



日	曜日	こんだて名				使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級				
		飲み物 おもな食作物	主食	主菜	副菜	汁物	デザート・その他	赤のなかま				黄色のなかま	緑のなかま		
1	月	牛乳	おもち	ビビンバ (麦ごはん・肉炒め・ナムル)	わかめスープ	小・もちゼリー 中・ココアムース	牛乳、ふたにく とうふ、わかめ	こめ、あぶら さとうごま、むぎ ゼリー、ムース	ぜんまい、こんにやく ほうれんそう、もやし、コーン しなちく、しめじ、たんじん ながねぎ、にんじん	644 809	2.2 3.2				
2	火	ひなまつりこんだて…「ひなまつり」は春を迎えられたことを喜び、子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いする日です。桃の花を飾ることから「桃の節句」ともいわれます。「桃の節句」に作られる行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもちなどがあります。													
2	火	牛乳	ちらし寿司	鶏肉の照り焼き	菜の花の おひたし	桜かまぼこの すまし汁	ひなまつり だいふく	牛乳、とりにく かまぼこ、とうふ	こめ、さとう だいふく	なのはな、キャベツ、もやし コーン、えのきたけ、たけのこ ながねぎ、にんじん、れんこん	619 731	3.4 4.3			
3	水	加茂小学校6年生リクエストこんだて…工夫したところは、栄養バランスを考えてみんなが好きなメニューにしたところです。													
3	水	牛乳	きなこ 揚げパン	たれつき 肉だんご	ヨーグルトあえ	こめ 米粉クリーム シチュー	牛乳、ヨーグルト とりにく、きなこ にくだんご	こめ、パン、あぶら さとう、じゃがいも バター、こめ ゼリー	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース、みかん、もも パイナップル	739 898	2.9 3.3	佐渡中等2年			
4	木	牛乳	ごはん	豆腐の チリソース	ひよこ豆の サラダ	たまご 卵スープ	牛乳、とりにく とうふ、たまご ひよこめ	こめ、あぶら さとう、ごま かたくりこ	たまねぎ、ながねぎ、たけのこ しょうが、にんにく、キャベツ ブロッコリー、にんじん、うろ こまつな、グリーンピース	645 778	2.4 3.1	前浜中3年 両津中3年 新穂中3年 佐渡中等2年			
5	金	前浜小学校5・6年生リクエストこんだて…テーマは、「郷土料理風低カロリー食」です。地域の食材を使ったりや色どりを工夫したりしてたてました。													
5	金	牛乳	ごはん	ぶりの から揚げ	ほうれん草の おひたし	わかめと豆腐の みそ汁	えちごひめ ゼリー	牛乳、ぶり、とうふ あぶらあげ、わかめ みそ	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ゼリー	しょうが、キャベツ、コーン ほうれんそう、えのきたけ ながねぎ	687 819	2.3 2.9	両津中3年 新穂中3年		
8	月	牛乳	ごはん	コーン シュウマイ	豚肉の 高菜いため	チゲ風スープ	牛乳、シウマイ ぶたにく、なると とうふ、みそ	こめ、はるさめ あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、しょうが たかひ、にんにく、しめじ しらたき、キムチ、ながねぎ にら、こんにやく	618 762	2.4 3.2	前浜小、前浜中 両津中、新穂中			
9	火	牛乳	ごはん	いわしフライ	ごまドレッシング グサラダ	もすくのみそ汁	牛乳、とりにく もすく、みそ いわし	こめ、さとう あぶら、ごま じゃがいも	キャベツ、にんじん、コーン えのきたけ、ながねぎ	603 723	1.7 2.2	前浜中3年 両津中3年 新穂中3年 (2,3日まで)			
10	水	河崎小学校リクエストこんだて…パンにあった洋風のメニューになりましたね。サラダやスープに野菜が多く使われていてバランスがとれています。													
10	水	牛乳	チョコチップ こめ 米粉パン	ハンバーグの ケチャップソース	フレンチサラダ	はるさめ 春雨スープ	牛乳、ハンバーグ とうふ	こめ、パン、あぶら さとう、はるさめ チョコレート	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、しめじ、こまつな しなちく、ながねぎ	621 798	2.8 3.8				
11	木	牛乳	ごはん	白身魚の レモンソース	マセドアン サラダ	だいこん 大根のみそ汁	牛乳、たら、ハム とうふ、うちまめ みそ	こめ、あぶら かたくりこ、さとう じゃがいも、ゼリー	にんじん、きゅうり、キャベツ コーン、レモン、だいこん しめじ、ながねぎ、こまつな	680 804	2.1 2.4				
12	金	牛乳	たまご 卵カレーライス (麦ごはん)		もやしサラダ		牛乳、ぶたにく うずらたまご	こめ、あぶら、むぎ カレーウ、さとう じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく もやし、きゅうり、オレンジ	717 867	3.0 3.8				
15	月	たべものがたりこんだて…今月のものがたりは、「アッチのオムレツほほほほーん」です。ねずみの子とキに、お月さまをつくれないうらと云われたアッチは、おいしいお月さまをつくりました。オムレツのお月さまです。													
15	月	牛乳	ごはん	オムレツ	ひじき ビーンズサラダ	コンソメスープ	牛乳、ひじき だいふく、とりにく オムレツ	こめ、さとう、ごま かたくりこ、じゃがいも	キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ、セロリ トマト、カリフラワー	631 758	2.3 2.9				
16	火	牛乳	ごはん	鮭のみそ焼き	こんにやくと 野菜のごま煮	さけ 沢煮わん	牛乳、さけ、みそ ぶたにく	こめ、さとう あぶら、はるさめ ごま、さといも	こんにやく、しいたけ にんじん、さやいんげん ごぼう、えのきたけ たけのこ、さやえんどう	663 797	2.2 2.9	佐渡中等			
17	水	両津小学校6年生リクエストこんだて…栄養バランスを考えた和食のメニューにしました。五大栄養素がそろるように工夫しました。													
17	水	牛乳	ごはん	肉じゃが	きりざい	ながもの みそ汁	こめ お米の ムース	牛乳、ぶたにく あつあげ、なつとう チーズ、とうふ あぶらあげ、ながも	こめ、あぶら さとう、ごま じゃがいも おこめのムース	にんじん、たまねぎ こんにやく、さやいんげん たくあん、のさわな、しめじ ながねぎ	734 875	2.5 3.0			
18	木	牛乳	ごはん	キャベツ メンチカツ	こんにやく サラダ	すりみ汁	牛乳、メンチカツ すりみ、とうふ みそ	こめ、あぶら さとう	キャベツ、ブロッコリー にんじん、コーン、だいこん ながねぎ	643 765	1.9 2.3				
19	金	郷土料理こんだて…今月は「片野尾汁」です。片野尾汁は、祭りや結婚式などによく作られていました。昔、食材も少なく、材料の種類も少なかった時代に、片野尾地区の人たちは栄養がとれるものと考え、いろいろな食材の入った片野尾汁を作りました。昆布や豆腐、麩などが入っています。													
19	金	牛乳	ごはん	おやこ 親子煮	わらう 和風サラダ	かたの煮る 片野尾汁	小・ココアムース 中・もちゼリー	牛乳、たまご なす、とりにく ひじき、こんにゃく あぶらあげ	こめ、じゃがいも さとう、くるまふ かたくりこ、あぶら ムース、ゼリー	にんじん、たまねぎ、しいたけ さやいんげん、こまつな キャベツ、ごぼう、たけのこ	675 761	2.1 2.7			
22	月	行谷小学校5・6年生リクエストこんだて…五大栄養素がそろうようにバランスを考えてたてました。わかめなどの海藻も入れてバランスよくしました。													
22	月	牛乳	わかめ ごはん	チキン南蛮	きりぼしだいこん 切干大根の ごまサラダ	鶏ごぼう汁	タルタル ソース	ヨーヨー牛乳 とりにく、わかめ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごま、じゃがいも タルタルソース	こまつな、きりぼしだいこん にんじん、もやし、ごぼう えのきたけ、ながねぎ	682 819	2.2 2.6			
23	火	牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ の和風ソース	もやしのソテー	ワンタンスープ	牛乳、ベーコン とうふハンバーグ ぶたにく	こめ、さとう ワンタン、バター かたくりこ	こまつな、もやし、コーン たまねぎ、しなちく、ながねぎ にんじん、さやえんどう	- 789	- 3.0	小学校			
給食回数17回(ごはん15回、米粉パン2回、その他0回)									※食材料の入荷状況や感染性胃腸対策等により、献立を変更することがあります。		平均値		660 797	2.4 3.0	

「たべものがたり」こんだて
『アッチのオムレツほほほほーん』 作：角野 栄子

ふたごのねずみの兄弟、子とキのいたすらが最近ひどく、おばけの
アッチは困っています。病院に連れていくと「むしゃくしゃ病」にか
かっているとのこと。子とキのいたすらはますます派手になりとうと
うアッチは・・・。お話に出てくるオムレツがとてもおいしいそうな
ものがたり
物語です。

1年ありがとうございました。
今年度の給食も、小学校は22日、中学校は23日で終わりにしま
す。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。
みなさんの思い出に残っている給食はありますか？
給食の時間がみなさんのよい思い出になって
ほしいと願っています。そして、給食で学んだ
ことを今後の生活に生かしていってください。