



4月 給食献立予定表

令和6年度
佐渡市立内海府小学校
佐渡市立内海府中学校

日曜日	れんらく	料理の名前			おもに力や体温となる はたらきをする食べ物	おもに血や筋にくを作る はたらきをする食べ物	おもに体の調子を整える はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく [g]	塩分 [g]
		主食	牛乳	副食						
9 火		*** お花見会食 ***								
10 水	きょうしゅうかいし 給食開始 いわ こんだて お祝い献立	カレー ピラフ	牛乳	なのはなのチーズサラダ かぶのクリームに みかんゼリー	こめ、むぎ、パ ター、さとう、こめ こ	ぎゅうにゅう、シーフ ード、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、なのはな、きりほしだ いこん、かぶ、ぶなしめじ、フ ロッコリー、コーン、パセリ	小 634 中 751	23.1 27.3	2.4 2.9
11 木		こめこ パン	牛乳	かぼちゃグラタン はなやさいのツナあえ ちゅうかコンスープ	こめこパン、あぶ ら、こめこ、パ ター、ごま、さと う、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ウイン ナー、チーズ、かつお、 たまご	かぼちゃ、たまねぎ、ぶなし めじ、フロッコリー、カリフ ラワー、にんじん、コーン、 パセリ	小 633 中 791	28.4 34.8	2.8 3.7
12 金		わかめ ごはん	牛乳	にくじゃが キャベツのごまあえ すりみじる	こめ、じゃがいも、 しらたき、あぶら、 さとう、かまぼこ、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かまぼこ、すりみ、 とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、いんげ ん、キャベツ、きゅうり、も やし、ごぼう、ねぎ	小 620 中 739	24.8 29.2	2.7 3.2
15 月	うみ こめ ひ 海の米の日	うみの ごはん	牛乳	さどにしめ はなやさいのマヨみそあえ うどんじる	こめ、こんにゃく、 さとう、ごま、マヨ ネーズ、さとう、う どん	ぎゅうにゅう、とうふ、 こんぶ、さつまあげ、み そ、とりだんご	にんじん、しいたけ、ごぼ う、フロッコリー、カリフラ ワー、コーン、ねぎ、だいこ ん、ほうれんそう	小 614 中 732	22.4 26.2	2.9 3.4
16 火		ぶたどん	牛乳	こんがりキツネのわふうサラダ みそしる	こめ、むぎ、しらた き、さとう、じゃが いも	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かまぼこ、あぶらあ げ、あつあげ、みそ	たまねぎ、ごぼう、ほししい たけ、いんげん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コー ン、もやし	小 612 中 731	23.7 27.7	2.3 2.6
17 水		こくとう こめこ パン	牛乳	だいすとひじきのチーズ焼き きりほしだいのナムル とうにゅうスープ	こめこパン、くろざ とう、あぶら、さと う、ごま、じゃがい も	ぎゅうにゅう、ひじき、 だいず、とりにく、チー ーズ、ベーコン、とうにゅ う	たまねぎ、きりほしだいの ん、にんじん、キャベツ、も やし、ごまつな、コーン、チ ンゲンサイ	小 654 中 821	31.1 38.1	3.0 3.9
18 木		スパゲ ティミ ートソ ース	牛乳	コーンサラダ チーズむしパン	スパゲティ、さと う、バター、あぶ ら、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、チーズ、たまご	にんじん、たまねぎ、しょう が、にんにく、ぶなしめじ、 パセリ、コーン、キャベツ、 フロッコリー	小 642 中 769	28.3 33.6	2.8 3.5
19 金	かい 海府でとれた 鯊の日	ごはん	牛乳	さかなのおこうじやき きりほしだいのこまサラダ とんじる	こめ、あぶら、ご ま、さといも、こん にゃく	ぎゅうにゅう、さかな、 たまご、ぶたにく、とう ふ、みそ	きりほしだいのこん、ほうれん そう、もやし、にんじん、ご ぼう、だいこん、ねぎ	小 631 中 746	30.0 34.9	2.2 2.6
22 月		ごはん	牛乳	ツナとチーズのたまご焼き しらたきのツルツルいため みそしる	こめ、さとう、しら たき、あぶら、ごま あぶら、じゃがい も、ふ	ぎゅうにゅう、たまご、 かつお、チーズ、ベーコ ン、わかめ	にんじん、ほうれんそう、ぶ なしめじ、いんげん、たまね ぎ	小 625 中 743	24.9 29.2	2.7 3.2
23 火		キャベツ たっぷり キムチ どん	牛乳	いそマヨサラダ とりだんごスープ	こめ、むぎ、あぶ ら、さとう、ごまあ ぶら、ごま、かたく りこ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたに く、かつおぶし、のり、 とりだんご、かまぼこ	にんじん、キャベツ、キムチ、 チンゲンサイ、もやし、ほうれ んそう、たまねぎ、いんげん、 ほししいたけ	小 614 中 733	24.4 28.7	2.4 3.0
24 水		シーフ ードカ レー	牛乳	えだまめとひじきのサラダ カルピスカン	こめ、むぎ、じゃが いも、あぶら、さと う、ごまあぶら、ご ま	ぎゅうにゅう、シーフ ード、ひじき	たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、にんにく、しょう が、トマト、キャベツ、えだ まめ、みかん	小 629 中 759	22.2 26.0	2.6 3.2
25 木		マーボ ーどん	牛乳	だいすとブロッコリーのサラダ かぼちゃのみそしる	こめ、むぎ、さと う、かたくりこ、ご まあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、みそ、だい ず、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ほしし いたけ、にんにく、しょう が、ブロッコリー、かぼ ちゃ、ごまつな	小 625 中 740	26.0 30.1	2.2 2.7
26 金	かい 海府でとれた 鯊の日	ごはん	牛乳	さかなのおからあげ ほうれんそうごまあえ はるのっぺじる	こめ、ごまあぶら、さ とう、ごま、こめこ、 かたくりこ、あぶら、 さといも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、さかな、 あつあげ	にんにく、ほうれんそう、 キャベツ、にんじん、たけの こ、わらび、いんげん、ほし しいたけ	小 641 中 761	28.4 33.4	2.1 2.4
29 月		*** 昭和の日 ***								
30 火		ごはん	シヨア	あげぎょうざ ごぼうサラダ あつあげのスープ	こめ、あぶら、アー モンド、ごま、はる さめ	シヨア、ぎょうざ、ちく わ、あつあげ、かまぼこ	ごぼう、きゅうり、にんじ ん、コーン、ほうれんそう、 ほししいたけ	小 628 中 783	20.5 25.3	2.0 2.8
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザート の順になっています。					※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により 献立を変更する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。			小 629 中 757	25.6 30.3	2.5 3.1

☆内海府漁業生産組合さんの食材…さかな

☆多田さんの食材…わかめ

☆本間さんの食材…海の米

☆鷺崎産の食材…干し椎茸

☆佐渡産の食材…牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、すりみ



入学・進級おめでとございます！！

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を友だちや先生と一緒に
食べるという心のふれあいの中で児童生徒の健康増進、体格の向上
を図ろうとするもので、教育の一環として実施されています。

望ましい食生活、正しいマナー、食生活のあり方について家庭と
ともに考えることなどを目標とし、安全でおいしく楽しい学校給食
を目指しますのでよろしくお願いいたします。

これを参考に、配せんチェックを
しましょう。
正しい配せんは、スムーズに食事を
するための第一歩です。

