日 (月)		食	むろらん どん 室蘭やきとり丼	牛乳	ぶたにく	こめ,おしむぎ	たまねぎ	674 kcal				
		主	【麦ごはん】 【やきとり】					あぶら,さとう, かたくりこ		2.2 g		
		副	コーンサラダ					ドレッシング		コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん	811 kcal	
		汁	どさんこ汁					じゃがいも,バター		にんじん,だいこん,たまねぎ,いんげん	2.8 g	
21 日 (火)		食	ごはん	牛乳	えび	こめ		598 kcal				
		主	えびフライ					パンこ,かたくりこ, さとう,あぶら		1.9 g		
		副	のり酢あえ					さとう		こまつな,キャベツ,コーン	735 kcal	
		汁	なめことじゃがいものみそ汁					じゃがいも		だいこん,なめこ,ねぎ	2.4 g	
他	タルタルソース	あぶら,さとう	きゅうり,たまねぎ									
22 日 (水)		食	こめこ 米粉パン	牛乳	だいず,ぶたにく	こめこパン		648 kcal	☆南佐渡中3年 【修学旅行】			
		主	ポークビーンズ					じゃがいも,あぶら,さとう		たまねぎ,トマト,ケチャップ,にんにく	3.0 g	
		副	ひじきのサラダ					アーモンド,さとう		きゅうり,キャベツ,にんじん	812 kcal	
		汁	オニオンスープ					ベーコン		たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん	4.0 g	
他	いちごジャム	さとう	いちご									
23 日 (木)		食	とりごぼうピラフ	牛乳	とりにく	こめ,あぶら	ごぼう,にんじん,たまねぎ,えだまめ	572 kcal	☆南佐渡中 1・2年 【体験学習】			
		主						わかめ,こんぶ,ふのり		あぶら	キャベツ,きゅうり,コーン	2.8 g
		副	かい 海そうサラダ					とりにく,とうふ,とうにゅう		パンこ,あぶら,さとう	たまねぎ,はくさい,にんじん,しいたけ,こまつな,ねぎ	— kcal
		汁	とうにゅう 豆乳スープ								くだもの	— g
他	くだもの											
24 日 (金)		食	ごはん	牛乳	さわら,みそ	こめ		596 kcal	▼			
		主	さいきょうや さわらの西京焼き					さとう			2.6 g	
		副	はる 春キャベツのごま昆布					ごま		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	705 kcal	
		汁	よしのじり 吉野汁					とうふ		かたくりこ	にんじん,だいこん,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	3.2 g
他	チーズ	チーズ										

※ 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)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の飲み物	あかいろ なかま 赤色の仲間	きいろ なかま 黄色の仲間	みどりいろ なかま 緑色の仲間	エネルギー	きゅうしよく よてい 給食の予定
				(はたらき)	ちにく (血や肉になる)	たいおん ちから (体温や力になる)	からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	えんぶん 塩分	(☆は給食なし)
27 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)	おから, ひじき たまご さば, みそ	こめ じゃがいも, こむぎこ, パンこ, あぶら	ごぼう, にんじん, たまねぎ にんじん, キャベツ だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, ねぎ	609 kcal	
		主	うの花コロッケ					2.1 g	
		副	にんじんしりしり					700 kcal	
		汁	さばのすりみ汁					2.7 g	
28 日 (火)		食	シーフード 【むぎ 麦ごはん】	牛乳 (赤)	えび, いか, あさり, ぎゅうにゅう	こめ, おしむぎ じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, グリンピース, ケチャップ ふくじんづけ, キャベツ, もやし, きゅうり	650 kcal	
		主	カレーライス 【シーフードカレー】					3.6 g	
		副	ふくじん 福神あえ					786 kcal	
		汁	ー					4.3 g	
		他	カクテルゼリーポンチ					かんてん さとう パイン, みかん, もも, バナナ, いちご	
30 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)	とうふ, ぶたにく, みそ くきわかめ たまご ヨーグルト	こめ あぶら, ごまあぶら, さとう, かたくりこ さとう, ごまあぶら, ごま かたくりこ	たまねぎ, にら, にんじん, しいたけ もやし, きゅうり, にんじん コーン, ねぎ	694 kcal	
		主	マーボー豆腐					2.8 g	
		副	くきわかめのサラダ					822 kcal	
		汁	ちゅうか 中華コーンスープ					3.5 g	
		他	ヨーグルト						

☆4月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:641 kcal / 658 kcal 中:777 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.5 g / 1.9g 中:3.1 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)