

令和2年度 4月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	火	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン 大豆 豚肉 ツナ	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉葱・エリンギ 甘ジャケのき 白菜・にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉	ひまわり油	新学期が始まりました。食べやすい献立からスタートです。みなさんの食欲はどうですか?新しい学年で楽しく食べてくださいね。	エネルギー 746	脂質 24.1
8	水	ちらし寿司	○	《月遅れのひな祭り献立》 手まり麩のすまし汁 鯖の西京みそ焼き 季節野菜のごま和え ひしもち	はんぺん 豆腐 かまぼこ さわら	牛乳 わかめ	菜花	玉葱 甘ジャケのき しめじ・白菜 もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麩 砂糖 ひしもち	ひまわり油 ごま	北信地方は昔から1か月遅れのひな祭りの風習があります。3月に実施できなかったため、全校の給食が始まったところで「月遅れのひな祭り献立」として実施します。	エネルギー 830	脂質 19.4
9	木	メロンパン	○	ポテトボールスープ ささみのレモンソース シーザーサラダ シーザードレッシング	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン	メロンパン じゃがいもボール 砂糖 でん粉 クルトン	ひまわり油 ドレッシング	小学生の時よりも、パンが14g大きくなり、ご飯は20g増えています。成長期の中学生に必要なエネルギー源です。しっかり食べて成長していきましょう。	エネルギー 937	脂質 30.2
10	金	五目ご飯	○	《入学・進級お祝い献立》 沢煮椀 金目鯛の塩麴焼き 和風サラダ お祝いケーキ	豚肉 金目鯛 かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう たけのこ・大根 甘ジャケのき キャベツ きゅうり	五目ご飯 巻き麩 お祝いケーキ	ひまわり油	入学と進級のお祝いの気持ちをこめた、給食センターからの「お祝い献立」です。お祝いケーキは、小麦・卵・乳不使用で米粉と豆乳で作られています。	エネルギー 795	脂質 25.7
13	月	ご飯	○	ハヤシライス ひじきとコーンのサラダ いちご 3個	牛肉 サラダチキン	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ きゅうり・コーン キャベツ いちご	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	食べやすいハヤシライスでご飯をモリモリ食べましょう。目でも楽しめるよう、彩りよくサラダやいちごを組み合わせます。いちごは春の味ですね。	エネルギー 766	脂質 20.5
14	火	コッペパン	○	ワンタンスープ フランクのケチャップソース こんにゃくサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	人参 こねぎ	玉葱 キャベツ もやし 生薑 きゅうり	コッペパン ワンタン こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	フランクフルトをパンにはさみ「ホットドッグ」にして、パンもしっかり食べましょう。給食のフランクフルトは、添加物を使用していないものです。	エネルギー 760	脂質 23.1
15	水	ご飯	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそがけ かぶの香りとえ 野菜ふりかけ	かまぼこ 卵 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ふりかけ	人参 小松菜	玉葱・かぶ 甘ジャケのき たけのこ キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油	ふんわりした絹ごし豆腐の「厚揚げ」に、手作りした「肉みそ」がよく合います。ふりかけもあるので、ご飯がしっかり食べられます。	エネルギー 729	脂質 20.3
16	木	ツイストパン	○	《お花見献立》 ささみと春雨のスープ たらしのレモンあえ アスパラの桜サラダ 紅白大福	鶏肉 たら サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 アスパラ ガス	白菜・キャベツ 甘ジャケのき レモン果汁 きゅうり レッドキャベツ	ツイストパン でん粉 春雨 砂糖 紅白大福	ひまわり油 ごま油	桜の開花とお花見献立がずれても、給食の献立から「春」を感じてください。桜型の人参が入ったサラダでお花見気分を味わってくださいね。	エネルギー 825	脂質 21.1
17	金	ご飯	○	ポークカレー 2色フライビーンズ キャベツの福神漬け和え	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生薑 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり 福神漬け	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	カレーの日は、よくかんで食べられるおかずを組み合わせます。4月は長野県産の大豆と青大豆を彩りよくカラッと揚げます。2種類の大豆の違いを味わいながら食べましょう。	エネルギー 852	脂質 23.8
20	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 ぶりのみりんしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物	豆腐・みそ 油揚げ ぶり さつま揚げ 竹輪	牛乳 もずく わかめ	人参	白菜 長ねぎ 切り干し大根	ご飯 砂糖	ひまわり油	給食の焼き魚はおいしいと評判です。ぶりのなどの「魚料理」や、切り干し大根などの「伝統料理」を給食では大切にしています。和食を味わってください。	エネルギー 814	脂質 27.3
21	火	コッペパン	○	春野菜のシチュー ツナとスパゲティのサラダ 清見かん	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 かぶ キャベツ きゅうり 清見かん	コッペパン じゃが芋 スパゲティ 砂糖	ひまわり油	給食のシチューは、その季節にうれしい旬の野菜で作ります。春の野菜から、元気になるパワーをもらいましょう。清見かんも旬で、甘くて果汁たっぷりです。	エネルギー 807	脂質 22.3
22	水	五穀米ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 豆腐のみそ汁 ししゃものカレー揚げ 大豆もやしのナムル	豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参	玉葱 甘ジャケのき 白菜・長ねぎ 大豆もやし きゅうり	五穀米ご飯 じゃが芋 小麦粉	ひまわり油 ごま油 ごま	須坂市では「よくかんで食べる」ことを意識するために、毎月1回「かみかみすざかっ子の日」を実施します。「よくかんで食べる」と身体にいいことがたくさんあります。	エネルギー 754	脂質 23.9
23	木	うどんソフト麺	○	和風カレーだれ かまぼこのけずり焼き 野菜の梅サラダ	豚肉 油揚げ かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参	玉葱・しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり 乾燥梅	うどんソフト麺 でん粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	少し太いソフト麺で食べる「カレーだれ」は、カレーうどんのイメージで作ります。かつおのだしとしょうゆをきかせた、和風の味付けです。	エネルギー 734	脂質 18.5
24	金	いろどりご飯	○	辛み豆腐汁 えびしゅうまい 2個 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ えびしゅうまい	牛乳	人参 にら	玉葱 もやし キャベツ きゅうり コーン	いろどりご飯 春雨 砂糖	ごま油	「いろどりご飯の素」は各クラスでご飯に混ぜて、いろどりご飯にして食べてください。辛み豆腐汁は、小学校よりちょっぴり辛いですが、みんな食べられる味付けです。	エネルギー 717	脂質 19
27	月	ご飯	○	春のベジ多みそ汁 ハンバーグデミソース もやしのツナ和え	油揚げ みそ ハンバーグ ツナ	牛乳	人参	玉葱 たけのこ かぶ・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	給食のみそ汁は「だしをきかせ、具たくさん」で減塩の工夫をしています。「ベジ多」は、「ベジタブルたっぷり」のみそ汁で、旬の春野菜がたっぷりです。	エネルギー 776	脂質 26.9
28	火	コッペパン	○	ぜん切り野菜のスープ ペンネナポリタン フルーツヨーグルト和え	ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ	セロリー 玉葱 キャベツ なつめかん缶 パイン缶	コッペパン マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー	ひまわり油	須坂市の給食は、主食の量が他の市町村よりも少ないので、必要な炭水化物を補うため「いも」「パスタ」を使った献立を多く組み合わせています。	エネルギー 759	脂質 19.4
30	木	黒砂糖パン	○	キャベツのスープ 鶏のから揚げ 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	人参 水菜	玉葱・しめじ キャベツ 生薑・にんにく 大根 コーン	黒砂糖パン でん粉	ひまわり油	中学生は主食だけではなく、おかずの量も増えています。鶏のから揚げは、20g分大きくなっていますよ。たくさん身体に必要な量です。	エネルギー 803	脂質 25.7
												たんぱく質 36.6	食塩相当量 4

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和2年度 5月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織 をつくる		おもに体の調子を 整える		おもにエネルギー になる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
11	月	ご飯	○	さつまい 三色そぼろ 梅の香りとえ	豚肉・豆腐 みそ・鶏肉 卵 かつお節	牛乳	人参	大根・白菜 長ねぎ・生姜 枝豆・もやし キャベツ・きゅうり・梅	ご飯 さつまい 砂糖	ひまわり油	「三色そぼろ」はご飯にのせてもりもりと食べてください。どんぶりご飯が作れるような大きさの「お弁当箱」を持ってきたください。裏面の献立紹介を見て、ぜひ親子でお試ください！	エネルギー 771	脂質 19.9
12	火	コッパン	○	ほたてと白菜のスープ 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ レモンはちみつ	ほたて かまぼこ 肉団子	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 もやし きゅうり	コッパン でん粉 春雨・砂糖 レモンはちみつ	ひまわり油 ごま油	肉団子の甘酢あんは、子ども達に人気のケチャップを隠し味に入れます。主食のパンまで食べやすい組み合わせです。しっかり食べることは、皆さん自身の体を守ります。	エネルギー 863	脂質 29.3
13	水	五目ご飯	○	須坂ひんのべ 鯖の紀州焼き 野菜のゆかり和え	鶏肉 油揚げ みそ 鯖	牛乳	人参 ゆかり	ごぼう・大根 白菜・もやし キャベツ きゅうり	五目ご飯 すいとん	ひまわり油	須坂市で定番の「ひんのべ」は、子ども達に伝えたい郷土料理の一つです。市内製造のみそで味付けします。鯖は字のとおり春の魚。ほのかな梅肉風味の紀州焼きです。	エネルギー 782	脂質 20.9
14	木	コッパン	○	春きゃべつのスープ ちょうちよの Pasta 甘夏みかん	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ キャベツ・コーン にんにく 甘夏みかん	コッパン マカロニ	ひまわり油	ちょうちよの形の Pasta で、トマトクリームソース味に作ります。今が旬の「夏みかん」。小学校の国語の教科書の「白いぼうし」に出てきましたね。さわやかな匂いを想像できますか？	エネルギー 772	脂質 22.8
15	金	菜飯	○	若竹汁 えびフライ 2尾 なめたけ和え ソース	鶏肉 油揚げ 豆腐 えびフライ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・たけのこ キャベツ きゅうり なめ茸	菜飯	ひまわり油	この春採れたばかりの山の幸「筍」と、海の幸「わかめ」を使った「若竹汁」はこの時期の旬を合わせた汁ものです。かつおと昆布のだしで作ります。	エネルギー 726	脂質 18
18	月	ご飯	○	豚汁 金目鯛の塩こうじ焼き 卵の花炒り煮 いよかんゼリー	豚肉・ちくわ みそ・金目鯛 豆腐・油揚げ おから	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉葱・大根 長ねぎ 甘シキエのき	ご飯 じゃが芋 砂糖 いよかんゼリー	ひまわり油	3月に出す予定だった「いよかんゼリー」は、3月同様「いい予感」がするように出します。多くの方々の協力で、給食の準備を進めています。	エネルギー 802	脂質 23
19	火	ナン	○	いかボールスープ キーマカレー フルーツ杏仁	いかボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 にんにく・生姜 なつめかん缶 バイン缶	ナン 小麦粉 杏仁豆腐 ボールゼリー・聖型オンジゼリー	ひまわり油	3月に出す予定だったナン。ナンは初めての人もいますか？主食のナンをちぎって、挽き肉と玉ねぎがたっぷり入ったキーマカレーをつけて、食べてください。フルーツ杏仁のフルーツ缶は国産です。	エネルギー 813	脂質 24.6
20	水	ご飯	○	かきたま汁 新たけのこの煮物 野菜のわかめ和え さけふりかけ	かまぼこ 卵・鶏肉 さつまい かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘シキエのき 白菜・キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	お家で筍の煮物を食べたことはありますか？「新物の筍」を鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。筍の歯触りを楽しんで食べて、竹の子のおいしさを知ってください。	エネルギー 712	脂質 15.9
21	木	ソフト麺	○	ミートソース スタuffedポテト こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	ソフト麺・砂糖 スタuffedポテト こんにゃく コーヒー牛乳の素	ひまわり油 ごま油 ごま	今年度初めてのソフト麺です。子ども達や先生方に人気の「ミートソース」を作ります。野菜のみじん切りが入って具だくさんなので、ソフト麺は少しずつカップに入れてください。	エネルギー 858	脂質 27.6
22	金	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかつの日》 みそけんちん汁 きびなごの南蛮漬け 切り干し大根とするめのかみかみおえ	ちくわ・みそ 油揚げ 豆腐 するめ	牛乳 きびなご 塩昆布	人参 小松菜	ごぼう・大根 長ねぎ 切り干し大根 大豆もやし	発芽玄米ご飯 こんにゃく じゃが芋 でん粉・砂糖	ひまわり油 ごま	きびなごは、丸ごと食べられる今が旬の魚です。アゴを使いよくかんで食べ、カルシウムをしっかりととりましょう。噛み応えのある食べ物をご家庭でも食卓に！	エネルギー 722	脂質 18.4
25	月	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛 きゃべつのたくあん和え 紅白大福	油揚げ みそ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	玉葱・かぶ 甘シキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・たくあん漬	ご飯・砂糖 じゃが芋 でん粉 紅白大福	ひまわり油	旬の野菜がたくさん入ったみそ汁です。長野県の郷土の産物「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げて味つけます。白いご飯によく合います。4月分の紅白大福つきです。	エネルギー 775	脂質 23.6
26	火	丸パン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ トマト	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	長崎から届く「新じゃが」がおいしい季節になりました。ポテトサラダにします。中学生1500人分で100kg！約450個のじゃがいもで作ります。	エネルギー 848	脂質 35.1
27	水	ご飯	○	わかめスープ 麻婆豆腐 にらとキムチの和え物	かまぼこ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	玉葱・にんにく コーン・生姜 長ねぎ・キャベツ・大根 白菜・たけのこ・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油	マーボー豆腐の隠し味は「とうばんじゅん」と「てんめんじゅん」という中華の調味料です。中学生の皆さんに食べやすく、白いご飯によく合う味に作ります。	エネルギー 724	脂質 19.1
28	木	抹茶パン	○	コーンポタージュ 鶏肉の照り焼き 小魚のサラダ	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 生クリーム 味付け 小魚	人参 小松菜	玉葱・コーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	抹茶パン	バター ひまわり油 ごま	新緑の5月。♪夏も近づくと十八夜♪お茶は飲む他に、デザートやパンなど食べる「お茶」として定番しています。「味わう心」が日本の食文化として発展しています。	エネルギー 891	脂質 30.4
29	金	ちらし 寿司	○	新じゃがのみそ汁 ぶりの竜田揚げ のりごま和え	油揚げ みそ ぶり	牛乳 のり	人参	玉葱・白菜 長ねぎ・もやし きゅうり キャベツ	ちらし寿司 じゃが芋	でん粉 ひまわり油 ごま油 ごま	いつ何があっても、日本の食文化が後世にずっと伝承されるように、「和食」を大事にする須坂市の学校給食です。配膳の位置の決まり、知っていますか？	エネルギー 757	脂質 22.9
												たんぱく質 31.7	食塩相当量 2.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月28日(木)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和2年5月19日

須坂市内 小中学校・支援学校の先生方へ

須坂市学校給食センター

日頃より大変お世話になっております。

分散登校中は、各学校で扱っていただく時間が取れるのかわかりませんので、別添で「給食センターだより」をお届けいたします。

簡易給食初日は、元々がごはんの日だったため、「パンに和食」という献立です。子ども達は、戸惑うかもしれませんが、非常時の給食になりますのでご理解をお願いいたします。

「簡易給食の背景」

3月、4月の臨時休校に引き続き、5月8日まで延長になったことは、学校給食にとっても大きなことでした。現在、市内や近隣の業者さんのところにたくさんの食材が在庫になっています。

＜給食物資の状況＞

- ① 3月、4月分のキャンセルできなかった食材が在庫になり、冷凍食材等の消費期限が近づいている。
- ② 特別注文品（例：5/1 子どもの日献立の笹団子等）のキャンセルできない食材がある。
- ③ 須坂市だけではなく、ほかの市町村の在庫もあるので、業者さんの冷凍庫が足りない。

そして、5月2日の校長会で、学校再開と簡易給食の実施が決定しました。

気をつけなくてはいけないことは

- ・教室での配膳のリスク回避。
- ・食物アレルギーをもつお子さんへのため急な献立変更をしない工夫。

でした。ありがたいことに、校長会の途中でも、「どんな内容の給食ができるのか？」とご配慮いただきました。そして、主食は袋入りのパン、当初計画した汁物、おかずは主菜のみという「簡易給食」が決定しました。今回の汁物や主菜は、たくさんの在庫を減らせるように、業者さんの負担が少しでも減るようということも考えたものです。

学校給食は、学校給食法に沿って、保護者の皆様からいただいた給食費の中で、100%使う前提で食材を注文しています。須坂市学校給食センターは、県内でも大きな施設のため、急な献立変更は、業者さんや仕入れ先等に関わるすべての人に影響があります。今回もゴールデンウィーク中でしたが、変更や準備のためにたくさんの業者さんにご協力いただきました。

新学習指導要領に示された三つの柱「知能・技能」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力・人間性」を踏まえて「食育」を考えた時、今回の簡易給食の背景をぜひ、お伝えしたいと考えました。子ども達が簡易給食を目の前にして、「今日の給食はパンに合わない。」「もっと献立を考えればいいのに。」と、そんな声が聞かれたら、目の前の食の背景を、子ども達にお話しいただければうれしく思います。

須坂市では、毎日の「給食センターだより」が、須坂市の教育目標「命の教育」につながる「3分

間の食育の時間」と考えています。

1日3分×年間200回の給食時間の活用で、年間10時間の「食育の時間」をご活用ください。

須坂市「第3期食育推進計画（食ですこやか計画）」に
手を合わせて「いただきます」「ごちそうさまでした」が言える子どもを100%にする
という目標があります。

子ども達が、この簡易給食の背景、多くの方々の思いや状況を知り、心を込めて食事のあいさつ
ができますように、ご指導をお願いいたします。

【臨時休業 分散登校中の予定献立表】

令和2年度 5月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
20	水	コッペパン	○	かきたま汁 新たけのこの煮物 野菜のわかめ和え さけふりかけ	かまぼこ 卵・鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	主食がご飯からパンに変更です。お家で筍の煮物を食べたことはありますか?「新物の筍」を鶏肉やこんにゃくと一緒に煮含めます。筍の歯触りを楽しんで食べて、竹の子のおいしさを知ってください。
21	木	コッペパン	○	ミートソース スタッフドポテト こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	ソフト麺・砂糖 スタッフドポテト こんにゃく コーヒー牛乳の素	ひまわり油 ごま油 ごま	主食がソフトめんからパンに変更です。子ども達や先生方に人気の「ミートソース」は、野菜のみじん切りが入って具たくさん。パンにも合うように作ります。
22	金	コッペパン	○	《かみかみすざかっ子の日》 みそけんちん汁 きびなごの南蛮漬け 切り干し大根とするめのかみかみかみかみ	ちくわ・みそ 油揚げ 豆腐 するめ	牛乳 きびなご 塩昆布	人参 小松菜	ごぼう・大根 長ねぎ 切り干し大根 大豆もやし	発芽玄米ご飯 こんにゃく じゃが芋 でん粉・砂糖	ひまわり油 ごま	主食がご飯からパンに変更です。きびなごは、丸ごと食べられる今が旬の魚です。アゴを使いよくかんで食べ、カルシウムをしっかりととりましょう。噛み応えのある食べ物をご家庭でも食卓に!
25	月	コッペパン	○	季節野菜のみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛 きゃべつのたくあん和え 紅白大福	油揚げ みそ 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 かぶの葉	玉葱・かぶ 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・たくあん漬け	ご飯・砂糖 じゃが芋 でん粉 紅白大福	ひまわり油	主食がご飯からパンに変更です。旬のかぶなどの野菜がたくさん入ったみそ汁です。長野県の郷土の産物「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げて味つけます。
26	火	丸パン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ トマト	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	長崎から届く新じゃがでポテトサラダを作る予定でしたが、簡易給食になり出せなくなったので、野菜をその分スープにたっぷり入れました。香味野菜のセロリーとトマトの酸味がきいたスープです。
27	水	コッペパン	○	わかめスープ 麻婆豆腐 にらとキムチの和え物	かまぼこ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	玉葱・にんにく コーン・生姜 長ねぎ・キャベツ・大根 白菜・たけのこ・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油	主食がご飯からパンに変更です。マーボー豆腐の隠し味は「とうばんちゃん」と「てんめんちゃん」という中華の調味料です。子ども達に食べやすく作ります。
28	木	抹茶パン	○	コーンポタージュ 鶏肉の照り焼き 小魚のサラダ	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 生クリーム 味付ナ 小魚	人参	玉葱・コーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	抹茶パン じゃが芋	バター ひまわり油 ごま	新緑の5月。♪夏も近づく八十八夜♪お茶は飲む他に、デザートやパンなど食べる「お茶」としても定着しています。「味わう心」が日本の食文化として発展しています。
29	金	コッペパン	○	新じゃがのみそ汁 ぶりの竜田揚げ のりごま和え	油揚げ みそ ぶり	牛乳 のり	人参	玉葱・白菜 長ねぎ・もやし きゅうり キャベツ	ちらし寿司 じゃが芋	でん粉 ひまわり油 ごま油 ごま	主食がご飯からパンに変更です。いつ何があっても、日本の食文化が後世にずっと伝承されるように、「和食」を大事にする須坂市の学校給食です。配膳の位置の決まり、知っていますか?

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月28日(木)です。

令和2年度 6月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	月	☆ 簡易給食 丸パン	○	コンソメスープ ハンバーグデミソース カリコリ豆小魚	全員の給食に慣れましょう。 感染予防の基本は「手洗い・うがい」です。	ベーコン ハンバーグ 黒豆	牛乳 小魚	人参 ちんげん菜	玉葱 白菜	丸パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	6月から久しぶりに全校そろっての給食です。 新型コロナウイルス感染予防対策として、6月第1週は配膳中のリスク回避のために簡易給食となります。主食は配膳しやすいパン屋さんのご協力のもと、毎日袋入りのパンです。	エネルギー 774	脂質 29.0
2	火	丸パン	○	ほたてと白菜のスープ チキン南蛮 タルタルソースそえ ノンエッグタルタルソース		ほたて かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 もやし 白菜	丸パン でん粉 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	エネルギー 758	脂質 24.8	
3	水	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ キーマカレー コーヒー牛乳の素		ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき 大豆・にんにく 生姜	コッペパン 小麦粉 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	エネルギー 771	脂質 23.9	
4	木	コッペパン	○	アルファベットスープ フランクの ケチャップソース 豆乳プリン		鶏肉 フランクフルト	牛乳	人参	玉葱 キャベツ	コッペパン じゃが芋 マカロニ 豆乳プリン	ひまわり油	エネルギー 737	脂質 19.8	
5	金	コッペパン	○	キャベツのスープ 手作り鮭のフライ ソースかけ フルーツキャロットゼリー		鶏肉 鮭	牛乳	人参	玉葱 しめじ キャベツ	コッペパン・砂糖 小麦粉・パン粉 フルーツ キャロットゼリー	ひまわり油	エネルギー 819	脂質 22.4	
8	月	《入梅献立》 ご飯	○	辛み豆腐汁 いわしのかば焼き じゃが芋野菜のなめたけ和え のり佃煮	豚肉 豆腐 みそ いわし	牛乳 のり佃煮	人参 ニラ 小松菜	玉葱・きゅうり キャベツ・生姜 大豆もやし もやし・なめたけ	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	「梅雨いわし」の言葉通り、旬のいわしでご飯をしっかり食べてください。梅雨の時期は食事と体調管理をし、元気に過ごしていきましょう。	エネルギー 833	脂質 27.0	
9	火	ツイストパン	○	レタスとトマトのスープ ジャーマンポテト メロン	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱・しめじ コーン・レタス にんにく メロン	ツイストパン じゃが芋	ひまわり油	旬のレタスとトマトで作るスープは、この時期限定で、さわやかな酸味が食欲をそそります。メロンは初夏の味ですね。	エネルギー 690	脂質 15.7	
10	水	《防災献立》 救給カレー	○	豚汁 コロッケ ミニトマト 3個 笹だんご	豚肉 豆腐 みそ コロッケ	牛乳	人参 ミニトマト	玉葱 キャベツ 大根 長ねぎ	救給カレー じゃが芋 笹団子	ひまわり油	6月10日は「入梅」。梅雨に向けて防災意識を高めるため、非常食として備蓄している「救給カレー」を主食に、災害時を想定した給食です。	エネルギー 734	脂質 31.4	
11	木	黒糖パン	○	ビーフンスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ	鶏肉 レバー	牛乳	人参 ちんげん菜 赤パプリカ	玉葱・白菜 もやし・にんにく キャベツ・コーン 生姜・きゅうり・レモン果汁	黒糖パン ビーフン でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油 ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、体への吸収がぐんとよくなります。血中ヘモグロビン量が持久力に関係しています。	エネルギー 836	脂質 25.0	
12	金	《スタミナアップ献立》 ご飯	○	アップ汁 豚肉生姜焼き くすきりのサラダ いよかんゼリー	鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・れんこん なめこ・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯・里芋 でん粉・砂糖 くすきり いよかんゼリー	ひまわり油	6月は温度が高くなり、体調をくずしがちです。ねばねばの野菜や根菜たっぷりの汁物、豚肉のビタミンパワーでスタミナをつけましょう。	エネルギー 798	脂質 22.4	
15	月	☆ 地域食材週間 (15～19日まで) ご飯	○	さばと淡竹のみそ汁 厚揚げ甘辛だれ もやしと小松菜のサラダ	さば・みそ 厚揚げ 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・長ねぎ ただのこ(淡竹) 大豆もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま油 ごま	ハチクは漢字で「淡竹」です。信州新町、中条、小川村の西山地区でとれる筍です。さば缶と筍で作るみそ汁は北信地方の郷土料理です。	エネルギー 802	脂質 26.3	
16	火	ココアパン	○	野菜たっぷりシチュー お豆のサラダ さくらんぼ 3個	鶏肉 青大豆 大豆 くらかけ豆	牛乳 エクリーム	人参 パセリ 赤パプリカ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり さくらんぼ	ココアパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油	サラダの3種類の長野県産の豆は味の違いを感じながら食べましょう。旬のさくらんぼは「赤い宝石」とも呼ばれます。	エネルギー 834	脂質 27.9	
17	水	ご飯	○	豆まめみそ汁 焼きししゃも 2尾 ひじきの煮物 おかかふりかけ	大豆・豆腐 油揚げ・豆乳 みそ 豚肉	牛乳 ひじき ししゃも ふりかけ	人参 小松菜	大根 玉葱 長ねぎ 枝豆	ご飯 こんにゃく 砂糖 さつま芋	ひまわり油	大豆のバリエーションがまったきみそ汁は、朝ご飯にもおすすめです。カルシウム豊富なししゃもを、よくかんで食べてください。	エネルギー 785	脂質 22.7	
18	木	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ マンナンサラダ 千曲市の杏ジャム	ベーコン 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 ちんげん菜 赤パプリカ	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき キャベツ 白菜・きゅうり 切り干し大根・レモン果汁	コッペパン でん粉・砂糖 こんにゃく 杏ジャム	ひまわり油 ごま油 ごま	ひと目10万本といわれる「千曲市のあんず」から作られたジャムです。少しすっぱくて、少しあまい信州の味。パンによく合います。	エネルギー 839	脂質 28.3	
19	金	《食育の日献立》 ご飯	○	かきたま汁 にじますの円揚げ 季節野菜のごま和え 紅白大福	鶏肉 卵 にじます	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・キャベツ ただのこ(淡竹) 甘じゃがのき 大豆もやし	ご飯 でん粉 砂糖 紅白大福	ひまわり油 ごま	安曇野のにじますで、揚げると「くるん」となるので「円揚げ」といいます。紅白大福は3月に世に出なかったものです。	エネルギー 946	脂質 31.1	
22	月	ご飯	○	けんちん汁 ぶりのみりんしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物	ちくわ・油揚げ 豆腐・ぶり 豚肉	牛乳 さつま揚げ	人参	ごぼう 大根 切り干し大根	ご飯 こんにゃく 里芋 砂糖	ひまわり油	3月に世に出なかった「ぶりのみりんしょうゆ焼き」です。切り干し大根の煮物とともに、おいしい和食を味わってください。	エネルギー 835	脂質 27.0	
23	火	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ いかのマリネ ひじボテサラダ ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 いか ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	白菜・玉葱 甘じゃがのき きゅうり・コーン しめじ	コッペパン 春雨・でん粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	ポテトサラダにひじきを入れます。「和」と「洋」のコラボレーションを味わってください。	エネルギー 877	脂質 30.4	
24	水	ご飯	○	ボークカレー 笹かまヨけずり焼き 春雨サラダ	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり・コーン	ご飯 じゃが芋 春雨 マヨネーズ	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油	給食のカレーは人気があります。乳製品不使用の2種類のルウを使い、小学校より少し辛めに仕上げます。	エネルギー 831	脂質 20.7	
25	木	ナン	○	せん切り野菜のスープ ピーチリピーズ フルーツヨーグルト和え	ベーコン 大豆 牛肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参	セロリ・玉葱 キャベツ にんにく パイン缶・なつみかん缶	ナン じゃが芋 オタデココ ボールゼリー	ひまわり油	5月のナンを楽しみにしていた人も多いと思います。ナンをちぎって、ピーチリピーズをつけながら食べましょう。	エネルギー 753	脂質 23.5	
26	金	ご飯	○	ふのみそ汁 豚肉甘酢揚げ いんげんのごま和え	みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉葱 甘じゃがのき 大根・生姜 キャベツ	ご飯・じゃが芋 焼き麩 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	旬の「さやいんげん」を風味の良い黒ごまと和えます。さやいんげんの甘さを味わってください。	エネルギー 771	脂質 20.1	
29	月	《かみかみすざっ子の日》 五穀米 ご飯	○	飛び魚のフライ 茎わかめとつば漬けのカミカミ和え ソース	油揚げ 凍り豆腐 みそ 飛び魚	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉葱・きゅうり 甘じゃがのき 切り干し大根・キャベツ 白菜・長ねぎ・つば漬け	五穀米 ご飯 小麦粉 パン粉	ひまわり油	給食センターで、今が旬の「飛び魚」を手作りフライにします。「カミカミ和え」とともに、かむことを意識して食べてください。	エネルギー 742	脂質 19.4	
30	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ トマトオムレツ 青大豆のサラダ	鶏肉 トマトオムレツ 青大豆	牛乳	人参	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	やわらかいオムレツに、かみごたえのある青大豆のサラダを組み合わせました。長野県産の甘みのある青大豆を味わってください。	エネルギー 733	脂質 21.7	

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月29日(月)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和2年度 7月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物 主菜 副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	《七夕献立》 梅菜飯	○	七夕そうめん汁 えびフライ 2尾 コロコロきゅうり 七夕ゼリー ソース	かまぼこ 豚肉 なると えびフライ	牛乳	人参 オクラ	玉葱 甘じゃがのき きゅうり 生姜	梅菜飯 砂糖 七夕ゼリー	ひまわり油	七夕の行事食は織姫の糸にあやかった「そうめん」ですが、伸びないかまぼこの細切りを使います。汁には、3種類の星の形の材料を入れます。探してくださいね。	エネルギー 746	脂質 17.5
2	木	パインパン	○	ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー	にんにく・玉葱 セロリ・枝豆 キャベツ きゅうり レモン果汁	パインパン じゃが芋 マカロニ マーマレード	ひまわり油	セロリの香りとトマトの酸味を少しきかせたミネストローネ。焼いた鶏肉にかけるとマーマレードソースは、甘くて塩味のある味わいでパンによく合います。	エネルギー 805	脂質 20.7
3	金	ご飯	○	厚揚げのごまみそ汁 キムたくご飯の具 モロッコいんげんのサラダ	厚揚げ ちくわ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 モロッコ いんげん	もやし・たけのこ つぼ漬け・長ねぎ きゅうり キャベツ 白菜キムチ	ご飯 じゃが芋 手まり麩 ごま	ひまわり油	「キムたくご飯の具」は、キムチとたくあんの中間のつぼ漬けを歯ごたえよく炒めます。ご飯に混ぜて食べてください。サラダのモロッコいんげんの緑が鮮やかです。	エネルギー 765	脂質 22.5
6	月	ご飯	○	わかめスープ ビビンバの具 ビビンバナムル	かまぼこ 豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・コーン 白菜・大根 にんにく・山菜 だけのこ 大豆もやし	ご飯 砂糖	ひまわり油 ごま	韓国料理のビビンバは、食欲が出る！と毎回好評です。ご飯にビビンバをのせて、具を混ぜてスプーンで食べるのが韓国式です。皆さんも韓国式に食べてみましょう。	エネルギー 707	脂質 17.9
7	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ 白身魚(しいら)のチリソース すいかでポンチ	ベーコン しいら	牛乳	人参 パセリ	セロリ・玉葱 キャベツ・長ねぎ にんにく・生姜 なつめかん缶 パイン缶・すいか	コッペパン 砂糖・でん粉 カットゼリー カクテルゼリー	ひまわり油	「しいら」は体長1m程の白身魚で、身が柔らかく、クセがないのが特長です。甘めのチリソースの味に仕上げます。デザートは年に1回のすいかがたっぷりな「すいかでポンチ」です。	エネルギー 801	脂質 22.4
8	水	《かみかみすざっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	穀物ふりかけ 豆まめパワーのみそ汁 メヒカリの唐揚げ 茎わかめのかみかみ和え	大豆・豆腐 豆乳・みそ 油揚げ メヒカリ	牛乳 わかめ 茎わかめ	人参 小松菜	大根・玉葱 長ねぎ ごぼう キャベツ	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖 ふりかけ	ひまわり油	今月の「かみかみすざっ子の日」は玄米ご飯と長野県産大豆、高知県産でとれた小魚「メヒカリ」、歯ごたえのよい茎わかめを使った献立です。	エネルギー 738	脂質 21
9	木	コッペパン	○	野菜のクリームスープ なすとペンネのミートソース プラム	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参	にんにく・玉葱 キャベツ なす プラム	コッペパン じゃが芋 マカロニ	ひまわり油	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースにして、ペンネマカロニとからめます。体を動かすためのエネルギー源は炭水化物。もりもりと食べてください。	エネルギー 858	脂質 27.2
10	金	いろいろ ご飯	○	辛み豆腐汁 ますの塩こうじ梅だれかけ やたら漬	豚肉 豆腐 みそ ます	牛乳	人参 にら	梅・キャベツ 玉葱・きゅうり 白菜・みょうが しめじ・八町きゅうりみそ漬	いろいろご飯 でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	焼いた北海道産の「ます」の上に塩麴と梅で作ったたれをかけます。「やたら」は、北信濃の夏の郷土食で、畑でとれた夏野菜と漬物をみじん切りにした、ご飯に合う一品です。	エネルギー 800	脂質 24.3
13	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 いなだのごまだれかけ きゃべつのつぼ漬け和え しそひじき佃煮	豆腐 みそ いなだ	牛乳 わかめ しそひじき 佃煮	人参	玉葱・長ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり つぼ漬	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	「いなだ」は夏が旬の魚です。青森方面で捕れたものを焼き、人気のごまだれをかけます。「和食」の献立をよく味わい、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう！	エネルギー 839	脂質 25.6
14	火	コッペパン	○	コンソメスープ ゆでフランクケチャップソース ツナとコーンのサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・キャベツ 白菜 きゅうり コーン	コッペパン じゃが芋	ひまわり油	ケチャップソースをかけた無添加のフランクフルト、国産コーンの甘みが効いたツナ入りサラダ。どちらも大好きでパンには喜んで食べてもいいですね。	エネルギー 720	脂質 20.5
15	水	《暑さを吹き飛ばせ！献立》 ご飯	○	夏野菜カレー 凍り豆腐のもっちり甘辛 海藻サラダ 日向夏ゼリー	豚肉 大豆 凍り豆腐	牛乳 海藻	人参 かぼちゃ 赤パプリカ 黄パプリカ	にんにく・生姜 玉葱・ズッキーニ すりおろしりんご なす・きゅうり・キャベツ	ご飯・砂糖 でん粉 日向夏ゼリー	ひまわり油	夏の暑さを吹き飛ばすように、人気のカレーには、夏野菜をたっぷり入れます。真夏の太陽をたくさん浴びた夏野菜のカレーとご飯をもりもり食べてください。	エネルギー 901	脂質 27.8
16	木	丸パン	○	レタスとトマトのスープ スタuffedポテト コールスローサラダ レモンはちみつ	ベーコン	牛乳	トマト 人参	しめじ・レタス 玉葱・キャベツ レッドキャベツ コーン	丸パン マカロニ・砂糖 スタuffedポテト レモンはちみつ	ひまわり油	菅平高原でとれる旬のレタスとトマトでスープを作ります。5月に出す予定だった「レモンはちみつ」。暑い夏はパンが食べやすくなりますね。	エネルギー 752	脂質 21.6
17	金	《土用の丑献立》 紫米ご飯	○	冬瓜のスタミナ汁 須坂みそすき丼の具 きゅうりの梅肉和え	鶏肉 なると 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参 にら こねぎ	玉葱・とうがん しめじ・ごぼう きゅうり 梅	紫米ご飯 砂糖 こんにゃく	ごま油 ひまわり油	「う」のつく食べ物を取り入れた「夏バテ予防」の献立です。「須坂みそすき丼」には「う」のつく「牛」県産牛肉を使います。他に「う」のつく食べ物わかりますか？	エネルギー 712	脂質 17.4
20 21 22	月 火 水	給食なし		新調理委託会社準備期間のため、給食はありません。各学校の指示に従ってください。忙しい朝作る「夏のお弁当」のポイントを後日「食育だより～お弁当作り特集～」として発行します。簡単にできる栄養満点メニューも掲載します。親子で材料を買いに行くと、野菜を洗う、卵を割る、一品でも作る・・・など一緒にできることがあるといいですね。									
27	月	ご飯	○	夏野菜のみそ汁 あじの甘酢かけ ひじきと枝豆のサラダ のりふりかけ	油揚げ みそ あじ	牛乳 ひじき ふりかけ	人参 かぼちゃ オクラ	玉葱・丸なす 長ねぎ キャベツ きゅうり・枝豆	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	みそ汁には長野県で夏に収穫できる野菜をたくさん入れます。旬の魚「あじ」は、油で揚げ、甘酢をかけることで子ども達にも食べやすくなります。	エネルギー 778	脂質 22
28	火	ツイストパン	○	パンフキンポタージュ 夏野菜ラタトゥイユ メロン	ウィンナー	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ	玉葱・にんにく コーン ズッキーニ なす・メロン	ツイストパン マカロニ	バター オリーブ油	地元でとれたビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜や果物で元気を付けましょう。汗をかくたり、体力を消耗する時こそ「食べる」ことを見直したいですね。	エネルギー 853	脂質 28.4
29	水	ご飯	○	中華風かに卵スープ 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 もやしのナムル	卵 豚肉 みそ かに	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・生姜・きゅうり にんにく・コーン 甘じゃがのき だけのこ・もやし	ご飯 でん粉	ひまわり油 ごま油 ごま	夏野菜のピーマンがおいしい時期です。赤や黄色のパプリカと豚肉を炒め物にします。ご飯がすすむおかずで、疲労回復にも最強の組み合わせです。	エネルギー 720	脂質 19
30	木	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ 鶏肉のバーベキューソース 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	肉団子 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜・生姜 長ねぎ・にんにく すりおろしりんご・キャベツ・コーン レモン果汁・きゅうり・八町きゅうり	コッペパン 砂糖 中華麴	ひまわり油 ごま油 ドレッシング	須坂市生まれの信州伝統野菜「八町きゅうり」を「サラダ」に使う予定です。高甫小では毎年3・4年生が栽培し「食べて未来へ伝えていく」活動をしています。	エネルギー 802	脂質 25.1
31	金	ご飯	○	さばと竹の子のみそ汁 かまぼこマヨ削り焼き モロヘイヤのパワーサラダ ひえひえパン	さば缶 みそ かまぼこ かつお節 サラダチキン	牛乳 わかめ 青のり	人参 モロヘイヤ	玉葱・たけのこ キャベツ きゅうり パインナッフル	ご飯 じゃが芋 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ひまわり油	北信濃でお馴染みの「さばと竹の子のみそ汁」。体力の消耗する夏だからこそ、給食をしっかり食べ、午後十分に活動できるように備えましょう。	エネルギー 758	脂質 15.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月28日(火)です。 ※毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和2年度 8月の献立表(中学校)

須崎市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群 血や筋肉になる	2群 体の調子を整える	3群 体	4群 を	5群 熱や力になる	6群 を		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
3	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 豚肉スタミナ揚げ 和風サラダ さけふりかけ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 もずく わかめ ふりかけ	人参 こねぎ	白菜・長ねぎ にんにく・生姜 キャベツ きゅうり さゆり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	成長期に必要な海藻類も、みそ汁ならたくさん食べられます。豚肉には夏ばてを予防するビタミンがたっぷり含まれます。ピリ辛のたれであえた豚肉は、ご飯がすすんで元気がでます。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
4	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ オムレットトマトソース 大根とツナのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン オムレット ツナ	牛乳 海藻	人参 パセリ	セロリー・玉葱 キャベツ・大根 にんにく さゆり レモン果汁	コッペパン 砂糖 ブルーベリージャム	ひまわり油	オムレットの黄色にトマトソースの赤色が映えて、食欲をそそります。長野県産のブルーベリーで作ったジャムをつけて、パンもしっかり食べてください。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
5	水	わかめご飯	○	けんちん汁 シルバーのみそだれかけ たくあん香りとえ	ちくわ 油揚げ 豆腐 シルバー みそ	牛乳	人参	こぼろ・大根 生姜・キャベツ きゅうり たくあん漬 長ねぎ	わかめご飯 こんにやく 里芋 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	暑いので食がすすむよう、けんちん汁には七味唐辛子でほんの少し辛さをプラスします。給食で人気のシルバーは「ぎんひらす」という名前で売っています。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
6	木	丸パン	○	ほたてと春雨のスープ 鶏のから揚げ 寒天海藻サラダ レモンムース	ほたて 鶏肉	牛乳 海藻 寒天	人参 小松菜	白菜・生姜 甘じゃがのき にんにく・大根 キャベツ さゆり	丸パン 春雨 でん粉 レモンムース	ひまわり油 ごま油	暑い中での登校なので、食べやすさを考えました。レモンムースは国産レモン果汁入りで、さっぱりと食べられます。乳・卵不使用です。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
7	金	ご飯	○	夏野菜カレー 笹かまぼこの磯辺揚げ 青大豆のサラダ ひええピーチ	豚肉 かまぼこ 青大豆	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ 新パプリカ 黄パプリカ	にんにく・生姜 玉葱・丸なす すりおろしりんご・ズッキーニ キャベツ・きゅうり・桃	ご飯 小麦粉・砂糖	ひまわり油	人気のカレーと一緒に、夏野菜もおいしく食べられます。夏限定のカレーです。国産の桃を冷凍した「ひええピーチ」は季節のデザートです。お楽しみに！	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
8日～17日 夏休み 《しっかり体を休め、朝・昼・夜の三食しっかり食事をとり、2学期へ向けてパワーを充電しよう!!》													
18	火	ナン	○	野菜いっぱいスープ キーマカレー フルーツ和え	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき にんにく・生姜 なつめかん パイン缶	ナン・じゃが芋 小麦粉 カクテルゼリー ナタデココ ぶどうゼリー	ひまわり油	ナンをちぎってキーマカレーをつけながら食べましょう。夏ばてしないため主食が食べやすいように、献立を工夫しました。生活リズムを整え、少しずつ食欲をもどしていきましょう。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
19	水	《おかひのり》おかひのり 発芽玄米 ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 ししゃものごま揚げ 2尾 切り干し大根と昆布のカミカミ和え	油揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 塩昆布 ふりかけ	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ 長ねぎ 切り干し大根 大豆もやし	発芽玄米ご飯 小麦粉 砂糖	ごま ひまわり油	ししゃもは、衣にごまを入れ、香ばしい天ぷらにします。よくかんで骨までしっかり食べましょう。それぞれかみごたえが違う料理を楽しんでください。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
20	木	ココアパン	○	えびボールスープ 鶏肉のレモンソース サラダうどん 青じそドレッシング	えびボール 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	ココアパン 砂糖 でん粉 うどん	ひまわり油 ドレッシング	暑い中での登校に、さっぱりとしたレモンソースをかけます。サラダは、暑いときに好評な冷たいうどんと野菜をあえます。青じそドレッシングをかけて食べてください。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
21	金	ご飯	○	ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ 黒姫とうもろこし	豚肉	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ キャベツ きゅうり・枝豆 とうもろこし	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	真夏の太陽を浴びた、旬のとうもろこしから元気をもらいましょう。信濃町は朝晩の寒暖差が大きく「あまいとうもろこし」がとれることで有名です。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
24	月	ご飯	○	わかめスープ 蒸しぎょうざ 2個 チャプチェ丼の具	鶏肉 かまぼこ ぎょうざ 牛肉 卵	牛乳 わかめ	人参 新パプリカ	大根・コーン 白菜・長ねぎ 生姜・しめじ 玉葱・だけのこ 大豆もやし	ご飯 春雨	ひまわり油	おとなり韓国の料理「チャプチェ」です。春雨と野菜を炒めます。ご飯にのせると「チャプチェパブ」です。ぜひ「チャプチェパブ」にしてみよう！	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
25	火	ツイストパン	○	キャベツのスープ えびといかのチリソース 大根と糸寒天のサラダ	鶏肉 えび いか	牛乳 寒天	人参 水菜	玉葱・しめじ キャベツ・生姜 にんにく・大根 長ねぎ・コーン レモン果汁	ツイストパン でん粉 砂糖	ひまわり油	チリソースは、辛みをおさえ食べやすい味付けにします。長野県の特産品の「糸寒天」を、暑い時でもさっぱり食べられるよう、酸味をきかせたサラダに仕上げます。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
26	水	いろいろ ご飯	○	豆腐のみそ汁 にじますガーリックソース くすきりのサラダ	豆腐 みそ にじます ツナ	牛乳 わかめ	人参	甘じゃがのき 白菜・長ねぎ 生姜・にんにく 玉葱・キャベツ きゅうり	いろいろご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉 くすきり	ひまわり油	木島平村で養殖されている、大きなオレンジ色の「にじます」を切ってもらいます。給食では初めて登場します。ガーリックソースがよく合うので、味わって食べてください。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
27	木	コッペパン	○	はんぺんと卵のふわふわスープ 夏野菜とパンネのナポリタン ブルー メープルジャム	はんぺん 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 新パプリカ	玉葱 甘じゃがのき 長なす にんにく ブルー	コッペパン でん粉 マカロニ メープルジャム	ひまわり油	子ども達に人気のナポリタンになすやピーマンを入れます。夏野菜のおいしさを食べて知りましょう。旬のブルーは、須崎市産の予定です。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
28	金	《暑さを吹きとばせ！献立》 五穀米 ご飯	○	冬瓜のそぼろ汁 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 コロコロきゅうり シークワーサーゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン 新パプリカ 黄パプリカ	玉葱・冬瓜 長ねぎ・生姜 にんにく だけのこ きゅうり	五穀米ご飯 でん粉 砂糖 シークワーサーゼリー	ひまわり油	登校日数が多い今年の8月。旬の夏野菜や豚肉のビタミンパワーで、暑さを吹きとばし、夏ばてを予防しましょう。ゼリーは沖縄県産のシークワーサー果汁入りです。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量
31	月	菜めし	○	夏野菜の豚汁 あじのねぎソース 梅の香りとえ	豚肉 豆腐 みそ あじ かつお節	牛乳	人参	玉葱・キャベツ ズッキーニ 長ねぎ・もやし 大根・きゅうり 乾燥梅	菜めし じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	旬の夏野菜が主役の豚汁は、あっさりとして食べられます。今が旬の「あじ」に、食欲をそそるピリ辛の「ねぎソース」がぴったりです。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 たんぱく質 食塩相当量

※今月の学校給食費の口座振替日 8月28日(金)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。 須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

夏に勝つ！ 体の作り方

暑くなると体がだるく感じたり、食欲がなくなったり、体重が減ったりすることはありませんか？
それが「夏ばて」です。食事・生活習慣を見直し、暑さに負けない体をつくりましょう。

①主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

②早寝・早起きで規則正しい生活を送りましょう。

③こまめに水分補給し、甘い飲み物の飲みすぎ注意。

令和2年度 9月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)				
1	火	メロンパン	○	肉団子と白菜のスープ 白身魚(しいら)のチリソース 八町きゅうりのコーンサラダ	肉団子 しいら	牛乳	人参 小松菜	玉葱・長ねぎ にんにく・生姜 白菜・コーン・きゅうり 八町きゅうり・キャベツ	メロンパン でん粉 砂糖	ひまわり油	須坂市生まれの信州伝統野菜「八町きゅうり」をサラダに使う予定です。高雨小では3・4年生の八町きゅうりの栽培が盛んに行われています。	エネルギー 913	脂質 29.3
2	水	《地域食材の日》信州きのこカレー ごはん	○	村山早生ごぼうのサラダ ナガノパープル 3粒 ごまドレッシング	豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ エリンギ	にんにく・きゅうり 玉葱・しめじ・生姜 甘シヤキエのき すりおろしりんご	ごはん じゃが芋 ごまドレッシング	ひまわり油	長野県や須坂市の食材を集めた「地域食材の日」です。信州伝統野菜「村山早生ごぼう」はサラダにします。須坂生まれの「ナガノパープル」は、皮ごと食べられます。	エネルギー 796	脂質 21.9
3	木	コッペパン	○	甘シヤキエのきのスープ 鶏肉のバルサミコ焼き 海藻サラダ ブルーベリージャム	はんぺん 鶏肉	牛乳 海藻	人参 水菜	玉葱・にんにく 甘シヤキエのき 白菜・きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 ブルーベリー ジャム	ひまわり油	9月に入り、少しずつ食欲がもどる時期です。鶏肉は黒くてコクのあるバルサミコ酢やにんにく、玉ねぎを下味に焼きます。脳や体に栄養を補給してください。	エネルギー 721	脂質 19.9
4	金	ごはん	○	じゃが芋と淡竹のみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のゆかり和え わかめふりかけ	さば缶 みそ 鶏肉	牛乳 ふりかけ	人参 かぼちゃ ゆかり	玉葱・竹の子 しめじ・生姜 キャベツ・大根 きゅうり	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	夏に収穫した「かぼちゃ」がおいしい季節です。あまいかぼちゃとそぼろがよくあう献立です。みそ汁には、夏に採れた長野県産の淡竹と、サバ缶を入れます。	エネルギー 761	脂質 18.5
7	月	ごはん	○	沢煮椀 焼きさばのみそだれかけ きゃべつの昆布和え	豚肉 さば みそ	牛乳 塩昆布	人参 水菜	ごぼう・竹の子 大根・キャベツ 甘シヤキエのき 生姜・きゅうり	ごはん 巻き麩 砂糖 でん粉	ひまわり油	焼いた旬のさばに、須坂産のみそをたっぷり使った甘だれをかけます。「ごはんがすむ」と毎年好評で、年に数回登場します。体や脳に良い脂を多く含みます。	エネルギー 731	脂質 20.4
8	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ チリコンカン フルーツ杏仁	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	セロリー・玉葱 キャベツ にんにく なつみかん缶・パイン缶	コッペパン 砂糖・小麦粉 杏仁豆腐 毎ゼリー・オレンジゼリー	ひまわり油	国産のフルーツ缶と杏仁豆腐やカットゼリーを和えた「フルーツ杏仁」は冷たくておいしい!と残暑の厳しいこの時期に人気です。星の形のゼリー入ります。	エネルギー 820	脂質 24.2
9	水	ごはん	○	辛み豆腐汁 ねぎみそパオズ 2個 マンナンサラダ しそひじき佃煮	豚肉・豆腐 みそ ねぎみそパオズ ツナ	牛乳 しそひじき 佃煮	人参 小松菜	玉葱 もやし キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	パオズ(包子)は一人2個、ご飯と一緒に食べてください。長野市のこんにゃく屋さんが作った「つきこんにゃく」を野菜と一緒にサラダにします。	エネルギー 745	脂質 18.6
10	木	コッペパン	○	ミネストローネ もうかさめフライ コールスローサラダ ソース	ベーコン もうかさめ	牛乳	トマト 人参	にんにく セロリー・玉葱 キャベツ・コーン レッドキャベツ	コッペパン じゃが芋 マカロニ・砂糖 小麦粉・パン粉	ひまわり油	「もうかさめ」は、気性の荒い海の生き物ですが、身はやわらかく、スーパーでもよく売られている人気の魚です。手作りフライにすると特に食べやすいです。	エネルギー 822	脂質 24.5
11	金	ごはん	○	さつま汁 銀鮭の塩焼き 梅の香りしそ	豚肉 豆腐 みそ・銀鮭 かつお節	牛乳	人参	大根・キャベツ 長ねぎ・もやし 白菜・きゅうり 乾燥梅	ごはん さつま芋 砂糖	ひまわり油	給食の焼き魚の中でも「銀鮭」は脂がのっていて人気です。シンプルに焼いた魚を中心とした和食の献立を知ってほしいと、毎月焼き魚を出しています。	エネルギー 769	脂質 22.8
14	月	ごはん	○	えびのみそワンタンスープ 酢豚 コロコロ野菜キムチ	えび みそ 豚肉	牛乳	人参 ニラ ピーマン	玉葱・もやし 白菜・生姜 竹の子・大根 きゅうり	ごはん ワンタン でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	豚肉を揚げ、野菜と炒める「酢豚」は、家庭でも手間のかかるメニューの1つです。本格的な酢豚を子ども達に合うようにやさしい味に仕上げます。	エネルギー 811	脂質 19.4
15	火	丸パン	○	カレースープバゲッティ ハンバーグバーベキューソース ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 ウィンナー ハンバーグ	牛乳 ひじき	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ 長ねぎ・枝豆・きゅうり すりおろしりんご・レモン果汁	丸パン スパゲティ 砂糖	ひまわり油	丸パンとハンバーグの組み合わせは、セルフサンドにできるのが人気です。バーベキューソースは、市内のにんにくや長ねぎ、すりおろしりんごを使います。	エネルギー 873	脂質 29.8
16	水	《かみかみずさかっ子の日》みそけんちんじる 二ギスのから揚げ ごま塩	○	ちくわ・油揚げ 豆腐 みそ 二ギス	ちくわ・油揚げ 豆腐 みそ 二ギス	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう・大根 キャベツ きゅうり つばき漬	五穀米ごはん こんにゃく 里芋 でん粉	ひまわり油	新潟県産でとれた「二ギス」を、頭とはわたをとってもらい、から揚げにします。背骨も食べられるので、あごを使いよく噛んで食べてください。	エネルギー 733	脂質 19.2
17	木	ツイストパン	○	コンソメスープ スクランブルエッグ ツナとマカロニのサラダ	ベーコン ウィンナー 卵 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 にんにく・枝豆 キャベツ きゅうり	ツイストパン じゃが芋 砂糖 マカロニ	ひまわり油	大きなお釜で作るスクランブルエッグ。卵の他に、無添加ウィンナーや枝豆、人参、玉ねぎなど栄養面だけでなく彩りもよく食べやすく仕上げます。	エネルギー 757	脂質 23.3
18	金	《ちょっと早い十五夜献立》お月見団子汁 いわしのみりんしょうゆ焼き きゃべつの野沢菜漬和え お月見ゼリー	○	鶏肉 油揚げ みそ いわし	鶏肉 油揚げ みそ いわし	牛乳	人参 野沢菜漬	村山早生ごぼう 玉葱・長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 里芋 かぼちゃボール お月見ゼリー	ひまわり油	昔の人が大切にしてきた秋の収穫を祝う「十五夜」。たくさんの方の恵みに感謝して、味わいましょう。いわしは小学生が半身、中学生は開き一尾です。	エネルギー 790	脂質 18.9
23	水	《ファイト! 応援献立》豆乳プリン 油揚げと小松菜のみそ汁 レバーのケチャップあえ ズッキーニのレモンドレッシング	○	油揚げ みそ レバー	油揚げ みそ レバー	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・キャベツ 甘シヤキエのき 長ねぎ・生姜 ズッキーニ・枝豆・レモン果汁	ごはん・でん粉 砂糖・豆乳プリン	ひまわり油	中学校では学校祭や運動会の準備に励んでいると思います。2学期の行事も勉強もがんばっているみなさんへ「応援」の献立です。がんばる力をつけましょう。	エネルギー 857	脂質 25.9
24	木	コッペパン	○	いかボールスープ フランクフルトフリッター 色の濃い野菜サラダ イタリアンドレッシング	いかボール フランクフルト	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー・赤パプリカ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖・砂糖 プレミックス粉 (ホットケーキ用)	ひまわり油	給食で使っているフランクフルトやハムなどは、保存料や着色料など添加物のほとんどない、手作りと同じ配合内容です。フリッターに挑戦します。	エネルギー 910	脂質 37.4
25	金	しらす菜飯	○	かきたま汁 笹かまぼこの梅天ぷら 2個 季節野菜のごま和え	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 ゆかり	玉葱・白菜 甘シヤキエのき 乾燥梅・もやし キャベツ	しらす菜飯 でん粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油	飯山産の新鮮な卵を「かきたま汁」に入れます。笹かまぼこは、小学校は20g、中学校は30gを2個ずつです。梅とゆかりの風味の天ぷらにします。	エネルギー 775	脂質 21.9
29	火	コッペパン	○	葉っぱ野菜のシチュー さつま芋サラダ 梨 ノンエッグマヨネーズ	豚肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 白菜・キャベツ きゅうり コーン・梨	コッペパン さつま芋 ノンエッグ マヨネーズ	ひまわり油	夏から秋に収穫される「白菜」「きゃべつ」をたっぷり入れたシチューです。煮込んだ野菜はたくさん食べることができます。梨は市内産の予定です。	エネルギー 851	脂質 29.2
30	水	ごはん	○	うまみそ春雨スープ ビビンバの具 ビビンバナムル	鶏肉 みそ 豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	生姜・キャベツ コーン・長ねぎ 玉葱・山菜・にんにく 大根・竹の子・大豆もやし	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 ひまわり油	韓国料理のビビンバは、食欲が出る!と毎回好評です。ごはんはビビンバをのせて、具を混ぜてスプーンで食べるのが韓国式です。皆さんも韓国式にどうぞ!	エネルギー 761	脂質 20.3
												たんぱく質 33.9	食塩相当量 3.1

※今月の学校給食費の口座振替日 9月28日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和2年度 10月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる						
1	木	ツイストパン	○	キャベツのスープ ペンネナポリタン シャインマスカット 4粒 ヨーグルト	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 赤パプリカ	玉葱・しめじ キャベツ シャインマスカット	ツイストパン じゃが芋 マカロニ	ひまわり油	に乳小4年礼組が育てた加工用トマトをナポリタンに使います。トマトの酸味がよく合います。旬のシャインマスカットは須坂市産です。	エネルギー 778	脂質 20.7
2	金	ご飯	○	秋のベジ多みそ汁 シルバーのごまだれがけ 茎わかめの炒め煮	油揚げ・みそ シルバー 豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉葱・大根 白菜 甘シャキエのき ごぼう	ご飯 さつま芋 砂糖・でん粉 こんにゃく	ひまわり油 ごま ごま油	味茸の秋です。たっぷりの秋野菜をみそ汁でどうぞ。三陸産の茎わかめを食感のよい炒め物にします。シンプルな和食を味わってください。	エネルギー 792	脂質 21.1
5	月	ご飯	○	つみれ汁 肉じゃが 小魚のサラダ のり佃煮	つみれ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 小魚 のり佃煮	人参	玉葱・生姜・大根 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	つみれは、いわしのすり身をおだんにしたものです。人気の肉じゃがは、味がよくしみこむように、大きなお釜で煮つくめます。	エネルギー 761	脂質 16.3
6	火	《目の愛護デー》 紫芋パン	○	《献立》野菜いっぱいスープ オムレットマトソースがけ 色の濃い野菜のチキンサラダ 野菜和風ドレッシング	ベーコン オムレット サラダチキン	牛乳	人参 ちんげん菜 かぼちゃ	玉葱・にんにく 甘シャキエのき 白菜・コーン キャベツ	紫芋パン 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	10月10日は目の愛護デー。目にいいと言われる「アントシアニン」の紫芋をパンに、「カロテン」豊富な緑黄色野菜をサラダにします。	エネルギー 785	脂質 27.1
7	水	ご飯	○	もすくどわかめのみそ汁 揚げ豚と凍り豆腐の揚げ煮 のりこねえ おかかふりかけ	豆腐・油揚げ みそ・豚肉 凍り豆腐	牛乳 もすく わかめ	人参 小松菜	白菜・長ねぎ キャベツ もやし 梅	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	長野県の特産物のひとつ、「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げで味つけします。揚げた凍り豆腐は、もちりとしていて人気の一品です。	エネルギー 790	脂質 24.9
8	木	ソフト麺	○	ミートソース ホキのレモン揚げ こんにゃくサラダ	豚肉 ホキ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ・キャベツ レモン果汁 きゅうり	ソフト麺 でん粉 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	10月からソフト麺が再開します。1学期は休校のため、今年度初めてのソフト麺ですね。人気のミートソースで味わってください。	エネルギー 809	脂質 25.4
9	金	ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げの肉みそがけ 塩丸いかの和え物	豚肉・ちくわ 油揚げ・厚揚げ みそ・いか 鶏肉・かつお節	牛乳 わかめ	人参	大根・白菜 キャベツ きゅうり	ご飯・里芋 こんにゃく でん粉 砂糖	ひまわり油	「塩丸いか」は、海がない長野県の昔の人の知恵がつまった北信地方の郷土食です。給食で食文化を受け継いでいきましょう。	エネルギー 766	脂質 21.8
12	月	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 さんまのかば焼き なめたけ和え	油揚げ 凍り豆腐 みそ さんま	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 しめじ・もやし キャベツ きゅうり・なめ茸	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	秋といえばさんま。今年は不漁なので、魚屋さんに北海道の冷凍さんまを何とか間に合わせてもらいます。貴重なさんまを味わってください。	エネルギー 805	脂質 29.3
13	火	コッペパン	○	秋野菜の和風シチュー ツナとスパゲティのサラダ りんご（秋映え）	鶏肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉葱 れんこん・ごぼう キャベツ きゅうり・りんご	コッペパン さつま芋 スパゲティ 砂糖	ひまわり油	須坂市のりんご「秋映え」は「長野県のにんご3兄弟」で最初に出来る品種です。秋の夕日のように皮が真っ赤で、甘ずっぱさが特徴です。	エネルギー 822	脂質 21.5
14	水	鮭菜めし	○	だまこ汁 キャベツメンチカツソースがけ 野菜の香りとえ	鶏肉 メンチカツ	牛乳	人参 青じそ	ごぼう・玉葱 大根・しめじ もやし・キャベツ きゅうり	鮭菜めし だまこもち 砂糖	ひまわり油	だまこ汁は秋田県の郷土料理で、つぶしたご飯の「だまこもち」で作ります。キャベツメンチカツは、長野県の栄養教諭が開発した商品です。	エネルギー 756	脂質 19.7
15	木	コッペパン	○	卵とコーンのスープ 大豆入りキーマカレー フルーツ和え	鶏肉 卵 青大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・コーン にんにく・生姜 なつめかん缶 パイン缶	コッペパン でん粉・小麦粉 カクテルゼリー ナタデココ・ボールゼリー	ひまわり油	キーマカレーは豚のひき肉がメインですが、青大豆を入れて、彩りとかみごたえもよくしてあります。パンにのせて食べましょう。	エネルギー 851	脂質 25.1
16	金	《地域食材の日》 ご飯	○	甘シャキエのきのみそ汁 須坂みそすき丼の具 糸寒玉のサラダ	油揚げ みそ 牛肉	牛乳 寒天	人参 こねぎ	玉葱・キャベツ 甘シャキエのき 白菜・しめじ・大根 きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	【県産食材を給食で食べて応援する】事業で提供される「信州プレミアム牛肉」で、須坂みそすき丼の具を作ります。食べて学びましょう。	エネルギー 770	脂質 23.1
19	月	ご飯	○	豚汁 あじのさんが焼き 梅肉和え	豚肉・豆腐 みそ さんが焼き かつお節	牛乳	人参	ごぼう・玉葱 大根・長ねぎ もやし・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	さんが焼きは、千葉県房総半島の郷土料理です。国産のあじのすり身に、さまざまな野菜が入り、さんが風に仕上げたものを焼きます。	エネルギー 760	脂質 21.7
20	火	黒糖パン	○	ささみと春雨のスープ ウィンナーポテト ひじきとコーンのサラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 青のり ひじき	人参 小松菜	白菜・キャベツ 甘シャキエのき きゅうり コーン	黒糖パン 春雨 じゃが芋 砂糖	ごま油 ひまわり油	長崎県産のひじきをサラダにします。海藻には、成長期に必要な無機質（ミネラル）が豊富です。給食では大切な食材のひとつです。	エネルギー 818	脂質 27.2
21	水	ご飯	○	ポークカレー 大豆といりこの甘辛 福神漬け和え	豚肉 大豆	牛乳 いりこ	人参	にんにく・玉葱 すりおろしりんご きゅうり・生姜 キャベツ・福神漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	カレーにはかみごたえのあるおかずを組み合わせます。今月は「だいすといりこ」をよくかんで食べましょう。カルシウムも豊富です。	エネルギー 866	脂質 24.3
22	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 木の葉揚げ 海藻サラダ	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳 青のり 海藻	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし コーン・キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 小麦粉 砂糖	ひまわり油	今月2回目の種は、中華麺をみそラーメンスープで味わいましょう。木の葉形のかまぼこの天ぷらで、秋の訪れを表します。	エネルギー 748	脂質 21.8
23	金	《秋いっぱい献立》 紫米ご飯	○	《なめこ汁》 ひらまのきりりんじょうゆ焼き 米子の滝の紅葉サラダ 栗のムース	油揚げ・豆腐 みそ ひらまさ 卵	牛乳	人参	大根・白菜 なめこ・長ねぎ キャベツ・きゅうり 八町きゅうりみそ漬け	紫米ご飯 春雨 砂糖 栗のムース	ひまわり油 ごま油	もみじ型人参や色とりどりの食材で米子大瀑布の紅葉を表した、須坂市学校給食センターのオリジナルサラダです。ムースは乳卵不使用です。	エネルギー 815	脂質 24.9
26	月	ご飯	○	根っこ野菜のごま汁 豚肉と厚揚げの炒め煮 りんご（シナノスイート）	油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 黄パプリカ	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ 生姜・たけのこ りんご	ご飯 里芋 砂糖	ごま ひまわり油	「りんご3兄弟」の2番目に登場する品種、須坂市の「シナノスイート」です。甘くて果汁たっぷりのりんごを味わってください。	エネルギー 766	脂質 21.6
27	火	コッペパン	○	ワンタンスープ えびといかのチリソース 春雨サラダ いちごジャム	豚肉 えび いか	牛乳	人参 こねぎ	玉葱・白菜・生姜 もやし・にんにく 長ねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン ワンタン・春雨 でん粉・砂糖 いちごジャム	ごま油 ひまわり油	久しぶりの中華の献立です。チリソースは辛みをおさえ、ケチャップを使い、食べやすい味付けにします。	エネルギー 884	脂質 26.8
28	水	《十三夜献立》 栗ご飯	○	《いものこ汁》 秋鮭の南蛮漬け まん丸かぶの和え物 お月見だんご	鶏肉・油揚げ みそ 鮭 かつお節	牛乳	人参 かぶの葉	甘シャキエのき しめじ・白菜 長ねぎ・かぶ きゅうり	栗ご飯 里芋 砂糖 お月見団子	ひまわり油	十三夜は日本古来のお月見の風習です。別名「栗名月」ともいうので国産の栗で「栗ご飯」にします。日本の伝統を食べつないでいきます。	エネルギー 805	脂質 15.7
29	木	《ハロウィン献立》 丸パン	○	《かぼちゃポタージュ》 鶏のガーリック焼き ハロウィンサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参	玉葱・にんにく コーン・きゅうり レッドキャベツ キャベツ・レモン果汁	丸パン マカロニ 砂糖	バター ひまわり油	ハロウィンの行事を通して、外国の文化を学習する機会です。ポタージュやサラダで、給食からもハロウィン気分を味わってください。	エネルギー 823	脂質 26.0
30	金	《かみかみすざかっ子の日》 発芽玄米ご飯	○	《かみかみ汁》 ししゃものカレー揚げ 2尾 切り干し大根ハリハリ漬け 野菜ふりかけ	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 ししゃものりかけ	人参	ごぼう・大根 長ねぎ・キャベツ 切り干し大根 きゅうり	発芽玄米ご飯 里芋・でん粉 こんにゃく 小麦粉・砂糖	ひまわり油	いろいろな食感の食材が詰まった「かみかみ汁」です。ししゃもは、食べやすいカレー味です。骨ごとよくかんで食べてください。	エネルギー 756	脂質 23.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10月28日(水)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和2年度 11月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
2	月	ご飯	○	村山早生ごぼうのけんちん汁 もうかさめのごまみそがらめ 白菜の和風サラダ 納豆ふりかけ	ちくわ・油揚げ 豆腐・みそ もうかさめ かつお節・納豆ふりかけ	牛乳	人参	村山早生ごぼう 大根・白菜 もやし きゅうり	ご飯 こんにやく でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	9月に好評だった「もうかさめ」を今回は「ごまみそ」の味付けにします。汁物には、体の中から温めてくれる「土」の中で育った根菜が入ります。	エネルギー 769	脂質 20.3
4	水	五目ご飯	○	《常盤中希望献立》ティラミス うまみそ春雨スープ チキン南蛮 海藻サラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 海藻	人参 ちんげん菜	生姜・長ねぎ コーン・白菜 玉葱・きゅうり キャベツ	五目ご飯 春雨・でん粉 砂糖 ティラミス	ごま油 ひまわり油	卒業を目前に、日々受験勉強に励む117名の3年生のアンケート結果です。「9年間お世話になった給食です。今までの感謝の思いを込めて、今日も残業ゼロでいただきます。」	エネルギー 921	脂質 34.9
5	木	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ いかとツナの大根サラダ りんご(シナノゴールド) 黒ごまクリーム	肉団子 いか ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 大根 キャベツ りんご	コッペパン 黒ごまクリーム	ひまわり油	肉団子と白菜のうま味がたっぷり入ったコクのあるスープです。だんだん寒くなる時期には温かいスープが好評です。りんごは市内の「シナノゴールド」です。	エネルギー 748	脂質 21.5
6	金	ご飯	○	煮込みおでん いわしのみりん醤油焼き カラフルお浸し	ちくわ がんもどき さつま揚げ いわし	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし	ご飯 里芋 砂糖 こんにやく	ひまわり油 ごま油	おでんの季節になりました。1回に1500人分のおでんをしっとり煮込みます。それぞれの材料の味が合わさった、おいしいおでんを味わってください。	エネルギー 743	脂質 20
9	月	ご飯	○	秋野菜の団子汁 卵と鶏の親子煮 きゃべつの昆布和え	油揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	人参	玉葱・キャベツ 甘ジャキエのき 白菜・枝豆 大根・きゅうり	ご飯 かぼちゃボール 砂糖	ひまわり油	「卵と鶏の親子煮」は、甘じょっぱい味付けで、鶏肉と卵、枝豆の色彩もよく、食欲がわき、ご飯をもっと食べられます。給食は、主食とおかずの栄養のバランスが絶妙により献立です。	エネルギー 758	脂質 16.3
10	火	丸パン	○	大きなかぶのスープ ハンバーグトマトソース シーザーサラダ シーザードレッシング	ベーコン ハンバーグ ハム	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・かぶ 甘ジャキエのき キャベツ きゅうり	丸パン クルトン ドレッシング	ひまわり油	1年生の国語の教科書にある「大きなかぶ」をイメージして、季節のかぶを入れたやさしい味のスープです。人気のシーザーサラダにはクルトンが入ります。	エネルギー 796	脂質 29.6
11	水	ご飯	○	《和食の日》 大根と小松菜のみそ汁 銀鮭のゆうあん焼き きんぴらごぼう	豆腐・みそ 銀鮭 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉葱 大根 長ねぎ ごぼう	ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	11月24日は「和食の日」。日本の和食はユネスコの無形文化遺産です。毎日の給食は、煮干しやかつお節など天然の「だし」を大切に「和食」を中心に考えています。	エネルギー 776	脂質 22.2
12	木	ソフト麺	○	ミートソース えびといかのレモンソース 色の濃い野菜サラダ イタリアンドレッシング	豚肉 えび いか	牛乳	人参 トマト かぼちゃ フロッコリ	にんにく 玉葱 レモン果汁 キャベツ	ソフト麺 でん粉 砂糖 ドレッシング	ひまわり油	ソフト麺との組み合わせで人気のある「ミートソース」です。サラダには、旬のフロコリなど緑黄色野菜をたっぷり入れます。風邪予防にもおススメです。	エネルギー 939	脂質 28.9
13	金	ゆかりご飯	○	さつま汁 うずら卵とこんにやくの旨煮 白菜のつぼ漬け和え	豚肉・豆腐 みそ うずら卵 さつま揚げ	牛乳	人参	大根・きゅうり 甘ジャキエのき ごぼう・長ねぎ 白菜・つぼ漬け	ゆかりご飯 さつま芋 こんにやく 砂糖・でん粉	ひまわり油	うずら卵とこんにやくをよく煮含めます。お箸を上手に使って食べることが出来ますか？食器の位置や食べときの姿勢も友達同士で気をつけましょう。	エネルギー 759	脂質 19.7
地域食材週間				《地域食材の日①》須坂ひんのべ 揚げにじますの南蛮漬け ヤーコンサラダ 野菜和風ドレッシング	豚肉 油揚げ みそ にじます	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 大根・きゅうり 白菜・ヤーコン・コーン 甘ジャキエのき・長ねぎ	紫米ご飯 すいとん でん粉・砂糖 ドレッシング	ひまわり油	ヤーコンは豊丘方面でとれたものを使う予定です。見た目はさつま芋に似ている、中は大根に似た色をしています。サラダの中のヤーコンを探してみてください。	エネルギー 824	脂質 20.9
16	月	紫米ご飯	○	白菜ときこのクリーム煮 糸寒天のサラダ りんご(ふじ)	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 寒天	人参 小松菜	玉葱・しめじ 甘ジャキエのき 白菜・キャベツ 大根・りんご	米粉パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	クリーム煮には、長野県産鶏肉や白菜、須坂市産のしめじ、甘ジャキエのきなどを入れます。りんごは、市内の農家さんが大事に育てた「ふじ」で、給食で出すりんごの4品種目です。	エネルギー 776	脂質 24.9
17	火	米粉パン	○	《地域食材の日②》 淡竹のかきたま汁 信州サーモンの甘だれがけ シャキシャキ野菜のなめだけ和え	鶏肉 卵 信州サーモン	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘ジャキエのき 長ねぎ・なめ茸 大豆もやし・キャベツ	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	長野県産の食材をふんだんに使った献立です。「信州サーモン」は、「県産食材を給食で食べて応援する」事業で提供されます。当日の配布資料で食べて学びましょう。	エネルギー 772	脂質 21.2
18	水	発芽玄米ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 村山早生ごぼうスープ 豚肉のアップルソース カルシウムいっぱいサラダ	凍り豆腐 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 小魚	人参 小松菜	村山早生ごぼう 甘ジャキエのき 玉葱・にんにく・生姜 レモン果汁・すりおろしりんご・キャベツ	市田柿パン 砂糖	ひまわり油 ごま	県内の有名な干し柿「市田柿」を混ぜ込んだパンが初登場。信州伝統野菜「村山早生ごぼう」をはじめ、長野県産の食材を使い、歯のためにより献立を組み合わせました。	エネルギー 810	脂質 29.9
19	木	市田柿パン	○	信州ボークきのこカレー 2色フライビーンズ れんこんサラダ	豚肉 大豆 青大豆 ハム	牛乳 青のり	人参 小松菜	にんにく・生姜 玉葱・しめじ すりおろしりんご・梅 れんこん・キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	食べやすいカレーとの組み合わせは、よくかんで食べられるように、長野県産の大豆を使った献立です。旬のれんこんのシャキシャキした歯触りをサラダで味わいます。	エネルギー 873	脂質 25.6
20	金	ご飯	○	せん切り野菜のスープ ペンネトマトソース さつま芋サラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さつま芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	須坂市の給食は、主食の量が他の市町村よりも少ないので、必要な炭水化物を補うため「パスタ」「芋」を使った献立を意図して多く組み合わせています。	エネルギー 825	脂質 26.3
24	火	コッペパン	○	ちゃんこ鍋 秋さばのみそだれ 梅の香りお浸し	鶏肉・なると 油揚げ さば・みそ かつお節	牛乳	人参	白菜・長ねぎ・梅 甘ジャキエのき 生姜・キャベツ きゅうり・もやし	ご飯 白玉団子 砂糖 でん粉	ひまわり油	お相撲さんが食べる栄養満点の鍋料理が「ちゃんこ鍋」です。長野県上松町出身の力士「御嶺海(みたけうみ)」も毎日食べる体作りをして、稽古に励んでいます。	エネルギー 814	脂質 22
25	水	ご飯	○	《日滝小希望献立》ぶどうゼリー みそラーメンスープ 鶏肉の照り焼き かぼちゃとチーズの黄色いサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし コーン キャベツ	中華ソフト麺 でん粉・砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリー	ひまわり油	日滝小は6年生が一人1つの献立を考え、班で話し合い、クラスでも話し合ってから献立を絞った後、給食委員会が全クラスを回り、投票して決めました。	エネルギー 847	脂質 19
26	木	中華ソフト麺	○	厚揚げのみそ汁 レバーのケチャップあえ わかめのレモン風味和え	厚揚げ みそ レバー かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・きゅうり 白菜・にんにく 生姜・キャベツ 長ねぎ・レモン果汁	ご飯 でん粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	「給食のレバーが大好き！」という声がたくさん届いています。レバーに含まれる「鉄」は、貧血予防と疲れにくい体をつくれます。サラダのレモン汁で、「鉄」の吸収を高めます。	エネルギー 791	脂質 20.9
27	金	ご飯	○	いものこ汁 木の葉かまぼこのもみじソース 切り干し大根の煮物 のりふりかけ	豚肉 豆腐・鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳 ふりかけ	人参 いんげん	大根 白菜 長ねぎ 切り干し大根	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	秋が深まり、野菜のあま味が増す時期です。秋の紅葉を人参とキャベツで表現した「もみじソース」は、色合いを目でも楽しんでください。	エネルギー 736	脂質 19.6
30	月	ご飯	○										

※今月の学校給食費の口座振替日 11月30日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>>「毎日の給食とおたより」

令和2年度 12月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織 をつくる		おもに体の調子 を整える		おもにエネルギー になる				
1	火	黒糖 パン	○	卵とコーンのスープ 鶏肉とかぼちゃの甘辛あえ 海藻サラダ	鶏肉 卵	牛乳 海藻	人参 小松菜 かぼちゃ	玉葱 コーン きゅうり キャベツ	黒糖パン でん粉 砂糖	ひまわり油	スープの卵は飯山市産です。卵がふんわり と仕上がるのは、調理員さんの腕前 です。カロテン豊富なかぼちゃのおかず で、かぜ予防です。	エネルギー 849	脂質 26.9
2	水	ご飯	○	豚汁 大根のおかか煮 もやしのツナ和え さけふりかけ	豚肉 豆腐・みそ 鶏肉・ツナ かつお節	牛乳 ふりかけ	人参	ごぼう・玉葱 長ねぎ・大根 もやし きゅうり	ご飯・じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉	ひまわり油	土の中でしっかり育った、旬の大根を たっぷり使って煮物を作ります。大きな お釜でたくさん材料で作る煮物は、給 食センターの自慢料理のひとつです。	エネルギー 703	脂質 15.7
3	木	うどん ソフト麺	○	おにかけ汁 えびとさつま芋の甘酢あえ 大根と糸寒天のサラダ	鶏肉 油揚げ えび	牛乳 寒天	人参	玉葱・ごぼう 白菜・コーン 甘シヤキエのき 長ねぎ・生姜 きゅうり・大根	うどんソフト麺 でん粉 さつま芋 砂糖	ひまわり油	「おにかけ」は東信地方の郷土料理で す。給食では野菜もたっぷり食べられ るようには作ります。麺としょうゆにから めながら食べてください。	エネルギー 746	脂質 18.4
4	金	ご飯	○	辛み豆腐汁 ほっけの塩焼き 野菜のごま和え	豚肉 豆腐 みそ ほっけ	牛乳	人参	玉葱 キャベツ 大豆もやし	ご飯 じゃが芋 砂糖	ごま油 ひまわり油 ごま	ほっけは、冬が旬です。お魚屋さんの今 月のおすすめです。シンプルな塩焼き で、ほっけのおいしさを味わいましょ う。脂がのっていて、白いご飯がすす みます。	エネルギー 753	脂質 21.8
7	月	五穀米 ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 凍り豆腐のみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 2尾 切り干し大根と昆布のかみかみ和え	油揚げ 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも 青のり 塩昆布	人参 小松菜	玉葱・しめじ 白菜 切り干し大根 大豆もやし	五穀米ご飯 じゃが芋 小麦粉 砂糖	ひまわり油 ごま	ししゃもを磯辺揚げにします。青のり の風味がよく、食べやすいです。頭から 丸ごと、しゃかりんで食べましょう。1 か月に1回「かむこと」を意識する日 です。	エネルギー 782	脂質 27.5
8	火	コッペパン	○	《豊洲小学校希望献立》ポトフ 鶏肉マーマレードソース ひじきとコーンのサラダ ティラミス	ウインナー 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	しめじ・コーン キャベツ・玉葱 レモン果汁 きゅうり	コッペパン じゃが芋 マーマレード でん粉・砂糖 ティラミス	ひまわり油	保健給食委員で考え、全校で投票して選 ばれた献立です。奥だくさんのポトフは 体を温め、彩りのよいサラダを添えて、 「給食を通してみんなが健康で過ごせる ように」との願いが詰まっています。	エネルギー 902	脂質 34.1
9	水	ご飯	○	ボークカレー 大豆といりこの青のりがらめ 福神漬和え	豚肉 青大豆 大豆	牛乳 いりこ 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり 福神漬	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	長野県産の大豆と青大豆、いりこで、か みかたのあるおかずを作ります。よく かんで2種類の大豆を味わいましょう。 カルシウムも豊富です。	エネルギー 857	脂質 23.6
10	木	米粉パン	○	うすら卵のスープ れんこんつくね甘酢あん ツナと小松菜のサラダ	うすら卵 かまぼこ れんこんつくね ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜 小松菜	玉葱・白菜 甘シヤキエのき キャベツ	米粉パン 砂糖 でん粉	ひまわり油	長野県産のれんこんが入ったつくねを焼 きます。れんこんの食感がアクセントで す。サラダの小松菜にはカロテンがいっ ぱい。ウイルスに打ち勝つために食べ たい旬の野菜のひとつです。	エネルギー 772	脂質 25.4
11	金	ご飯	○	石狩汁 豚肉とヤーコンの炒め煮 りんご（ふじ） おかかふりかけ	鮭 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ふりかけ	人参	玉葱・大根 白菜・コーン 長ねぎ ヤーコン 生姜・りんご	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	北海道石狩地方で食べられる「石狩汁」 は、鮭が入った奥だくさんの汁物です。 ヤーコンは豊丘や礼地区で収穫された ものです。須坂市のりんご、ふじは今年 最後です。	エネルギー 773	脂質 18.3
14	月	ご飯	○	根っこ野菜のごま汁 スタミナ納豆の具 キャベツの野沢菜漬和え 納豆	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉・納豆	牛乳	人参 野沢菜	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ にんにく・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 砂糖	ごま油	根っこ野菜がたっぷりのごま汁で体の中 から温まりましょう。「スタミナ納豆 の具」は、納豆に混ぜて食べてくださ い。納豆がおいしく食べられる！と好評 です。	エネルギー 770	脂質 21.4
15	火	コッペパン	○	冬野菜のシチュー 風邪に負けないサラダ みかん 野菜和風ドレッシング	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 かぶ キャベツ みかん	コッペパン じゃが芋	ひまわり油 ドレッシング	寒さに負けないようにカロテンとたんぱ く質のたっぷりあるサラダです。ビタミ ンCが豊富なみかんも食べて、かぜをひか ないように、体調管理をしましょう。	エネルギー 827	脂質 24.8
16	水	ご飯	○	《日野小学校希望献立》野菜スープ ささみのレモンソース 春雨サラダ いちごクレープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉葱・しめじ キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	ご飯・でん粉 砂糖 春雨 いちごクレープ	ひまわり油 ごま油	全校にアンケートをとり、希望が多か ったものを中心に、栄養バランスを考 えて決めてくれました。かぜ予防にビタ ミン豊富な野菜をたくさん入れて、み んなの健康を守ることが一番のポイン トです。	エネルギー 843	脂質 23.4
17	木	中華 ソフト麺	○	マーボーめんのたれ きのこしゅうまい 2個 もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 ニラ	にんにく・生姜 玉葱・たけのこ 大豆もやし きゅうり	中華ソフト麺 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	寒い時期に、マーボー麺のたれは、体 も温まります。きのこしゅうまいは、 長野県産のしめじを使い、長野県の 栄養教諭が学校給食用に開発したオリ ジナル商品です。	エネルギー 749	脂質 21.5
18	金	ご飯	○	みそけんちん汁 シルバーのごまだれかけ 和風サラダ	ちくわ・豆腐 油揚げ・みそ シルバー かつお節	牛乳	人参	ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 里芋・砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	シルバーは「銀ひらす」という名前 でお店に売られています。給食セン ターで作るたっぷりのごまだれで、魚 の苦手な人でもおいしく食べられま す。	エネルギー 553	脂質 27.4
21	月	ご飯	○	《冬至献立》 かぼちゃほうとう 銀鮭の粕漬焼 大根なますゆず風味 のり佃煮	鶏肉 油揚げ みそ 銀鮭	牛乳 のり佃煮	人参	かぼちゃ 玉葱・ごぼう 白菜 大根 ゆずかじゅう	ご飯 ほうとう 砂糖	ひまわり油	21日は1年中でいちばん昼の長さが短 い「冬至」です。「冬至かぼちゃ」と 「ゆず」風味の和え物で、冬の寒さに 負けないようにしたいですね。	エネルギー 800	脂質 21.3
22	火	ミニ ツイスト パン	○	《ちょっと早いクリスマス献立》クリスマスケーキ ☆のコーンポタージュ・フライドチキン クリスマスのカラフルサラダ イタリアンドレッシング	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・コーン にんにく 生姜 キャベツ	ツイストパン でん粉 マカロニ クリスマスケーキ	バター ひまわり油 ドレッシング	給食では少し早めのクリスマス献立で す。たくさんのにんじんで作った☆を さがしてくださいね。ケーキは、小麦・ 卵・乳不使用で、米粉と豆乳で作られ ています。	エネルギー 928	脂質 35.8
23	水	ご飯	○	寄せ鍋汁 三色そばろ さつま揚げのサラダ	鶏肉・ほたて かまぼこ 卵・豆腐 さつま揚げ	牛乳	人参	白菜・長ねぎ 甘シヤキエのき 生姜・枝豆 もやし きゅうり	ご飯 白滝 砂糖	ひまわり油	寒い冬には欠かせない、奥だくさんで 栄養満点の「寄せ鍋」。給食では奥だ くさんの汁物にしました。三色そばろ をご飯のにせてもりもり食べてくださ い。	エネルギー 754	脂質 17.8
24	木	丸パン	○	コンソメスープ もみの木ハンバーグデミソース こんにやくサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋 砂糖 こんにやく	ひまわり油	クリスマスイブなので、「もみの木」型 のハンバーグを焼きます。給食セン ター特製のデミグラスソースは、味に 深みがあり、ハンバーグによく合いま す。	エネルギー 750	脂質 25.1
25	金	五目ご飯	○	《お年取り献立》 厚揚げのみそ汁 ぶりの幽庵焼き れんこんサラダ	厚揚げ みそ ぶり ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜 れんこん キャベツ 梅	五目ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	お年取りの魚「ぶり」を、ほんのりゆ ずの香りのする「幽庵焼き」にしま す。れんこんは「先の見通しが良い」 という縁起の良い食べ物です。	エネルギー 818	脂質 29.8
28	月	ご飯	○	ふのみそ汁 手作りコロッケ 野菜の香りしめ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 青じそ	玉葱・白菜 大根・もやし キャベツ きゅうり	ご飯・焼きふ じゃが芋 小麦粉 パン粉	ひまわり油	給食最終日は学校が少ないので、コ ロッケを手作りします。冬休中も3回 の食事をバランスよく食べ、体調管 理をしてください。3学期の始業式も 元気に登校しましょう！	エネルギー 763	脂質 19.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月28日（月）です。

※ 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和2年度 1月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	おもにエネルギーになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
6	水	ご飯	○	クッパ卵スープ トッポギの甘辛炒め もやしのナムル	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 ニラ 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	玉葱・だけのこ 甘シヤキエのき 大根・にんにく 生姜・しめじ もやし	ご飯・押麦 でん粉 トック 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	2021年3学期の開始です。みなさんが今年も元気に過ごせるように、学校給食も体作りのお手伝いをします。今年もよろしくをお願いします。	エネルギー 773	脂質 18.3
7	木	中華ソフト麺	○	担担麺スープ かにしゅうまい 2個 大根とチキンのサラダ	豚肉 かにしゅうまい サラダチキン	牛乳	人参 ちんげん菜 小松菜	生姜・にんにく 玉葱・だけのこ 白菜・長ねぎ 大根・キャベツ	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ねりごま ひまわり油	「担担麺スープ」は、豚ひき肉と練りごまをたっぷり入れて、旨味とコクを出します。給食なので辛みを抑えて、野菜をたくさん入れたラーメンスープです。	エネルギー 815	脂質 23.5
8	金	菜飯	○	《新春献立》 七草白玉雑煮 ぶりの唐揚げゆずみそがけ あっさり紅白なます	鶏肉 油揚げ・みそ なると・ぶり かまぼこ	牛乳	人参 かぶの葉 せり	大根 かぶ ゆず	菜飯 白玉団子 でん粉 砂糖	ひまわり油	みなさんのお家の「年取り魚」「お正月の新春の魚」は、鮭とぶりのどちらですか？白玉雑煮には、春の七草のせり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れて、一年の健康を願います。	エネルギー 938	脂質 31.3
12	火	丸パン	○	ポトフ ハンバーグアップルソース いかとたこの糸寒天サラダ	ウィンナー ハンバーグ いか たこ	牛乳 寒天	人参	しめじ・にんにく キャベツ・玉葱 すりおろしりんご レモン果汁	丸パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	長野県産りんごのすりおろしと玉ねぎを使ったアップルソースをハンバーグにかけます。冬の寒さを利用して作られた長野県産物の糸寒天をシーフード2種類と一緒にサラダにします。	エネルギー 863	脂質 33.3
13	水	ご飯	○	おぶっこ 赤魚の粕漬け焼き 野沢菜漬け和え	鶏肉 油揚げ みそ 赤魚	牛乳	かぼちゃ 人参 野沢菜	玉葱・ごぼう 白菜 キャベツ きゅうり	ご飯 ほうとう	ひまわり油	「おぶっこ」は長野市西部、中条方面を中心に、昔から親しまれている郷土食です。稲作より小麦に向いた土地柄から、「粉もの」文化が発達したことを知るよい機会です。	エネルギー 729	脂質 16.5
14	木	米粉パン	○	ブラウンシチュー 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ コーヒー牛乳のもと	豚肉 鶏肉 青大豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉葱・しめじ にんにく キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	ブラウンシチューには、長野県産の豚肉や須坂市内のしめじなどをに入れてよく煮込みます。鶏肉には、バジルなどのハーブや須坂市内のにんにくを使って香りよく焼きます。	エネルギー 890	脂質 29.3
15	金	ご飯	○	みそかきたま汁 大根と豚肉の炒め煮 浸し豆 わかめふりかけ	かまぼこ みそ・卵 豚肉 青大豆	牛乳 ふりかけ	人参 小松菜	玉葱・だけのこ 甘シヤキエのき 白菜・にんにく 生姜・大根	ご飯 でん粉 ごんにやく 砂糖	ひまわり油	「浸し豆」は郷土食の一つで、畑でとれた豆を大切に食べた昔の人の知恵がつまっています。市内でとれた「くらかけ豆」と県内でとれた青大豆を使って「浸し豆」を作ります。	エネルギー 732	脂質 18.4
18	月	きのこご飯	○	《大寒献立》 冬のかす汁 わかさぎの甘だれがけ 凍り豆腐のごま和え 市田柿	油揚げ みそ 凍り豆腐	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜	大根・白菜 長ねぎ キャベツ 干し柿	きのこご飯 ごんにやく 里芋・でん粉 砂糖・酒かす	ひまわり油 ごま	1年で一番寒い「大寒」の時期です。市内酒造場の酒粕、わかさぎ、凍り豆腐、干し柿。真冬の材料を集めます。飯田の特産品「市田柿」のおいしさも知ってくださいね。	エネルギー 773	脂質 20.3
19	火	ツイストパン	○	《井上小希望献立》 みかんゼリー コーンポタージュ ささみのレモンソース きゃべつのたくあん和え	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・コーン レモン果汁 キャベツ きゅうり たくあん漬け	ツイストパン でん粉 砂糖 みかんゼリー	バター ひまわり油	井上小6年生が家庭科の授業で考え、栄養教諭がアドバイスをし、10献立の力作ができました。全校親子がオクレンジャーでメール投票して、その中から選ばれた献立です。	エネルギー 910	脂質 27.8
20	水	五穀米ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 みそけんちん汁 はたはたの唐揚げ 3尾 塩丸いかの和え物	ちくわ・油揚げ 豆腐・みそ はたはた 塩丸いか かつお節	牛乳 わかめ	人参	村山早生ごぼう 大根・キャベツ きゅうり	五穀米ご飯 ごんにやく 里芋 砂糖	ひまわり油	山陰沖でとれた魚「はたはた」を唐揚げにします。保存のきく塩漬にした「塩丸いか」は、長野県まで運んだ昔の人の生活の知恵が詰まっています。噛み応えのある和え物にします。	エネルギー 761	脂質 21.2
21	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 切り干し大根のおやき ツナと小松菜のサラダ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・ごぼう もやし・長ねぎ 甘シヤキエのき・キャベツ 白菜・おやき(切り干し大根)	ソフト麺 でん粉 おやき(皮)	ひまわり油	「おやき」は長野県の代表的な郷土食です。山間地では、小麦栽培が発達し、小麦粉を使った料理がいろいろ生まれました。おやきの食文化を知り、後世にも伝えていきたいですね。	エネルギー 762	脂質 16.5
22	金	ご飯	○	《あともう少しでお別れ給食センター献立》 チキンカレー ぼんかん 風邪に負けないサラダ 野菜和風ドレッシング	鶏肉 ハム	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご ぼんかん	ご飯 じゃが芋	ひまわり油 ドレッシング	現在の須坂市学校給食センターは、3月で終わり、4月からは新しいセンターに移ります。44年間働き続けた今のセンターに思いを寄せて、給食を食べる「食育の時間」を3月まで行います。	エネルギー 803	脂質 18.8
25	月	きびご飯	○	《給食記念日献立》 じゃが芋のみそ汁 厚揚げの肉みそがけ もやしのなめたけ和え	ちくわ・油揚げ みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・長ねぎ もやし キャベツ なめ茸	きびご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	明治22年に山形県鶴岡市で始まった給食は、戦争で一旦中断したのち、アメリカからの物資で再開したことを記念した日です。給食の歴史をセンターだよりを通して学びます。	エネルギー 758	脂質 19.7
26	火	アップルパン	○	ボルシチ カレーフライビーンズ ひじきと小松菜のサラダ	豚肉 ウィンナー 大豆	牛乳 ひじき	人参 ピーツ 小松菜	にんにく・玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	アップルパン じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	寒さの厳しいロシアの家庭料理「ボルシチ」です。本場ロシアでは真っ赤なピーツをたっぷり入れますが、給食用にアレンジして作ります。カレー風味のフライビーンズも好評です。	エネルギー 906	脂質 29.9
27	水	ご飯	○	《高甫小希望献立》 辛み豆腐汁 鮭の塩焼き シーザーサラダ・シーザードレッシング チョコクレープ	鶏肉 豆腐 みそ 鮭 ハム	牛乳	人参	玉葱 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 クルトン チョコクレープ	ごま油 ひまわり油 ドレッシング	高甫小6年生が家庭科の授業で1食分の献立をたてる学習を行い、5年生に投票してもらい、決まりました。「白いご飯+鮭の塩焼き」で健康まで考えた和食のすばらしい献立です。	エネルギー 924	脂質 35.9
28	木	コッペパン	○	はんぺんの吹雪スープ ヒレカツ甘酒のみそだれ 卵のミモザサラダ	はんぺん 豆腐 豚肉 みそ 卵	牛乳	人参 小松菜	大根・しめじ 白菜・長ねぎ キャベツ	コッペパン 小麦粉 パン粉 甘酒	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	豚ひれ肉を手作りカツに、須坂市の「甘酒」と「みそ」だけで作る天然の甘みそだれをかけます。「甘酒」は栄養価が高く「飲む点滴」と言われるほど。米麹のつぶつぶがわかります。	エネルギー 864	脂質 31.4
29	金	ご飯	○	《あともう少しでお別れ給食センター献立》 須坂ひんのベ シルバーのコロコロ揚げ 卵の花炒り煮	鶏肉・油揚げ みそ・ちくわ シルバー おから さつま揚げ	牛乳	人参	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ 甘シヤキエのき	ご飯 すいとん でん粉 砂糖	ひまわり油	すっかり古くなった須坂市学校給食センター。古くても大切な機械や大釜を、優しく扱い作っています。みんなさんも温かな心でぜひ応援してください！	エネルギー 900	脂質 26.3
												たんぱく質 35.0	食塩相当量 2.4

※今月の学校給食費の口座振替日 1月28日(木)です

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和2年度 2月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ご飯	○	ささみと春雨のスープ トッポギの甘辛炒め もやしのナムル	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ	白菜・にんにく 甘シャキエのき 生姜・しめじ 玉葱・もやし きゅうり	ご飯 春雨 トック 砂糖	ごま油 ひまわり油 ごま	トッポギは韓国の餅「トック」を肉や野菜と甘辛く炒める、韓国の家庭料理です。子ども達にも食べやすいようにアレンジした、ご飯によく合う韓国料理です。	エネルギー 746	脂質 15.6
2	火	メロンパン	○	《森上小希望献立》コーンポタージュ 鶏肉のガーリック焼き こんにやくサラダ コーヒー牛乳の素	鶏肉	牛乳 生クリーム		玉葱・コーン にんにく キャベツ きゅうり	メロンパン こんにやく 砂糖 コーヒー牛乳の素	バター ひまわり油	森上小6年生が家庭科で栄養教諭から献立作成のポイントを学び、各班でテーマを決めて献立を考え、5年生にPRをし、投票で選ばれました。どの献立も素晴らしい力作ぞろいでしたよ。	エネルギー 818	脂質 26.1
3	水	ちらし寿司	○	《節分献立》セルフ恵方巻 豚汁 いわしのから揚げ 節分豆サラダ 手巻きのり	豚肉・豆腐 みそ・いわし 青大豆 大豆	牛乳 のり	人参	ごぼう 玉葱・大根 キャベツ きゅうり	ちらし寿司 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油	今年は2月2日が節分です。今年の恵方は南南東。自分で「のり巻き」を作って、願いをこめて食べてください。鬼が苦手ないわしも揚げます。	エネルギー 805	脂質 26.8
4	木	うどんソフト麺	○	和風カレーだれ かまぼこのマヨけずり焼き 風邪に負けないサラダ 野菜和風ドレッシング	豚肉・油揚げ かまぼこ かつお節 ハム	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ フロッキー	玉葱 長ねぎ キャベツ	うどんソフト麺 じゃが芋 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	和風のカレーだれは、おそば屋さんのカレーうどんをイメージして作ります。カロテン豊富な野菜で作る「かぜに負けないサラダ」で感染症を予防しましょう。	エネルギー 861	脂質 24.0
5	金	ご飯	○	《応援献立》ネバギブアップ汁 ソース勝つ 春色応援サラダ ガトーショコラ	鶏肉 なると 豚肉 サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・なめこ キャベツ レッドキャベツ	ご飯・小麦粉 里芋・でん粉 パン粉・砂糖 ガトーショコラ	ひまわり油	進路を決定する中学3年生を応援する献立です。もちろん学期末に向けてがんばる皆さんへの応援でもあります。『最後まであきらめず勝つ!』という気持ちを込めています。	エネルギー 890	脂質 23.3
8	月	ご飯	○	かきたま汁 白身魚(しいら)のチリソース 海藻サラダ	鶏肉 卵 しいら ツナ	牛乳 海藻	人参 小松菜	たけのこ・長ねぎ 甘シャキエのき にんにく・玉葱 生姜・きゅうり キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	「しいら」は体長1m程の白身魚で、身が柔らかく、あっさりとしているので、甘めのチリソースがよく合います。給食を通していろいろな魚を知ってください。	エネルギー 730	脂質 18.2
9	火	抹茶パン	○	えびボールスープ 豚肉とかぼちゃの甘辛あえ いちご3個	えびボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	玉葱 甘シャキエのき 白菜 いちご	抹茶パン でん粉 砂糖	ひまわり油	2月は寒さが一番厳しい時です。カロテン豊富な「かぼちゃ」、ビタミンCたっぷりな「いちご」で免疫力を高め、感染症を予防しましょう。	エネルギー 870	脂質 29.4
10	水	鯛ご飯	○	豚キムチなべ ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ	豚肉・豆腐 みそ ちくわ ハム	牛乳 青のり	ニラ 人参	にんにく・白菜 甘シャキエのき 白菜キムチ・梅・れんこん キャベツ・きゅうり・長ねぎ	鯛ご飯 小麦粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	ほぐした鯛をご飯に炊き込みます。上品な鯛のうま味を味わってください。旬の「れんこん」は長野市綿内産です。シャキシャキの食感をサラダで楽しんでください。	エネルギー 765	脂質 22.3
12	金	ご飯	○	《あともう少しがんばれ給食センター献立》 のっぺい汁 スタミナ納豆の具 キャベツの野沢菜漬け和え 納豆	豚肉・ちくわ 油揚げ 鶏肉 納豆	牛乳	人参 野沢菜漬け	大根・にんにく 生姜・キャベツ 白菜・長ねぎ きゅうり	ご飯・里芋 こんにやく でん粉 砂糖	ごま油	納豆と食べる「スタミナ納豆の具」は子ども達に人気です。和食を大切にしている須坂市学校給食センター。古いセンターもあともう少し。ここで作る給食に思いを寄せて食べてください。	エネルギー 744	脂質 19.2
15	月	ご飯	○	冬のベジ多みそ汁 金目鯛の塩麹焼き 粉豆腐の炒め煮	油揚げ・みそ 金目鯛 凍り豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 大根・かぶ たけのこ しめじ	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	金目鯛は冬が旬です。長野県の郷土食の凍り豆腐を「粉」にしたものを使った煮物です。長野県の南信地方の給食には、たくさん登場するそうです。	エネルギー 760	脂質 23.5
16	火	ココア揚げパン	○	コンソメスープ ゆでフランクケチャップソース ツナとコーンのサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり コーン	ココア揚げパン 砂糖 じゃが芋	ひまわり油	中学生の皆さん、お待ちせしました！今回はココア味です。給食センターで調理している、1年に1回の揚げパンを楽しんでください。	エネルギー 939	脂質 41.2
17	水	ご飯	○	ポークカレー さきいかとごぼうのサラダ はるみ 和風クリーミードレッシング	豚肉 さきいか	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり ごぼう・はるみ	ご飯 じゃが芋	ひまわり油 ごま ドレッシング	カレーには、かみこたえのあるサラダを組み合わせます。よくかんで食べてください。季節の果物は「はるみ」です。甘い香りと味で「春の訪れ」を楽しんでください。	エネルギー 814	脂質 21.2
18	木	ミニ米粉パン	○	《相森中希望献立》アルファベットスープ ささみのレモンソース 寒天こんにやくサラダ ティラミス	鶏肉	牛乳 寒天	人参 ちんげん菜	玉葱・キャベツ レモン果汁 大根 きゅうり	米粉パン・砂糖 マカロニ・でん粉 こんにやく ティラミス	ひまわり油	食べやすい、人気のメニューがそろいました。中学生らしくボリューム満点なので、米粉パンはミニサイズです。食べたら体をしっかり動かしましょう。	エネルギー 839	脂質 34.1
19	金	ご飯	○	《あともう少しがんばれ給食センター献立》 もずくとかかめのみそ汁 揚げ豚と凍り豆腐の甘辛 和風サラダ 野菜ふりかけ	豆腐・油揚げ みそ・豚肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳 もずく わかめ ふりかけ	人参	白菜・長ねぎ キャベツ 大根・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	だしがきいて海藻たっぷりなみそ汁、長野県特産物の凍り豆腐を揚げた甘辛は、須坂市自慢の和食献立です。最後の力を振り絞って作るセンターの様子を食育教材動画で知ってください。	エネルギー 801	脂質 26.1
22	月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 さわらの西京焼き 切り干し大根ごまネーズサラダ しそひじき佃煮	厚揚げ・みそ さわら ツナ	牛乳 わかめ のり しそひじき 佃煮	人参	玉葱・白菜 切り干し大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	鰯は春を告げる魚といわれています。サラダは、切り干し大根と野菜を、白すりごま、卵不使用のマヨネーズ、刻みごみ、しょうゆで和えます。新作のサラダをどうぞ。	エネルギー 865	脂質 30.4
24	水	ご飯	○	わかめスープ ぎょうざ2個 チャプチェ丼の具	鶏肉 かまぼこ ぎょうざ 豚肉・卵	牛乳 わかめ	人参 赤パプリカ	大根・コーン 長ねぎ・生姜 玉葱・たけのこ 大豆もやし しめじ	ご飯 春雨	ごま油 ひまわり油	おとなり韓国の料理「チャプチェ」です。春雨と野菜をいただきます。ご飯にのせると「チャプチェパブ」です。ご飯と一緒に食べてください。	エネルギー 753	脂質 19.0
25	木	うどんソフト麺	○	肉うどん汁 2色フライビーンズ 大根とチキンのサラダ	豚肉・油揚げ かまぼこ 大豆・青大豆 サラダチキン	牛乳 青のり 寒天	人参	玉葱・きゅうり 甘シャキエのき 白菜・長ねぎ 大根	うどんソフト麺 でん粉 砂糖	ひまわり油	のだごしのよいソフト麺には、かみこたえのある「フライビーンズ」を組み合わせます。黄色い大豆と青大豆、2種類の大豆をカラッと揚げます。お箸で上手につまんで食べてください。	エネルギー 725	脂質 19.9
26	金	紫米ご飯	○	《かみかみずさかつ子の日》根っこ野菜のみそ汁 開きあじのかりかり揚げ キャベツのつぼ漬け和え ヨーグルト	油揚げ みそ 厚揚げ あじ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	玉葱・白菜 大根・キャベツ きゅうり つぼ漬け	紫米ご飯 里芋	ひまわり油	開いた「あじ」の干物を、そのまま油でカラッと揚げます。「かりかり」の食感で、頭も背骨も丸ごと食べられます。食の経験を積んできたこの時期の、カミカミメニューです。	エネルギー 721	脂質 22.8
												たんぱく質 27.9	食塩相当量 2.6

※ 今月の学校給食費の口座振替日 3月1日(月)です。

※ 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和2年度 3月の献立表(中学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	月	《ひな祭り献立》 ちらし寿司	○	手まり麩のすまし汁 信州サーモンのみりん醤油焼き 菜の花和え ひしもち	はんぺん 豆腐 信州サーモン かつお節	牛乳	水菜 菜花 人参	玉葱・しめじ 甘シヤキエのき もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麩 砂糖 ひしもち	ひまわり油	♪今日は楽しいひなまつり♪須坂市はたくさんのお雛様で有名ですね。長野県生まれの「信州サーモン」や菜花など、彩りのよい食材でお祝いします。	エネルギー 750	脂質 15.7
2	火	ナン	○	春雨とチンゲン菜のスープ キーマカレー 春キャベツポテトサラダ 和風クリーミードレッシング	かまぼこ 豚肉 ハム	牛乳	人参 ちんげん菜	玉葱・白菜 にんにく・生姜 キャベツ コーン	ナン 春雨 小麦粉 じゃが芋	ひまわり油 ドレッシング	主食のナンをちぎって、挽き肉と玉ねぎがたっぷりのキーマカレーをつけて、食べてください。西日本や関東から春野菜が続々届く時期です。	エネルギー 791	脂質 28.9
3	水	《食べて応援学校給食献立》 ご飯	○	春野菜の豚汁 鯛のみそだれがけ のりごま和え	豚肉 豆腐 みそ 真鯛	牛乳	人参 かぶの葉	玉葱・かぶ キャベツ・生姜 もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま油 ごま	「食べて応援学校給食」事業で愛媛県沖の「真鯛」を海のない長野県などが無償でいただきます。白いご飯によく合う「みそだれ」をかけます。	エネルギー 764	脂質 20.9
4	木	米粉パン	○	春野菜とほたてのシチュー チキンのハーブ焼き グリーンサラダ コーヒー牛乳の素	ほたて 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 かぶの葉 フロッキー	玉葱・キャベツ しめじ・かぶ にんにく・枝豆 きゅうり	米粉パン じゃが芋 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	春のシチューには、春においしい野菜をたくさん入れます。かぶや春キャベツ、春にんじん。春の野菜を人気のシチューで味わってくださいね。	エネルギー 836	脂質 25.6
5	金	《長い間お疲れ様！ありがとうございます！給食センター献立》 発芽玄米 ご飯	○	かきたま汁 須坂みそすき丼の具 でこぼん	かまぼこ 卵 豚肉 牛肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 こねぎ	玉葱・たけのこ 甘シヤキエのき しめじ・ごぼう でこぼん	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく		みそすき丼の具は、須坂市が未来まで伝えたい大事な味です。学校給食センターの施設や機械、道具たちは、最後の力を振り絞って頑張っています。	エネルギー 749	脂質 17.5
8	月	《応援献立》 五穀米 ご飯	○	豆まめパワーのみそ汁 とことん勝つ・ソース 桜咲けサラダ いい予感ゼリー	大豆・豆腐 油揚げ・豆乳 みそ・豚肉	牛乳 わかめ	人参	大根・玉葱 長ねぎ・コーン キャベツ レッドキャベツ	五穀米ご飯 小麦粉・パン粉 マカロニ 砂糖 いよかんゼリー	ひまわり油	進路を決め卒業していく3年生。大豆の栄養やパワーを蓄え、自分にとことん(豚)勝つ(カツ)ために頑張ってください。そんな願いを込めました。	エネルギー 879	脂質 24.2
9	火	コッペパン	○	コンソメスープ 鮭のチーズ焼き ひじきとコーンのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン 鮭	牛乳 チーズ ひじき	人参 ハセリ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃが芋 砂糖 ブルーベリージャム	ひまわり油	鮭にピザチーズをのせて「チーズ焼き」を作ります。パンにもご飯にも合う魚料理です。見栄えもよく、お家でも簡単に作れるので、チャレンジしてみてください。	エネルギー 782	脂質 22.5
10	水	《かみかみすざかっ子の日》さつま汁 五目ご飯	○	豚肉のかりんとう揚げ 苧わかめとつぼ漬けのかみかみ和え カリコリ豆小魚	鶏肉・豆腐 みそ・豚肉 黒豆	牛乳 苧わかめ 小魚	人参	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり つぼ漬け	五目ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	よくかんで食べることは、自分の身体にとって「いいこと」がたくさんあることを繰り返し学習しましたね。自分の歯とあごを使って食べましょう。	エネルギー 872	脂質 27.5
11	木	ソフト 麺	○	ミートソース スタuffedポテト 大根とかにのサラダ	豚肉 かに	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく・玉葱 しめじ・大根 キャベツ	ソフト麺 スタuffedポテト	ひまわり油	今年度最後のソフト麺は、子ども達や先生方に人気のミートソースです。スタuffedポテトは、半分に切ったじゃが芋の中央にグラタンをのせて蒸した料理です。	エネルギー 825	脂質 25.5
12	金	麦ご飯	○	ボークカレー 卵のミモザサラダ いちご 3個 お祝いカップムース	豚肉 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく・生姜 玉葱・しめじ キャベツ ずりおろしりんご いちご	麦ご飯 じゃが芋 ムース	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	この献立は小学校の最終日と同じです。カレーとミモザサラダ、旬のいちごにプラスして、小学校と同様に2色のお祝いカップムースをつけます。	エネルギー 872	脂質 23.9
15	月	《卒業お祝い献立》沢煮碗 お赤飯	○	金目鯛の塩麹天ぷら かぶの紅白和え お祝いケーキ	豚肉 金目鯛 かつお節	牛乳	人参 水菜 かぶの葉	ごぼう・大根 たけのこ・かぶ 甘シヤキエのき 赤かぶ漬け きゅうり	お赤飯・巻きた 小麦粉・砂糖 お祝いケーキ	ひまわり油	卒業生が9年間に食べた約1800回の学校給食。クラスの仲間と食べた日々や穏やかな時間。給食センターから心を込めた「卒業お祝い献立」です。	エネルギー 939	脂質 25.9
16	火	《長い間お疲れ様！ありがとうございます！給食センター献立》 ツイスト 抹茶パン	○	ミネストローネ えびフライ 2尾 コールスローサラダ ノンエッグタルタルソース	ベーコン えびフライ	牛乳	トマト	にんにく・玉葱 セロリ・大根 キャベツ・きゅうり レッドキャベツ レモン果汁	ツイスト抹茶パン マカロニ 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	1年間の最後、3年生は義務教育最後の給食。そして44年間のフィナーレを迎える給食センター。全員で心を込めて食事のあいさつをしましょう！	エネルギー 805	脂質 29.6
												30.8	3.7

食べる、生きる、未来へつなぐ

1年間で200日、9年間で1800回の「食育」という学習の時間のひとつ。それが「学校給食」です。

毎日の給食は、成長期に合わせて「食べてほしいもの」「食べなくてはいけないもの」を組み合わせています。

その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須坂市を中心とした長野県の郷土食、塩分や脂質をおさえた健康的な食べ方等を学習してほしいと願っています。

須坂市では「**早ね 早おき 朝ごはん 元気に育つ すざかっ子**」を合言葉に、子どもたちの成長段階に合わせた「食育」をこれからも実践していきます。

You are what you eat !

あなたは あなたの食べたもので できている

<外国のことわざ>

自分の夢をつかむための「カギ」のひとつが「食と健康」です。翼を広げて飛び立つためには「バランスのいい食事」が大切で、自己実現につながります。皆さんは「未来そのもの」。卒業生の皆さんの輝く未来を祈っています！

《現学校給食センター 44年間の歴史にフィナーレ》

*子ども達が学校で「感謝の心」を学習した食育動画(教材)3回分を須坂市ホームページにて公開中です！
須坂市HP ➡ 子育て・教育 ➡ 学校「44年間の学校給食センターに

フィナーレ

を、ぜひご覧ください！

