

5月給食こんだて表

佐渡市南佐渡学校給食センター

＊ **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	飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
				(はたらき)	あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)	きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)	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)	えんぶん 塩分	
★ はちじゅうはちや がつ ふつか はちじゅうはちや ちや つか きゅうしょく どうじょう 八十八夜メニュー ： 5月2日は、八十八夜です。それにちなんでお茶を使ったメニューが給食に登場します。									
1 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		591 kcal	
		主	ちくわのお茶め揚げ		ちくわ	こむぎこ,あぶら	ちや	2.3 g	
		副	あまなつサラダ			さとう,あぶら	あまなつ,キャベツ,きゅうり,にんじん	733 kcal	
		汁	こんさい 根菜のみそ汁		とうふ,みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	3.0 g	
★ こどものひ & かみかみメニュー ： 5月5日は、こどもの日です。縁起のいいたけのこ料理や、厄を払うよもぎを使っただんごが給食に登場します。									
7 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		682 kcal	
		主	いわしのカリカリフライ		いわし	さとう,じゃがいも,パンこ,あぶら		1.7 g	
		副	おかかあえ		かつおぶし		こまつな,キャベツ,にんじん	772 kcal	
		汁	わかたけ汁		わかめ,とうふ,みそ	じゃがいも	たけのこ,だいこん,ねぎ	2.0 g	
		他	よもぎだんご			もち,さとう,あずき,よもぎ			
8 日 (金)		食	たけのこごはん	牛乳 (赤)	あぶらあげ	こめ	たけのこ,にんじん,しいたけ	582 kcal	
		主	とりつくね		とりにく,ひじき	パンこ,さとう,こむぎこ	たまねぎ,にんじん	2.5 g	
		副	いそか 磯香あえ		のり		こまつな,もやし,コーン	677 kcal	
		汁	キャベツのみそ汁		とうふ,みそ		キャベツ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	3.1 g	
11 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		主	さくらますのチーズパン粉焼き		さくらます,チーズ	パンこ,さとう	にんにく	2.1 g	
		副	アスパラガスのうまうま炒め		ベーコン,さつまあげ	あぶら,さとう,ごまあぶら	アスパラガス,にんじん,キャベツ,しらたき	743 kcal	
		汁	しお 塩こうじスープ		ぶたにく	じゃがいも	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,ブロッコリー,コーン	2.5 g	

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名		の 飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定 (☆は給食なし)
					(はたらき)	あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	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)	えんぶん 塩分	
12 日 (火)		食	ごはん		牛乳 (赤)		こめ		643 kcal	
		主	肉 ^{にく} 豆腐			ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,いんげん,しらたき	2.6 g	
		副	わらびのおひたし					わらび,にんじん,きゅうり,えのきたけ,しょうが	760 kcal	
		汁	もやしのみそ ^{しる} 汁			あぶらあげ,みそ		だいこん,もやし,こまつな	3.1 g	
		他	アセロラゼリー				さとう	アセロラ		
13 日 (水)		食	きなこ揚げパン		牛乳 (赤)	きなこ	こめこパン,あぶら,さとう		632 kcal	
		主	ほうれん草オムレツ			たまご	さとう,あぶら	ほうれんそう	2.9 g	
		副	レモンドレッシングサラダ			かんてん	さとう,あぶら	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,レモン	798 kcal	
		汁	ミネストローネ			ベーコン	じゃがいも,マカロニ,あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,ケチャップ	3.6 g	
14 日 (木)		食		【麦 ^{むぎ} ごはん】	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		689 kcal	
		主	ビビンバ	【ぶた ^{にく} 肉の辛 ^{から} みそ炒 ^{いた} め】		ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,ぜんまい,しょうが,にんにく	2.8 g	
		副		【玉子 ^{たまご} 入りナムル】		たまご	ごまあぶら,ごま,さとう	もやし,ほうれんそう,にんじん	830 kcal	
		汁	韓国風わかめスープ			わかめ,とうふ,なると	ごまあぶら	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく	3.3 g	
★ カラダにやさしおの日メニュー：やさしおポイント①『汁ものの具を多くして汁の塩分を減らそう』										
15 日 (金)		食	ごはん		牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	
		主	とり肉のマスタード ^や 焼き			とりにく,みそ	マヨネーズ		1.8 g	
		副	油揚げの甘酢 ^{あまず} あえ			あぶらあげ	さとう	もやし,きゅうり,にんじん	726 kcal	
		汁	春 ^{はる} ののっぺい ^{じる} 汁			とうふ	じゃがいも,かたくりこ	たけのこ,わらび,こんにゃく,にんじん,いんげん,しいたけ	2.2 g	
		他	くだもの					くだもの		
18 日 (月)		食	ごはん		牛乳 (赤)		こめ		638 kcal	
		主	厚揚げのお好みソース ^{この} 焼き			あつあげ,あおのり	さとう,マヨネーズ	ケチャップ	2.6 g	
		副	き切り昆布煮 ^{こぶ に}			こんぶ,さつまあげ,だいず	あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,いんげん	781 kcal	
		汁	ごまみそ ^{しる} 汁			ぶたにく,みそ	じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ	3.3 g	

☆5月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:656 kcal / 658 kcal 中:779 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.5 g / 1.9g 中:3.0 g / 2.5 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)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	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)	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)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしよく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
★ 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、「糸魚川ジオパーク」より『糸魚川の料理』です。									
19 日 (火)		食	ヒスイごはん	牛乳 (赤)		こめ	えだまめ	637 kcal	
		主	ぶりのみそ照り焼き		わらさ,みそ	さとう		3.2 g	
		副	かにかまサラダ		かまぼこ,わかめ	さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,コーン	764 kcal	
		汁	こくしよ		とうふ,ちくわ,こんぶ	さといも,こんにやく,かたくりこ	だいこん,ごぼう,にんじん	3.3 g	
★ 体育大会＆運動会応援メニュー：これから始まる中学校の体育大会と小学校の運動会に向けて栄養がしっかりとれる応援メニューです。									
20 日 (水)		食	スタミナ豚丼	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		702 kcal	
		主	【麦ごはん】 【スタミナ炒め】		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,もやし,にんじん,にら	2.6 g	
		副	紅白サラダ			さとう,あぶら	だいこん,にんじん,コーン	841 kcal	
		汁	かぶと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	くだもの				くだもの		
21 日 (木)		食	ケチャップライス	牛乳 (赤)	ウィンナー	こめ,あぶら	たまねぎ,ピーマン,ケチャップ	722 kcal	☆南佐渡中 【佐渡市 体育大会】
		主				あぶら	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,にんじん	2.6 g	
		副	グリーンサラダ					— kcal	
		汁	クリームスープ		ベーコン,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こめこ	こまつな,たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン	— g	
22 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	↓
		主	いかとアスパラのみそがらめ		いか,だいず,みそ	かたくりこ,あぶら,さとう	アスパラガス,にんじん,しょうが	2.3 g	
		副	わかめの酢のもの		わかめ	さとう	きゅうり,みかん	— kcal	
		汁	とり汁		とりにく,とうふ		ごぼう,こんにやく,にんじん,ねぎ	— g	

日 (曜)	しゃしん 写真	種類	こんだて めい 献立名	の 飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
				(はたらき)	あかいろ なかま ちにく (血や肉になる)	きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	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)	えんぶん 塩分	
25 日 (月)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		— kcal	☆小木小 羽茂小 赤泊小 【運動会振休】
		主	さけとチーズの春巻 ^{はるまき}		さけ,チーズ	こむぎこ,あぶら		— g	
		副	中華きゅうり ^{ちゅうか}			ごまあぶら,さとう	きゅうり,だいこん	807 kcal	
		汁	タイピーエン		ぶたにく,えび,うずらたまご	はるさめ,ごまあぶら	キャベツ,きくらげ,にんじん	2.8 g	
26 日 (火)		食	ポークカレー	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		714 kcal	
		主	ライス		ぶたにく,ぎゅうにゅう	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,ケチャップ	2.9 g	
		副	こんにゃくサラダ		わかめ	ドレッシング	こんにゃく,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	863 kcal	
		汁	—					3.5 g	
		他	フルーツ杏仁ポンチ ^{あんりん}		さとう,とうにゅう	パイン,みかん,もも,バナナ,いちご			
27 日 (水)		食	ベジソイ	牛乳 (赤)		こめこパン		728 kcal	
		主	ハンバーガー		だいず	あぶら,パンこ,さとう	ケチャップ	3.3 g	
		副				アーモンド	キャベツ,きゅうり,にんじん	768 kcal	
		汁	パンプキンポタージュ		ぎゅうにゅう	バター,ルウ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	3.7 g	
28 日 (木)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		636 kcal	
		主	とり肉のこしょう揚げ ^{にく あ}		とりにく	かたくりこ,あぶら	しょうが	2.5 g	
		副	ふきのきんぴら		さつまあげ	あぶら,さとう	ふき,ごぼう,にんじん,こんにゃく	759 kcal	
		汁	かぶのみそ汁 ^{しろ}		とうふ,みそ		かぶ,えのきたけ,こまつな	3.0 g	
29 日 (金)		食	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		705 kcal	
		主	さばの甘みそ焼き ^{あま や}		さば,みそ	さとう	しょうが	2.2 g	
		副	きりざい		なっとう		のぎわな,たくあん,にんじん	845 kcal	
		汁	山菜汁 ^{さんさいじる}		ぶたにく,あぶらあげ		だいこん,にんじん,わらび,みずな,えのきたけ,うど,なめこ	2.7 g	
		他	くだもの				くだもの		

★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)