

平成28年度

# 4月 献立予定表

こんだてよていひょう



※都合により、献立・材料を変更させていただくことがあります。

\*斜字は佐渡産の食材です。

佐渡市国中学校給食センター

		こんだてめい					おもに血や肉になる赤の食品	おもに体の調子を整えるみどりの食品	おもにエネルギーになる黄色の食品	カロリー Kcal	たんぱく質 g	塩分 g	給食の予定 (☆は給食なし)	
		(主食)	(主菜)	(副菜)	(汁物)	(飲み物)	(その他)							
7	木	ごはん	鶏肉の照り焼き	ツナと野菜の ごまあえ	花心のみそ汁		さくらゼリー	牛乳、とり肉、ツナ、 油揚げ、みそ	ほうれん草、にんじん、もやし、 小松菜	米、ごま、砂糖、 じゃがいも、ぶ、ゼリー	小 621 中 747	27.2 32.1	2.8 3.1	★金井小・新穂小2～6年・畑野小・ 真野小2～6年・金井中・畑野中・真野中 ：1学期給食開始
★『かみかみメニュー』：毎月8日は、「歯」の日ということで、かみかみメニューが登場します！														
8	金	ごはん	カレイの竜田揚げ	納豆あえ	みそけんちん汁			牛乳、カレイ、納豆、 豆腐、大豆、みそ	小松菜、たくあん、にんじん、 ごぼう、大根、こんにゃく、 長ねぎ	米、小麦粉、かたくり粉、 油、ごま、じゃがいも	小 670 中 820	27.8 33.2	2.1 2.7	★真野小1年：1学期給食開始
11	月	ごはん	さけの みそマヨネーズ焼き	磯香あえ	すりごまのみそ汁		くだもの	牛乳、さけ、みそ、 ちくね、のり、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、にんじん、 大根、ごぼう、しめじ、長ねぎ、 くだもの	米、マヨネーズ、ごま	小 635 中 770	28.7 33.8	1.9 2.3	★新穂小1年・特別支援学校 ：1学期給食開始
12	火	ごはん	野菜コロッケ	菜の花のおひたし	すりみと 白菜のみそ汁			牛乳、ぶた肉、たまご、 豆腐、とびうすすりみ、 みそ	玉ねぎ、菜の花、キャベツ、 にんじん、白菜、長ねぎ、しめじ	米、じゃがいも、砂糖、 小麦粉、パン粉、油	小 620 中 766	24.4 29.2	2.1 2.6	
13	水	チキンカレーライス 【麦ごはん、チキンカレー】		コーンサラダ			くだもの	牛乳、とり肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 グリーンピース、コーン、キャベツ、 ブロッコリー、くだもの	米、押し麦、じゃがいも、 油、カレールウ、ドレッシング	小 724 中 888	22.4 26.7	2.7 3.3	
14	木	ごはん	ホイコーロー	もやしのナムル	あさりと わかめのスープ		とうとう 豆乳パンナコッタ	牛乳、ぶた肉、みそ、 あさり、わかめ	しょうが、ピーマン、にんじん、 だけのこと、キャベツ、長ねぎ、 しいたけ、にんにく、もやし、 えのきたけ	米、砂糖、かたくり粉、 ごま油、春雨、デザート	小 636 中 770	24.9 29.9	3.1 3.9	
15	金	ごはん	鶏肉の塩から揚げ	煎餅漬	なめこと もやしのみそ汁		くだもの	牛乳、とり肉、こんにゃく、 油揚げ、びん豆、みそ	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、なめこ、もやし、 くだもの	米、ごま油、砂糖、 ごま、かたくり粉、 米粉、油	小 648 中 783	26.9 31.6	2.2 2.4	
18	月	ごはん	ごま焼肉	磯マヨネーズあえ	大根のみそ汁			牛乳、ぶた肉、のり、 かつお節、みそ	玉ねぎ、にら、にんにく、 キャベツ、ほうれん草、にんじん、 大根、油揚げ、えのきたけ、大根菜	米、油、砂糖、ごま、 マヨネーズ	小 636 中 779	28.2 33.8	2.4 2.7	★金井中・真野中：振替休業日
19	火	米粉パン (いちごジャム)	デミ豆腐ハンバーグ	ミモザサラダ	ABCマカロニ スープ			牛乳、豆腐、ぶた肉、 とり肉、たまご	キャベツ、小松菜、にんじん、 玉ねぎ、とうもろこし	米粉パン、ジャム、砂糖、 ドレッシング、じゃがいも、 マカロニ	小 636 中 838	28.2 35.9	2.4 4.5	
★『食育の日：「ごまごわ(は)やさしい」メニュー』：19日は食育の日です。今年は、19日ごろの「ごはん」の日に「ごまごわ(は)やさしい」メニューが登場します。日本型食生活のよさを見直しましょう！														
20	水	いろど 彩りごはん	わらさの 塩こうじ焼き	キャベツの 甘酢あえ	豆腐と じゃがいものみそ汁		くだもの	牛乳、わらさ、ハム、 わかめ、豆腐、みそ	野菜類、しば漬け、にんじん、 キャベツ、小松菜、大根、しめじ、 長ねぎ、くだもの	米、油、砂糖、ごま、 じゃがいも	小 675 中 819	28.5 33.5	3.4 4.1	★真野中3年：修学旅行
21	木	ごはん	豚肉と大豆の チリソース	細切り アーモンドあえ	わかめスープ			牛乳、ぶた肉、大豆、 豆腐、わかめ	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、 にんにく、ほうれん草、にんじん、 キャベツ、メンマ、えのきたけ、 とうもろこし	米、米粉、かたくり粉、 じゃがいも、油、ごま油、 アーモンド	小 682 中 837	24.7 29.3	1.9 2.3	
22	金	ピリ辛丼 【麦ごはん、ピリ辛丼の具】		もやしと油揚げの ごま酢あえ	かぶのみそ汁		くだもの	牛乳、ぶた肉、油揚げ、 豆腐、みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 白菜、ピーマン、もやし、 きゅうり、えのきたけ、かぶ、 小松菜、くだもの	米、油、砂糖、 かたくり粉、ごま油、ごま	小 648 中 784	27.8 32.8	2.5 3.2	★特別支援学校：ふれあいレク、
25	月	ごはん	さばの カレー照り焼き	鉄骨サラダ	打ち豆のみそ汁		くだもの	牛乳、さば、チーズ ツナ、打ち豆、みそ	ほうれん草、キャベツ、切干大根、 玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、 くだもの	米、砂糖、じゃがいも	小 658 中 793	29.7 34.8	2.6 2.9	★金井中3年・畑野中3年：修学旅行
26	火	黒糖 米粉パン	ス克蘭ブルエッグ	グリーンサラダ	コーンシチュー			牛乳、たまご、とり肉、 チーズ	にんじん、玉ねぎ、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、アスパラガス、 とうもろこし、パセリ	米粉パン、黒糖、油、 アーモンド、じゃがいも、 米粉	小 682 中 861	31.9 39.4	3.3 4.0	
27	水	キムたく ごはん	焼きギョウザ	こんにゃくと キャベツのサラダ	チンゲン菜と 豆腐のスープ			牛乳、ベーコン、ぶた肉、 かまぼこ、豆腐	キムチ、たくあん、こんにゃく、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 チンゲン菜、にんじん、長ねぎ	米、油、ごま油、砂糖、 小麦粉、ごま	小 604 中 758	21.4 26.0	3.3 4.0	
28	木	ごはん	きびなご ごまフライ	くきわかめの きんぴら	春野菜のみそ汁		紫いもチップス	牛乳、きびなご、 くきわかめ、ぶた肉、 みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 かぶ、キャベツ、玉ねぎ、 だけのこと、小松菜	米、ごま、小麦粉、油、 砂糖、紫いも	小 617 中 749	21.3 25.1	2.5 3.1	