

令和3年度 4月の献立表(中学校・支援学校)

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	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	水	《新センターお祝い献立》 ご飯	○	春野菜の豚汁 赤魚の塩麹焼き 梅の香り和え・紅白大福	豚肉・豆腐 みそ・赤魚 かつお節	牛乳	人参	玉葱・かぶ キャベツ・もやし きゅうり・梅	ごはん じゃが芋 砂糖 紅白大福	ひまわり油	待ちに待った新しい給食センターがスタート！須崎市が大切にしている「和食」でお祝いします。食器や食缶が新しく変わるので、みんなで協力して給食の準備をしましょう。	エネルギー 807	脂質 16.5
8	木	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ ペンネパスタ コーンサラダ レモンはちみつ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・しめじ 大根・キャベツ きゅうり コーン	コッペパン マカロニ 砂糖 レモンはちみつ	ひまわり油	4月からは一部の野菜を生野菜として提供できます。コーンサラダはキャベツを生で作ります。シャキシャキのサラダを味わってください。	エネルギー 739	脂質 19
9	金	ご飯	○	ハヤシライス ひじきとコーンのサラダ いちご 3個	豚肉 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・キャベツ きゅうり・コーン いちご	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	最初の一週間が終わる週末は、緊張が和らぐハヤシライスです。ご飯食器は深皿になるので、ハヤシライスをご飯にかけてもりもり食べてください。	エネルギー 766	脂質 18.6
12	月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 ハンバーグデミソース もやしとツナの和え物	豆腐・みそ ハンバーグ ツナ	牛乳	人参	玉葱・白菜 甘じゃくえのき 長ねぎ・もやし きゅうり	ご飯 砂糖	ひまわり油	4月からご飯は給食センターで炊きます。おいしい須崎市産の「風ざやか」を味わってください。中学生のご飯は、小学生よりも33gひと口分増えています。	エネルギー 774	脂質 26
13	火	黒糖パン	○	春キャベツのスープ 鶏のコロコロから揚げ 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 寒天	人参	玉葱・しめじ キャベツ・生薑 にんにく・大根 きゅうり・コーン	黒糖パン でん粉	ひまわり油	4月のから揚げは、コロコロと食べやすいひと口サイズです。クラス全員分、ちょうどよい量に盛りつけることも、給食の時間に学ぶ大切な社会的マナーです。	エネルギー 833	脂質 27.6
14	水	《入学進級お祝い献立》 いろいろ ご飯	○	お祝いすまし汁 鰯の西京みそ焼き 和風サラダ お祝いクレープ	なると 豆腐 さわか かまぼこ かつお節	牛乳	水菜 人参	甘じゃくえのき しめじ・キャベツ 大根・きゅうり	いろいろ ご飯 玉ふ お祝いクレープ	ひまわり油	新しい学年になって1週間。入学と進級の祝いの気持ちこめ、給食センターからの「お祝い献立」です。春の魚「鰯」やお祝いのすまし汁・クレープを味わってくださいね。	エネルギー 824	脂質 23.7
15	木	ツイストパン	○	せん切り野菜のスープ ウィンナーポテトチーズがらめ ツナサラダ	ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ 青のり	人参	セロリー・玉葱 キャベツ きゅうり レモン果汁	ツイストパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	たっぷりの野菜をスープで味わいましょう。ウィンナーとポテトは揚げたから、粉チーズと青のりをからめます。青のりの風味が食欲をアップさせてくれます。	エネルギー 781	脂質 29.7
16	金	ご飯	○	春のベジ多みそ汁 銀鮭の塩焼き 季節野菜のごま和え	油揚げ みそ 銀鮭	牛乳 わかめ	人参 菜花	玉葱・たけのこ かぶ・白菜 もやし・キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	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 773	脂質 23.8
19	月	ご飯	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそがけ かぶの香りしめじ	鶏肉・卵 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘じゃくえのき かぶ キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油	かきたま汁は、飯山市の卵でふんわりと仕上げます。厚揚げは長野県産の大豆から作られています。たっぷりの肉みそでご飯がすすむおかずです。	エネルギー 743	脂質 20.8
20	火	丸パン	○	ポテトボールスープ 鶏肉のレモンソース アスパラのサラダ	ベーコン 鶏肉 サラダチキン	牛乳	人参 アスパラガス	玉葱・白菜 レモン果汁 きゅうり キャベツ レッドキャベツ	丸パン じゃがいもボール 砂糖 でん粉	ひまわり油	中学生のパンが14g大きくなっていることに気づきましたか？成長期に必要なエネルギー源です。鶏肉や魚の切り身も20g分大きいですよ。	エネルギー 750	脂質 21.6
21	水	《お花見献立》 五目 ご飯	○	甘じゃくえのみそ汁 お花の豆腐バーグケチャップソース 菜の花和え 三色だんご	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・大根 甘じゃくえのき 白菜・もやし キャベツ コーン	五目 ご飯 砂糖 三色だんご	ひまわり油	臥竜公園の満開の桜は見事です。桜の開花とお花見献立がずれても、給食の献立からお花見気分を味わってくださいね。	エネルギー 776	脂質 18.4
22	木	コッペパン	○	えびボールスープ チリコンカン フルーツ和え	えびボール 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 しめじ・にんにく なつめかん ハイン	コッペパン 砂糖・小麦粉 カクテルゼリー・ナタデココ ボールゼリー (いちご)	ひまわり油	県内産の大豆とひき肉を使ってチリコンカンを作ります。家庭で摂取しにくい大豆がたっぷり、パンと一緒においしく食べられると好評です。	エネルギー 826	脂質 22.2
23	金	ご飯	○	ポークカレー シルバーコロコロ揚げ 福神漬け和え	豚肉 シルバー	牛乳	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 でん粉	ひまわり油	深皿にご飯を盛り、カレーをかけて食べましょう。カレーの日、よくかんで食べられるおかずを組み合わせます。4月は角切りの魚「シルバー」をカラッと揚げます。	エネルギー 921	脂質 28
26	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛あえ 小魚のサラダ やさしいふりかけ	豆腐・みそ 油揚げ 凍り豆腐 豚肉 かつお節	牛乳 もずく わかめ 小魚 ふりかけ	人参	白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	成長期に大切な海藻のみそ汁で味わいましょう。長野県の特産物のひとつ「凍り豆腐」は、揚げるともちっとして人気の一品です。	エネルギー 825	脂質 26.7
27	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、その季節にのびのびの野菜で作ります。4月はたくさん春野菜から、元気になるパワーをもらいましょう。清見かんも今が旬で、甘くて果汁たっぷりで。	エネルギー 807	脂質 22.3
28	水	《かみかみすざかっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	かみかみ汁 焼きししゃも 2尾 切り干し大根の煮物	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 竹輪	牛乳 ししゃも	人参	ごぼう 大根 長ねぎ 切り干し大根	発芽玄米 ごはん でん粉 砂糖	ひまわり油	よくかんで食べることは脳の働きをよくするとされています。月に1回の「かみかみすざかっ子の日」は「かむ」ことを意識する日の日です。	エネルギー 730	脂質 18.1
30	金	鮭菜めし	○	にらと豆腐のスープ 肉しゅうまい 2個 ばんさんすう	豚肉 豆腐 なると しゅうまい 卵	牛乳	人参 ニラ	玉葱・たけのこ 甘じゃくえのき もやし・キャベツ きゅうり	鮭菜めし 春雨 砂糖	ごま油	ばんさんすうは中華のサラダで、つるつるとした春雨が人気です。ドレッシングのかくし味はほんの少しの「からし」です。卵の色合いがアクセントになっています。	エネルギー 777	脂質 19.8
												たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
												30.9	3.7

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」

〈新・学校給食センターがスタート〉



ていねいおいしい給食作りを、「チーム須坂」として、これからも続けます。

国の衛生管理基準に沿った施設

炊飯施設の完備

はし、ごはん碗の提供

「卵、乳、えび・かに」の食物アレルギー対応除去食がスタート

令和3年度 5月の献立表(中学校・支援学校)

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)
6	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ いかあられ 大根とツナのサラダ	豚肉 みそ いか ツナ	牛乳 青のり 春菜	人参	長ねぎ・生薑 玉葱・もやし コーン・大根 キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉	ひまわり油	今年度初のソフト麺です。みそスープは具たくさんで野菜のうま味が出ています。ソフト麺は少しずつスープにつけてほぐすと食べやすいです。深皿も上手につかってください。	エネルギー 737	脂質 19.1
7	金	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツのたくあん和え	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 かぶの葉	玉葱・白菜 甘シヤキエのき かぶ・キャベツ 生薑・きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋	ひまわり油	キャベツときゅうりをたくあんと一緒に和えます。食感はおいしさの一つです。噛んだ時に聞かえる音や歯ざわりを感じてみましょう。	エネルギー 691	脂質 14.8
10	月	《ちょっとおそい子どもの日献立》吉野汁 たけのこ ご飯	○	かつおのこ ろこ 竜田 野菜の昆布和え 柏もち	豆腐 鶏肉 かつお	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	甘シヤキエのき 長ねぎ・生薑 キャベツ きゅうり	たけのこ ご飯 でん粉 柏もち	ひまわり油	こどもの日の献立です。みなさんの元気な成長を願って、たけのこご飯です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏もちを食べるようになりました。	エネルギー 778	脂質 17.4
11	火	抹茶パン	○	春キャベツのスープ ちようちよパスタのトマトクリーム 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	抹茶パン マカロニ	ひまわり油	ちようちよの形の 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 823	脂質 25
12	水	ご飯	○	さつま汁 三色そぼろ 梅の香り和え	豚肉・豆腐 みそ 鶏肉 卵 かつお節	牛乳	人参	大根・長ねぎ 白菜・もやし 生薑・キャベツ 枝豆・きゅうり 梅	ご飯 さつま芋 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。そぼろの茶色、卵の黄色、枝豆の緑。カラフルな食事は目で見て楽しみながら、いろいろな栄養がとれます。	エネルギー 753	脂質 17.8
13	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ 焼きフランクチリソース アスパラサラダ 青じそドレッシング	鶏肉 フランクフルト	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	白菜 甘シヤキエのき きゅうり キャベツ コーン	コッペパン 春雨 砂糖	ごま油 ひまわり油 ドレッシング	旬のアスパラガスサラダにします。アスパラガスは1日に10cmも育つそうです。皆さんもアスパラガスのようにグングン成長しますように！	エネルギー 711	脂質 18.8
14	金	ご飯	○	ポークカレー 2色フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり 海藻	人参	にんにく・生薑 玉葱・きゅうり すりおろしりんご キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	二色の県産大豆をフライにします。かみゆえがあり、青のりの風味が香ばしい人気のおかずです。裏面に作り方をのせたので、ぜひお家でも挑戦してみてください！	エネルギー 865	脂質 25.2
17	月	ご飯	○	豚汁 竹輪のかば焼き 2個 なめたけ和え	豚肉 豆腐 みそ 竹輪	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 大根・キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培がたくさん行われています。きのこの文化に欠かせない「なめたけ」を和え物に使います。おなじみの地元の味を楽しみましょう。	エネルギー 780	脂質 17.8
18	火	丸パン	○	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース こんにやくサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	トマト 人参	玉葱 コーン キャベツ きゅうり	丸パン こんにやく 砂糖	バター ひまわり油	サラダにこんにやくが入ると、涼しげでさっぱりします。使う食材によって料理の印象がかわりますね。いつもと違う食感を楽しみましょう。	エネルギー 843	脂質 29.3
19	水	ご飯	○	若竹汁 鮭の塩麹焼き 卵の花炒し煮	鶏肉・油揚げ 豆腐・鮭 竹輪・油揚げ おから	牛乳 わかめ	人参	玉葱 たけのこ 長ねぎ 甘シヤキエのき	ご飯 砂糖	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 808	脂質 25.8
20	木	ソフト麺	○	ミートソース 大根とかにのサラダ 宇和ゴールド（みかん）	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 宇和ゴールド	ソフト麺	ひまわり油	今月2回目のソフトめんは、子ども達や先生方に人気の「ミートソース」です。野菜のみじん切りが入って具たくさんなので、ソフトめんは少しずつカップに入れてください。	エネルギー 754	脂質 20.5
21	金	五穀米 ご飯	○	《かみかみすざっ子の日》 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おえ	竹輪 油揚げ 豆腐 みそ 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	五穀米 ご飯 こんにやく 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取りましょう。かみゆえのある食べ物をご家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	エネルギー 749	脂質 18.1
24	月	ご飯	○	わかめスープ 麻婆豆腐 もやしのナムル	かまぼこ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜 コーン・生薑 にんにく たけのこ 長ねぎ・もやし	ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま油 ごま	マーボー豆腐の隠し味は「とうばんじやん」と「てんめんじやん」という中華の調味料です。子ども達に食べやすく、白いご飯によく合う味に作ります。	エネルギー 750	脂質 20.5
25	火	コッペパン	○	ぼたてと白菜のスープ 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ いちごジャム	ぼたて 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	コッペパン 砂糖 でん粉 春雨 いちごジャム	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 848	脂質 29.3
26	水	ゆかり ご飯	○	新じゃがと竹の子のみそ汁 かまぼこのけずり焼き にらとキムチの和え物	さば ゆかり みそ かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参 ニラ	玉葱 たけのこ 大根 キャベツ きゅうり	ゆかり ご飯 じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ ひまわり油 ごま	たけのこことサバの缶詰のみそ汁は北信地方の郷土料理です。このみそ汁を食べると季節を感じますね。新じゃがの風味も入っています。旬の味がまったのみそ汁です。	エネルギー 717	脂質 16.2
27	木	コッペパン	○	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 生薑 なつめかん 缶 パイン缶	コッペパン 小麦粉 ボールゼリー・杏仁豆腐 星型オレンジゼリー	ひまわり油	キーマカレーにはたくさんの玉ねぎのみじん切りを使います。玉ねぎは調理するときに目にしみますが、炒めているとだんだんいい香りに変わり、香ばしいキーマカレーになります。	エネルギー 864	脂質 26.8
28	金	ご飯	○	須坂ひんのべ 鰯の紀州焼き 野菜の青じそ和え	鶏肉 油揚げ みそ 鰯	牛乳	人参 青じそ	ごぼう・大根 白菜・もやし キャベツ きゅうり	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。鰯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 793	脂質 19.7
31	月	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 さつま揚げ かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘シヤキエのき たけのこ キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま油	お家で旬の煮物を食べたことはありますか？「新物の旬」を鶏肉やこんにやくと一緒に煮込みます。旬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 721	脂質 17.8
												たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
												30.5	3.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月31日(金)です。

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

令和3年度 6月の献立表(中学校・支援学校)

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	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる	熱や力になる			
1	火	コッペパン	○	キャベツのスープ 白身魚(しいら)のチリソース 海藻サラダ	鶏肉 しいら	牛乳 海藻	人参	玉葱・しめじ キャベツ にんにく 生姜・長ねぎ きゅうり	コッペパン 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、淡泊な味なので、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 776	脂質 24.0
2	水	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 豚肉スタミナ揚げ 梅の香りとえ	厚揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・白菜 にんにく・生姜 ちやし・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	豚肉には「疲労回復のビタミン」と言われる、ビタミンB1がたっぷり。豚肉でご飯をモリモリ食べ、体調を整えて6月をスタートしましょう。	エネルギー 840	脂質 27.3
3	木	丸パン	○	白菜のスープ ハンバーグケチャップソース シーザーサラダ シーザードレッシング	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 甘んキエのき 白菜・レタス キャベツ きゅうり	丸パン クルトン	ひまわり油 ドレッシング	人気のシーザーサラダは、新センターでは生のレタスとキャベツで作ります。生野菜のシャキシャキの食感を味わってください。	エネルギー 746	脂質 26.1
4	金	ご飯	○	《むし歯予防献立》 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 焼きししゃも 2尾 きんぴらごぼう	油揚げ・みそ 凍り豆腐 豚肉 かつま揚げ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘んキエのき ごぼう	ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	6月はむし歯予防月間です。80才まで20本の歯を残そうという「8020運動」を知っていますか？「歯」について考えるための献立です。	エネルギー 771	脂質 20.6
7	月	ご飯	○	新じゃがのみそ汁 卵と鶏の親子煮 キャベツの昆布和え	油揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 塩昆布	人参	玉葱・白菜 枝豆 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	「卵と鶏の親子煮」は、甘じょっぱく煮た鶏肉に、炒り卵と枝豆を彩りよく合わせます。深皿に盛りつけたご飯にかけて食べましょう。	エネルギー 769	脂質 18.6
8	火	ツイストパン	○	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 ちんねん菜 赤パプリカ	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ もやし・きゅうり 生姜・コーン レモン果汁	ツイストパン ビーフン でん粉 砂糖	ごま油 ごま ひまわり油	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、体への吸収がグンとよくなります。血中ヘモグロビン量が増え、関係しています。	エネルギー 832	脂質 24.9
9	水	ご飯	○	《入梅献立》 辛み豆腐汁 いわしのみりんしょうゆ焼き 梅肉和え のり佃煮	豚肉 豆腐・みそ いわし かつお節	牛乳 のり佃煮	人参 にら	玉葱・もやし 大根・キャベツ きゅうり・梅	ご飯	ごま油	今年は6月11日が「入梅」です。「梅雨いわし」の言葉通り、旬のいわしでご飯をしっかりと食べて体調管理をしましょう。	エネルギー 714	脂質 20.3
10	木	黒糖パン	○	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 生姜・コーン レモン果汁	黒糖パン マカロニ 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、さわやかな酸味が食欲をそそります。この時期限定のスープを味わってください。	エネルギー 751	脂質 17.2
11	金	ご飯	○	《郡体育大会応援献立》 ネバーギブアップ汁 豚肉生姜焼き くすりのサラダ いよかんゼリー	鶏肉 ちくわ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・なめこ 生姜・キャベツ きゅうり	ご飯・里芋 でん粉・砂糖 くすり いよかんゼリー	ひまわり油	すべての中学生へ応援の気持ちをこめた献立です。ねばねばの野菜や豚肉のビタミンパワーでスタミナをつけ、力を発揮してください！	エネルギー 789	脂質 22.2
14	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 手作り鮭フライ キャベツのたくあん和え ソース	油揚げ みそ 鮭	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 大根・きゅうり たくあん漬	ご飯 小麦粉 パン粉	ひまわり油	お休みの中学校が多いので、「さけフライ」を作ります。さけ1切ずつにパン粉をつけて、カラッと揚げます。新しい給食センターで初挑戦です！	エネルギー 798	脂質 19.3
15	火	コッペパン	○	☆ 地域食材週間 (15~21日まで) 信州野菜のシチュー 鶏肉のアップルソース 大根と糸寒天のサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム 寒天	人参	玉葱・しめじ・白菜 キャベツ・にんにく 生姜・レモン果汁・きゅうり すりおろしりんご・コーン・大根	コッペパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	できるだけ須坂市産・長野県産の食材で給食を作る1週間です。シチューの野菜、鶏肉、糸寒天など、長野県産で間に合うものを予定しています。	エネルギー 826	脂質 25.6
16	水	ご飯	○	さばとだけこのみそ汁 厚揚げの甘辛だれ 小魚のサラダ	さば缶・みそ 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参	玉葱・竹の子 甘んキエのき 長ねぎ・キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	さば缶とだけこのみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。お家で食べた人もいますか？給食で郷土料理を食べてみてください。	エネルギー 790	脂質 22.9
17	木	ココアパン	○	切り干し大根のスープ 豚肉と凍り豆腐のごまがらめ レタスのサラダ	ベーコン 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 タタキ・きゅうり 甘んキエのき 切り干し大根 キャベツ	ココアパン でん粉 砂糖	ごま ひまわり油	今年は春先の霜でさくらんぼの収穫量が少ないそうです。今年の給食では数がそろわないため、旬のレタスのサラダにします。	エネルギー 864	脂質 34.4
18	金	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざっ子の日》 豆まめみそ汁 穀物ふりかけ 飛び魚のあまから揚げ シャキシャキ野菜のなめだけ和え	大豆・豆腐 油揚げ・豆乳 みそ 飛び魚	牛乳 わかめ	人参 こねぎ 小松菜	玉葱・白菜 大豆もやし きゅうり なめ茸	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖 ふりかけ	ひまわり油	大豆製品をたくさん使ったみそ汁は、カルシウム豊富です。みそ汁の「大豆」や旬の魚「飛び魚」を、あごを使ってしっかりとんで食べましょう。	エネルギー 777	脂質 21.9
21	月	ご飯	○	《食育の日献立》 かきたま汁 にじまのガーリックソース マンナナサラダ	鶏肉 卵 にじま ツナ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・生姜 甘んキエのき にんにく きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく	ひまわり油 ごま油 ごま	6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。飯山市の「卵」、長野県産の「にじま」や「こんにゃく」など、地産地消の給食です。	エネルギー 756	脂質 20.0
22	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ ささみのレモンソース コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・レモン果汁 白菜・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいもボール でん粉 砂糖	ひまわり油	昨年の希望献立に何回も登場した「ささみのレモンソース」。揚げてもやわらかい「ささみ」は、調理員さんのプロの技です。	エネルギー 795	脂質 22.8
23	水	ご飯	○	豚汁 あじの紀州焼き いんげんのごま和え	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 玉葱 大根 キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	ごま	生の「さやいんげん」を使って作るごま和えは、この季節限定です。黒ごまの風味と旬のさやいんげんの甘さを味わいましょう。	エネルギー 752	脂質 17.9
24	木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ポークビーンズ フルーツヨーグルト和え	ベーコン 大豆 豚肉 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 なつみかん缶 パイン缶	コッペパン じゃが芋 バターココ ボールゼリー (いちご)	ひまわり油	ポークビーンズは、長野県産の大豆と豚肉を野菜とともにトマト味で煮込みます。パンと一緒においしく食べられます。	エネルギー 786	脂質 21.6
25	金	ご飯	○	チキンカレー かまぼこのけすり焼き きゅうりかつお節	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり きゅうり	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 つばき漬	ご飯 じゃが芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	カレーの日は、かみこたえのあるおかずを組み合わせます。いろいろな食感の「カミカミあえ」をよくかんで食べてください。	エネルギー 795	脂質 17.4
28	月	ご飯	○	いわしのつみれ汁 じゃが芋のそぼろ煮 のりこ和え おかかふりかけ	つみれ みそ 豚肉	牛乳 のり ふりかけ	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱・キャベツ 生姜・長ねぎ 大根・もやし 白菜・梅	ご飯 じゃが芋 こんにゃく でん粉・砂糖	ひまわり油	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上しています。給食センターの大きな釜で作る新じゃが芋たっぷりの煮物は、うま味がつまっています。	エネルギー 758	脂質 17.5
29	火	メロンパン	○	野菜いっぱいスープ オムレツマトソース 枝豆とひじきのサラダ	ベーコン オムレツ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・しめじ 大根・にんにく コーン・キャベツ きゅうり・枝豆	メロンパン 砂糖	ひまわり油	オムレツマトソースの「黄・赤・枝豆や野菜の「緑」、ひじきの「黒」など目で楽しめるよう彩りを工夫しました。メロンパンは卵不使用です。	エネルギー 795	脂質 26.0
30	水	ご飯	○	えびボールスープ チキン南蛮タルタルソースそえ もやしのナムル ノンエッグタルタルソース	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 もやし・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま ノンエッグ タルタルソース	「チキン南蛮」は、揚げた鶏肉に甘酢をかけたもので、小袋のタルタルソースを自分でかけて食べてください。タルタルソースは卵抜きです。	エネルギー 804	脂質 22.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月30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3年度 7月の献立表(中学校・支援学校)

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	木	コッペパン	○	白菜と肉団子のスープ ホキと凍り豆腐のレモンあえ 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	肉団子 ホキ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・レモン果汁 白菜・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン でん粉 白米 砂糖 中華麺	ひまわり油 ごま油 ドレッシング	コロコロサイズの白身魚のホキと凍り豆腐にでん粉をまぶして、油で揚げ、レモン果汁を加えたたれで絡めます。レモンの酸味がさわやかなおかずです。	エネルギー 851	脂質 29.7
2	金	ご飯	○	厚揚げとわかめのみそ汁 キムたくご飯の具 モロッコいんげんのサラダ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 モロッコいんげん	玉葱・つば漬け 白菜・だけのこ キャベツ・長ねぎ きゅうり 白菜キムチ	ご飯 じゃが芋	ひまわり油	「キムたくご飯の具」は、キムチとたくあんの間につば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 735	脂質 19.3
5	月	《七夕献立》 いろいろご飯	○	七夕そうめん汁 かまぼこの磯辺揚げ キャベツのつば漬け和え セタゼリー	かまぼこ 豚肉 なると	牛乳 青のり	人参 オクラ	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき きゅうり つば漬け	いろいろご飯 小麦粉 セタゼリー	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、2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 753	脂質 15.8
6	火	ツイストパン	○	パンブキンポタージュ 夏野菜ラタトゥイユ プラム	ウインナー	牛乳 生クリーム	かぼちゃ トマト	玉葱・にんにく コーン・丸なす ズッキーニ プラム	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つけましょう。汗をかいたり、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 828	脂質 27.2
7	水	ご飯	○	《食べて応援学校給食献立》 じゃが芋のみそ汁 鯛のみそだれがけ モロヘイヤのパワーサラダ	豆腐 みそ まだい かつお節	牛乳 わかめ	人参 モロヘイヤ	玉葱・長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	愛媛県産の鯛を無償で提供していただきます。身のしまった鯛に、生姜のきいたみそだれをかけます。サラダには旬のモロヘイヤを使います。	エネルギー 770	脂質 19.6
8	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	にんにく・セロリー 玉葱・キャベツ レモン果汁・レタス きゅうり・枝豆	パインパン じゃが芋 マカロニ マーマレード でん粉	ひまわり油	セロリの香りとトマトの酸味を少しさせたミネストローネです。焼いた鶏肉にかける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 21.2
9	金	ご飯	○	中華風卵スープ 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	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・コーン 甘じゃがのき にんにく・もやし にだけのご・生姜 きゅうり	ご飯 でん粉	ひまわり油 ごま油 こま	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 737	脂質 19.3
12	月	《豊丘小学校 こだわり献立》 ご飯	○	夏野菜カレー ささみのレモンソース コロコロきゅうり ひえひえピーチ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく・丸なす 玉葱・ズッキーニ すりおろしりんご 生姜・レモン果汁 きゅうり・桃	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	豊丘小学校の皆さんが、夏の暑さに負けないように、「みんなが食べやすいく、バランスを考えた献立」にしてみました。真夏の太陽をたくさん浴びた夏野菜たっぷりのカレーです。	エネルギー 892	脂質 22.6
13	火	コッペパン	○	えびと野菜のクリームスープ なすのミートソースパンネ メロン	ベーコン えび 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 なす	にんにく・玉葱 キャベツ なす メロン	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、パンネマカロニから始めます。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 878	脂質 26.1
14	水	《かみかみすざっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	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 油揚げ 豆乳・みそ 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	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 732	脂質 20.9
15	木	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ 鶏肉の照り焼き 八町きゅうりとこんにやくのサラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト	玉葱・しめじ コーン・レタス 生姜・キャベツ 八町きゅうり	コッペパン マカロニ こんにやく 砂糖 いちごジャム	ひまわり油 ごま油 ごま	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。高専小では毎年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 726	脂質 20.1
16	金	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げの肉みそがけ やたら漬	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参 水菜	ごぼう・だけのこ 大根・キャベツ 甘じゃがのき きゅうり・みょうが 八町きゅうりみそ漬	ご飯 巻き麩 砂糖 でん粉	ごま油	厚揚げの肉みそは、ご飯が進む味付けです。「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 720	脂質 18.8
19	月	《土用の丑献立》 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 豚肉 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	ご飯 砂糖 こんにやく	ごま油	冬瓜のスタミナ汁は、ごま油で揚げた鶏肉と豆腐、みそで煮込みます。きゅうりの梅肉和えは、梅の酸味がさわやかなおかずです。	エネルギー 721	脂質 16.3
20	火	ナン	○	せん切り野菜のスープ キーマカレー すいかでポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	セロリー・玉葱 キャベツ にんにく・生姜 なつみかん缶 パイン缶・すいか	ナン 小麦粉 カットゼリー カクテルゼリー	ひまわり油	「ナン」にキーマカレーをつけて食べてください。デザート「すいかでポンチ」は年に1回、すいかをたっぷり使って作ります。	エネルギー 726	脂質 24
21	水	ご飯	○	夏野菜のみそ汁 あじの甘酢がけ ひじきと枝豆のサラダ おかかふりかけ	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、油で揚げて、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 794	脂質 21.9

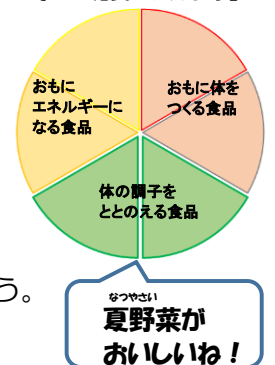
※ 今月の学校給食費の口座振替日 8月 2日(月)です。

※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」

夏バテ予防は食生活から

あせ からだ なか ぐず なつ
汗をかくと体の中のミネラルのバランスが崩れ、夏バテを
お げんいん い か
起こす原因になります。以下の3つのポイントをおさえましょう。

- ① からだ ちょうし しょうひん しょうん なつやさい ほうふ
体の調子をととのえる食品をとりましょう。旬の夏野菜にはビタミンが豊富です。
- ② あさ
朝ごはんをしっかりと！「ごはんやパン」＋「おかず」でかたよりなく栄養をとりましょう。
- ③ あま の もの ちゅうい すいぶんほきゅう みず むぎちや む
甘い飲み物には注意しましょう。水分補給には水か麦茶が向いています。



令和3年度 8月の献立表(中学校・支援学校)

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)
19	木	丸パン	○	コンソメスープ 手作りハンバーグ・ ケチャップソース コーンサラダ	ベーコン 豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 えのき水 コーン キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	まだお休みの学校が多いので、ハンバーグを手作りします。卵・乳・パン粉の代わりに「えのき水・粉豆腐」を使います。丸パンにはさんで食べましょう。	エネルギー 779	脂質 26.1
20	金	ご飯	○	ハヤシライス 黒姫高原とうもろこし ひじきと枝豆のサラダ	豚肉	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ・枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	黒姫高原のとうもろこしは、旬の時期が決まっているので、全校の給食が始まりませんが予定しています。信濃町は朝晩の寒暖差が大きいので甘いとうもろこしで有名です。	エネルギー 783	脂質 19.7
23	月	わかめご飯	○	夏野菜の豚汁 あじのねぎソース 梅の香り和え	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・梅 きゅうり	わかめご飯 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、あっさりとお食べいただけます。夏野菜をさがしてみましょ。夏が旬の「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 755	脂質 17.3
24	火	コッペパン	○	卵とコーンのスープ 夏野菜とパンネのナポリタン ブルー	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉葱 コーン 長なす にんにく ブルー	コッペパン でん粉 マカロニ	ひまわり油	ナポリタンと一緒に、夏野菜のなすやピーマンをおいしく食べましょう。旬のブルーは、長野県産の予定です。生活リズムを整え、少しずつ食欲をもどしていきたいと思います。	エネルギー 762	脂質 20.7
25	水	ご飯	○	《暑さをふきとばせ！献立》 ももゼリー ささみと春雨のスープ タコライスの具(タコミート) タコライスの具(生野菜)	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 赤パプリカ	白菜・にんにく 甘シキエのき 玉葱・レタス	ご飯 春雨 砂糖 ももゼリー	ごま油 ひまわり油	タコライスは、沖縄で誕生した料理です。タコは入っていません！レタスにチーズを混ぜた生野菜と、ひき肉で作ったタコミートをご飯にのせて食べてください。	エネルギー 760	脂質 19.6
26	木	ココアパン	○	白菜のスープ 鶏肉のレモンソース サラダうどん 青じそドレッシング	豚肉 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 甘シキエのき	ココアパン 砂糖 でん粉 うどん	ひまわり油 ドレッシング	焼いた鶏肉に、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 751	脂質 22.6
27	金	ご飯	○	ボークカレー いかあられ 福神漬け和え	豚肉 いか	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 福神漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉	ひまわり油	ビタミンB1が豊富な豚肉を使ったカレーで、夏バテを予防しましょう。いかあられや福神漬けあえは、よくかんで食べるメニューです。	エネルギー 863	脂質 23.6
30	月	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 冬瓜のそぼろ汁 豚肉のスタミナ揚げ コロコロきゅうり しそひじき佃煮	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 しそひじき 佃煮	人参 こねぎ	玉葱・とうがん 長ねぎ にんにく 生姜 きゅうり	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	発芽玄米ご飯、角切りの豚肉、いつもより厚めのきゅうりで、かわむことを意識して食べましょう。とうがんは夏が旬です。しそ味のひじきは、ご飯がすすみますね。	エネルギー 854	脂質 26.4
31	火	ツイスト パン	○	せん切り野菜のスープ えびと白身魚のチリソース フルーツ和え	ベーコン えび ホキ	牛乳	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・長ねぎ なつみかん缶 パイン缶	ツイストパン でん粉・砂糖 カットゼリー(ぶどう) カクテルゼリー ナタデココ	ひまわり油	チリソースは、辛みをおさえて食べやすい味付けにします。まだ暑いので、彩りのよいゼリーを使って、涼しげなフルーツあえをお届けします。	エネルギー 778	脂質 21.9
												28.4	3.7

※今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」

あなたの体は「あなたが食べたもの」で できている

夏休みの間、寝坊して朝食を食べなかったり、冷たいめん類だけの昼食がつづいたりすると、1学期は平気で食べられた給食なのに、休み明けには「こんなに食べきれない！」ということになります。

食欲・体力がおちている → 夏の暑さはそのまま → 体の不調をうったえる
2学期が始まる

暑い夏をのりきっても、秋風がふく頃に体調をくずしてしまうことがないように夏休みの間も朝・昼・夜の3回の食事を大切にしてください。

夏休みが終わりに近づいたら

8月のお盆を過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中ののんびり気分だった生活を、下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースにもどしていきましょう。

朝は決まった
時間に起きる

朝ごはんを
しっかり食べる

寝る直前に
食べるのを
やめる

夜ふかしを
ひかえ、
決まった
時間に寝る

令和3年度 9月の献立表(中学校・支援学校)

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	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・にんにく 山菜・だけのこ 大豆もやし	ご飯 砂糖	ひまわり油 こま	韓国料理のビビンバは、食欲が出る！と毎回好評です。ごはんはビビンバの具をのせて、スプーンで混ぜて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 706	脂質 18.1
2	木	キャロットパン	○	肉団子スープ スタッフドポテト コーンサラダ	肉団子	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン スタッフドポテト 砂糖	ひまわり油	キャロットパンには甘く味のついたキャロットを混ぜ込んでいます。ほのかに甘いのでパンだけでも食べやすいです。	エネルギー 735	脂質 23.3
3	金	ご飯	○	《地域食材の日》 信州きのごカレー 鶏肉のハーブ焼き わかめと大豆のサラダ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 甘きゅうり 甘きゅうり・しめじ・生薬 キャベツ・きゅうり・玉葱	にんにく・エリンギ すりおろしりんご キャベツ・きゅうり・玉葱	ご飯 じゃが芋 砂糖 りんごゼリー	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。生産量が全国でもトップクラスのきのことだつぷり使ったカレーにします。隠し味は長野県産のアップルソースです。	エネルギー 916	脂質 22.2
6	月	ご飯	○	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・長ねぎ 白菜・もやし キャベツ きゅうり 梅	ご飯 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くて、毎月焼き魚を出しています。	エネルギー 786	脂質 22.8
7	火	コッペパン	○	キャベツのスープ チリコンカン フルーツ杏仁	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ にんにく なつめかんぽ パイン缶	コッペパン 砂糖・小麦粉 いちごゼリー・杏仁豆腐 果型オレンジゼリー	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！と残量の献立のこの時期に人気です。星の形のゼリー入りです。	エネルギー 817	脂質 23.5
8	水	しらす菜飯	○	切り干し大根のみそ汁 かまぼこの梅天ぷら 野菜の昆布和え	油揚げ みそ かまぼこ	牛乳 塩昆布	人参 ゆかり	玉葱・白菜 切り干し大根 梅 キャベツ きゅうり	しらす菜飯 小麦粉	ひまわり油	かまぼこを梅味のてんぷらにしました。酸味のきいた味付けは唾液がよく出て、消化を助けます。また、よく噛むことで栄養の吸収がよくなります。	エネルギー 746	脂質 19
9	木	丸パン	○	鶏ごぼうスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	鶏肉 豆腐 ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘シヤキエのき キャベツ コーン	丸パン 砂糖	ひまわり油	丸パンとハンバーグの組み合わせは、セルフサントにできることから人気です。コールスローサラダはシヤキエとした食感が楽しめるように生のキャベツを使います。	エネルギー 767	脂質 25.4
10	金	紫米ご飯	○	《かみかみ》 さかっ子の日》 豆乳プリン 凍り豆腐のみそ汁 ニギスのから揚げ 2尾 ごぼうのサラダ こまドレッシング	油揚げ 凍り豆腐 みそ ニギス	牛乳	小松菜 人参	玉葱・白菜 ごぼう キャベツ きゅうり	紫米ご飯 じゃが芋 でん粉 豆乳プリン	ひまわり油 こま ドレッシング	日本海でとれた「ニギス」を、頭とはら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 827	脂質 27.1
13	月	ご飯	○	じゃが芋とだけのこのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜のゆかり和え	さば缶 みそ 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ゆかり	玉葱・だけのこ 生薬・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 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。だけのこ、サバ缶を入れて、北信ならではののみそ汁です。	エネルギー 773	脂質 18.4
14	火	コッペパン	○	いかボールスープ スクランブルエッグ ひじきとコーンのサラダ	いかボール ウィンナー 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・白菜 にんにく・枝豆 キャベツ コーン きゅうり	コッペパン 砂糖	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、無添加ウインナーや枝豆、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 747	脂質 24.1
15	水	ご飯	○	《十五夜献立》 お月見団子汁 いわしのみりんじょうゆ焼き キャベツの野沢菜漬け和え お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ みそ いわし	牛乳	人参 野沢菜漬け	村山早生ごぼう 玉葱・キャベツ 長ねぎ きゅうり	ご飯 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いた秋の収穫を祝う「十五夜」。たくさんの方の自然の恵みに感謝して、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 812	脂質 19.6
16	木	黒糖パン	○	コンソメスープ トマトソースペンネ ナガノパープル 3粒	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマト	玉葱・白菜 コーン ナガノパープル	黒糖パン じゃが芋 マカロニ	ひまわり油	須坂市産のナガノパープルを予定しています。このブドウは味が濃くて皮まで食べられます。旬の味を感じながら食べましょう。	エネルギー 764	脂質 18.6
17	金	ご飯	○	《ファイト！ 応援献立》 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 せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース 海藻サラダ	油揚げ みそ レバー	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜・生薬 甘シヤキエのき 長ねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・ズッキーニ・レモン果汁	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 こま	この時期は運動会の学校や中学校では学校祭もあります。2学期の勉強も行事もがんばっているみなさんへ「応援」の献立です。がんばる力をつけてください。	エネルギー 786	脂質 21.3
21	火	きな粉揚げパン コッペパン	○	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 せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース 海藻サラダ	油揚げ みそ レバー	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜・生薬 甘シヤキエのき 長ねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・ズッキーニ・レモン果汁	きな粉揚げパン コッペパン 砂糖	ひまわり油	年に一回の揚げパンの日、新センターで「きな粉揚げパン」に挑戦です。今回は、常盤中と相森中の2校で実施します。東中は11月、墨坂中は1月の予定です。お楽しみに！	エネルギー 919/797	脂質 41.8/33.9
22	水	ご飯	○	じゃが芋とわかめのみそ汁 シルバーの塩麹焼き 卵の花炒り煮	油揚げ・みそ シルバー 竹輪 おから	牛乳 わかめ	人参	玉葱 長ねぎ 甘シヤキエのき	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	シルバーはもともとあったりの味の魚です。その代わりにどんな味付けにも合います。塩麹漬けにするとうまみが増してご飯が進むおかずです。	エネルギー 798	脂質 21.4
24	金	ご飯	○	えびのみそワタンスープ 肉しゅうまい 2個 糸寒天の中華サラダ	えび みそ 肉しゅうまい	牛乳 寒天	人参 にら	玉葱・もやし 白菜・キャベツ コーン きゅうり	ご飯 ワタナン 砂糖	ごま油	えびのみそワタンスープは、エビのうま味とみその深みのある味がよく合います。糸寒天の中華サラダは寒天のつるつるとした食感が涼しげです。	エネルギー 737	脂質 15.7
27	月	ごはん	○	春雨スープ 酢豚 コロコロきゅうりのキムチ	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜 長ねぎ・生薬 竹の子 きゅうり	ご飯 春雨 でん粉 砂糖	ひまわり油	豚肉を揚げて、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 807	脂質 19.7
28	火	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 マンナンサラダ ブルーベリージャム	はんぺん 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 水菜 小松菜	玉葱・白菜 甘シヤキエのき にんにく きゅうり	コッペパン ごんにやく 砂糖 ブルーベリージャム	ごま油 こま	秋がせまり、少しずつ食欲がもどる時期です。鶏肉はバルサミコ酢でさっぱり味に焼きました。脳や体に栄養を補給してください。	エネルギー 723	脂質 20.3
29	水	ご飯	○	吉野汁 焼きさばのみそだれかけ 野菜の青じそ和え	豆腐 鶏肉 さば みそ	牛乳	人参 小松菜 青じそ	甘シヤキエのき もやし・長ねぎ 生薬・キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	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。「ご飯がすすむ」と毎回好評で、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 767	脂質 20.9
30	木	ツイストパン	○	葉っぱ野菜のシチュー 鶏肉のオーロラソース 梨	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 白菜・キャベツ 梨	ツイストパン でん粉 砂糖	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 886	脂質 29.6

※今月の学校給食費の口座振替日 9月 30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3年度 10月の献立表(中学校・支援学校)

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 血や筋肉になる	2群 体の調子を整える	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	金	ご飯	○	つみれ汁 肉じゃが 小魚のサラダ さけふりかけ	つみれ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 小魚 ふりかけ	人参	玉葱・生姜・大根 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 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ごにしたものです。大きなお釜でたくさん の材料を煮て作る肉じゃがは、人気 のおかずです。	749	15.7
4	月	ご飯	○	《栄養教諭実習生の献立》 けんちん汁 さばのみそだれがけ 和風サラダ	竹輪・油揚げ 豆腐・さば みそ かつお節	牛乳	人参	ごぼう・大根 生姜 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	5月に常盤中で栄養教諭実習をした、 みなさんの先輩が考えた献立です。 「根菜」や「さば」など、秋の味覚が たっぷりつまっています。	785	22.1
5	火	ツイスト パン	○	秋野菜の和風シチュー たらしのレモンあえ シャインマスカット 3粒	鶏肉 みそ たら	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉葱 れんこん レモン果汁 シャインマスカット	ツイストパン さつま芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	秋野菜で作る和風のシチューは、かくし 味に「みそ」を使うのがポイントで す。旬のシャインマスカットは須坂市 産です。	872	24.8
6	水	五目ご飯	○	油揚げと小松菜のみそ汁 豚肉甘酢揚げ 青大豆のサラダ	油揚げ みそ 豚肉 青大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘シヤキエのき 長ねぎ・キャベツ 生姜・きゅうり	五目ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	豚肉や青大豆は、たんばく質だけでなく、 疲労回復のビタミンも豊富です。 長野県産の青大豆の甘みを感じてくだ さい。	786	22.6
7	木	ソフト麺	○	ミートソース きのこしゅうまい 2個 色の濃い野菜チキンサラダ 野菜和風ドレッシング	豚肉 きのこしゅうまい サラダチキン	牛乳	人参 トマト 市販パプリカ 製パプリカ	にんにく 玉葱 キャベツ	ソフト麺	ひまわり油 ドレッシング	10月からソフト麺が再開します。人気 のミートソースで味わってください。 しゅうまいには、長野県産のきのこが 入っています。	861	27.5
8	金	紫米ご飯	○	《目の愛護デー献立》 かきたま汁 豚肉とかぼちゃのごまがらめ なめだけ和え	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	玉葱・だけのこ 甘シヤキエのき 長ねぎ・キャベツ きゅうり・なめ豆	紫米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	10月10日は「目の愛護デー」。目に いいと言われる色素やビタミン、たん ばく質豊富な「紫米、かぼちゃ、にん じん、卵、豚肉」等をそろえました。	813	23.3
12	火	メロン パン	○	村山早生ごぼうのスープ えびとポテトの青のりがらめ りんご(秋映え)	鶏肉 豆腐 えび	牛乳 青のり	人参 小松菜	村山早生ごぼう 甘シヤキエのき 玉葱 りんご	メロンパン じゃが芋	ひまわり油	須坂市産の「秋映え」は「長野県りん ご3兄弟」のうち、最初に出来る品種 です。秋の夕日のように真っ赤な皮で 甘ずっぱい味が特徴です。	876	27.6
13	水	栗ご飯	○	《秋いっぱい献立》 なめこ汁 ぶりのみりんじょうゆ焼き 米子の滝の紅葉サラダ	油揚げ みそ ぶり	牛乳	人参	大根・なめこ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり 八潮きゅうりみそ漬け	栗ご飯 春雨 砂糖	ごま油	もみじ型の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。栗ご飯は秋の味覚ですね。	780	25.1
14	木	きなこ 揚げパン コッペパン	○	白菜のスープ ゆでフランクソース 大根とツナのサラダ	豚肉 フランクフルト ツナ	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉葱・しめじ 白菜・大根 きゅうり	きなこ揚げパン /コッペパン 砂糖	ひまわり油	年に1回の揚げパン。今月は須坂支援 学校と小学校2校です。東中は11月、 墨坂中は1月です。お楽しみに！	931/809 たんばく質 エネルギー たんばく質 エネルギー	41.9/34 たんばく質 エネルギー
15	金	ご飯	○	《地域食材の日》 秋のベジ多みそ汁 信州サーモン甘だれがけ 塩丸いかの和え物 巨峰ゼリー	油揚げ・みそ 信州サーモン いか かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・大根・白菜 甘シヤキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 さつま芋 でん粉・砂糖 巨峰ゼリー	ひまわり油	「塩丸いか」は、海がない長野県の先 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。	883	20.4
18	月	ご飯	○	《十三夜献立》 いものこ汁 秋鮭の塩焼焼き 茎わかめの炒め煮 お月見だんご	鶏肉・豆腐 鮭・豚肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 白菜 長ねぎ ごぼう	ご飯・でん粉 こんにやく 里芋・砂糖 お月見だんご	ごま油	「十三夜」は、日本に伝わるお月見の 風習で、今年は10月18日です。旬の 里芋やおだんごで、日本の伝統を味 わってください。	874	22.4
19	火	ナン	○	せん切り野菜のスープ キーマカレー フルーツヨーグルト和え	ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱・キャベツ セロリ・生姜 にんにく パイン缶 なつみかん缶	ナン 小麦粉 ナタデココ カラフル団子	ひまわり油	ナンにキーマカレーをのせて食べま しょう。成長期に必要なカルシウム摂 取のために、ヨーグルトをフルーツと あえます。	776	25.0
20	水	五穀米 ご飯	○	《かみかみすざっ子の日》 もすくとわかめのみそ汁 にじまの円揚げ 切り干し大根ハリハリ漬け	豆腐・油揚げ みそ にじま ハム	牛乳 もすく わかめ	人参	白菜・長ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	五穀米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	安曇野のにじまです。頭も骨もついてい ます。クルンと丸く揚がるので「円揚 げ」といいます。よくかんで頭から骨 まで丸ごと食べましょう。	760	21.7
21	木	中華 ソフト麺	○	みそラーメンスープ 花手まり蒸し 2個 パンパンジーサラダ	豚肉 みそ 花手まり蒸し サラダチキン	牛乳	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 砂糖	ごま油 ごま	中華麺をみそラーメンスープで味わっ てください。花手まり蒸しは、肉団子 の周りに錦糸卵をまぶした、彩りの良 い蒸し物です。	761	22.4
22	金	ご飯	○	《支援学校ごだわり献立》 ポークカレー ハンバーグてりやきソース こんにやくサラダ いよかんゼリー	豚肉 ハンバーグ	牛乳	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯・でん粉 じゃが芋・砂糖 こんにやく いよかんゼリー	ひまわり油 ごま油	支援学校小学部の皆さんが考えてくれ ました。ボリューム満点ですが、いよ かんの果肉入りゼリーが食後のデザー トでさっぱりと食べられます。	965	31.8
25	月	ご飯	○	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) 野菜ふりかけ	油揚げ 竹輪・みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ふりかけ	人参 さやいんげん	大根・白菜 長ねぎ・生姜 だけのこ りんご	ご飯 じゃが芋 砂糖	ごま ひまわり油	須坂市産の「シナノスイート」は「長 野県りんご3兄弟」の2番目に登場す る品種です。甘くて果汁たっぷりのり んごなので、人気があります。	815	22.3
26	火	コッペ パン	○	キャベツのスープ 豚肉バーベキューソース 寒天海藻サラダ レモンはちみつ	ベーコン 豚肉	牛乳 海藻 寒天	人参 小松菜	玉葱・長ねぎ・生姜 キャベツ・にんにく すりおろしりんご レモン果汁・大根・きゅうり	コッペパン 砂糖 レモンはちみつ	ひまわり油	すりおろしりんごで作るバーベキュー ソースは、豚肉によく合います。レモ ンはちみつでパンも残さず食べて、午 後の学習もがんばりましょう。	810	28.7
27	水	ご飯	○	わかめスープ 野菜春巻き チャプチェ丼の具	豚肉 かまぼこ 野菜春巻き 牛肉 卵	牛乳 わかめ	人参 市販パプリカ	大根・コーン 長ねぎ・生姜 玉葱・だけのこ 大豆もやし・しめじ	ご飯 春雨	ごま油 ひまわり油	韓国料理のチャプチェは、春雨と野菜 の炒め物です。深皿にご飯を盛りチャ プチェをのせて「チャプチェパブ」で 食べてください。	792	24.7
28	木	丸パン	○	《ハロウィン献立》 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 かぼちゃプリン	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉葱・にんにく コーン・キャベツ レッドキャベツ きゅうり レモン果汁	丸パン マカロニ 砂糖 かぼちゃプリン	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。かぼちゃやサ ラダで給食からもハロウィン気分をど うぞ。プリンは卵・乳不使用です。	861	26.8
29	金	ご飯	○	豚汁 さんまのかば焼き 大根とかにのサラダ	豚肉 豆腐 みそ さんま かにか	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉葱 大根 キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	秋といえば「さんま」。魚屋さんにお 願いして、北海道の冷凍さんまを何と か届けてもらいます。貴重な「さん ま」をしっかり味わってください。	867	29.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 11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3年度 11月の献立表(中学校・支援学校)

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	○	大根のみそ汁 豚肉のかりん揚げ 白菜の和風サラダ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 生姜・白菜 もやし きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	「かりん揚げ」は、一口サイズの豚肉をでん粉をまぶして油で揚げ、甘辛のたれで和えます。白菜の和風サラダには、旬の白菜を使います。鰹節がアクセントのさっぱりした味付けです。	エネルギー 848	脂質 28
2	火	米粉パン	○	白菜ときのこのクリーム煮 たらと凍り豆腐のレモンあえ りんご(シナノゴールド)	ベーコン 鶏肉 たら 凍り豆腐	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 甘シャキエのき 白菜・りんご レモン果汁	米粉パン じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	きのこの白菜のうま味がたっぷり入ったコクのあるクリーム煮です。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 917	脂質 32.7
4	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	生姜・にんにく 玉葱・たけのこ 白菜・長ねぎ 大根・キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ねりごま ひまわり油	ごまの風味が香ばしい「担担麺のスープ」にソフト麺を絡めて食べてください。給食なので、辛みを抑えて野菜をたっぷり入れたラーメンスープです。	エネルギー 805	脂質 23.1
5	金	ご飯	○	厚揚げと白菜のみそ汁 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・長ねぎ 生姜・にんにく 白菜・キャベツ きゅうり レモン果汁	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	大人気の「レバーのケチャップ和え」はレバーをお肉屋さんで、ちょうどよい大きさに切ってもらいます。カリッと揚げたレバーにケチャップソースがしみ込んで食べやすいおかずです。	エネルギー 821	脂質 21.1
8	月	ご飯	○	いものこ汁 木の葉かまぼこのもみじソース 野菜の昆布和え おかかふりかけ	豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布 ふりかけ	人参	大根・長ねぎ 白菜・キャベツ きゅうり もやし	ご飯 里芋 でん粉	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	旬をむかえ、おいしくなった里芋を、たっぷり使う「いものこ汁」です。紅葉をイメージして木の葉かまぼこに、もみじソースをかけます。見て楽しむ秋の献立です。	エネルギー 702	脂質 16.9
9	火	きなこ揚げパン コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース コーンサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	人参	大根・玉葱 キャベツ きゅうり コーン	きなこ揚げパン /コッペパン 砂糖	ひまわり油	年に1回の揚げパン。揚げたてのパンにきな粉をたっぷりつけてお届けします。今日は東中学校と小学校5校です。墨坂中学校は1月です。お楽しみに！	エネルギー 926/800	脂質 41.3/33.3
10	水	ご飯	○	《栄養教諭実習生の献立》 たっぷりきのこ汁 卵とこんにやくのぶりぶり中華炒め 小松菜ともやしのお浸し	油揚げ みそ 鶏肉 ゆず卵	牛乳 小魚	人参	しめじ・長ねぎ 甘シャキエのき 大根・白菜・にんにく・生姜 たけのこ・もやし・キャベツ	ご飯 こんにやく 砂糖 でん粉	ひまわり油	6月に相森中で栄養教諭実習をした県立大学生が考えた献立です。出身の京都で人気だった、学校給食の献立を、みなさんに食べてほしいと組み合わせてくださいました。	エネルギー 710	脂質 17.9
11	木	紫ツイストパン	○	肉団子と白菜のスープ 赤魚のカレー風味揚げ さつまいもサラダ ノンエッグマヨネーズ	肉団子 赤魚	牛乳	人参	玉葱・白菜 きゅうり コーン	紫ツイストパン 小麦粉 さつま芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	長野県の白菜の生産量は全国1位を争うほどです。長野県のおいしい白菜は日本中に届けられています。具だくさんのスープは、素材のうま味が出てきます。	エネルギー 961	脂質 37.5
12	金	ご飯	○	秋野菜の団子汁 シルバーのごまだれかけ 梅の香りしめじ	豆腐・みそ シルバー かつお節	牛乳	人参	大根・もやし 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 里芋 かぼちゃボール 砂糖・でん粉	ひまわり油 ごま	秋野菜をふんだんに使った具だくさんの汁にお団子を入れます。あっさりしたシルバーは食べやすい人気のある魚です。「ごまだれ」はご飯がすすむ味付けです。	エネルギー 798	脂質 19.1
15	月	発芽玄米 ご飯	○	《地域食材の日》 かきたま汁 信州サーモンの甘だれかけ れんこんサラダ	かまぼこ 卵 信州サーモン ハム	牛乳	人参	玉葱・れんこん 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・梅	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	地域の食材が豊富な季節になりました。長野県の特産品、信州サーモンを甘だれかけにします。旬の綿内れんこんはサラダにします。シャキッとした食感を楽しんでください。	エネルギー 830	脂質 22.8
16	火	市田柿 パン	○	《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	鶏肉 豆腐 豚肉 凍り豆腐	牛乳 小魚	人参	村山早生ごぼう 甘シャキエのき 玉葱・長ねぎ・生姜・レモン果汁 にんにく・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」を混ぜ込んだパンです。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、歯のためによい献立を組み合わせました。	エネルギー 785	脂質 27.7
17	水	紫米ご飯	○	《食育の日》 須坂ひんのべ 揚げニジマスの南蛮漬け 野菜コンソメ 野菜和風ドレッシング	豚肉 油揚げ みそ ニジマス	牛乳	人参	玉葱・長ねぎ ヤコン・コーン 甘シャキエのき 白菜・キャベツ 大根・きゅうり	紫米ご飯 すいとん でん粉 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	「須坂ひんのべ」は昔から伝えられてきた郷土料理です。サラダに使うヤコンは豊丘方面でとれたものを使う予定です。地域の食材を楽しみましょう。	エネルギー 855	脂質 21.3
18	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 鶏肉の照り焼き ツナと小松菜のサラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱・ごぼう 白菜・長ねぎ 甘シャキエのき 生姜・キャベツ もやし	ソフト麺 でん粉	ひまわり油	「おにかけ汁」は長野県の中信や東信の郷土食です。野菜を煮込んだしょうゆの汁にうどんを入れて温めて食べます。昔から寒い季節に食べられてきました。	エネルギー 763	脂質 19.5
19	金	ご飯	○	信州ポークきのこカレー 2色フライビーンズ シャキシャキ野菜のなめたけ和え	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・きゅうり すりおろしりんご 大豆もやし しめじ・なめ茸	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。シャキシャキした野菜の食感を楽しめる和え物を合わせています。	エネルギー 862	脂質 24.2
22	月	ご飯	○	《和食の日》 大根と小松菜のみそ汁 銀鮭のゆであん焼き きんぴらごぼう	豆腐・みそ 銀鮭 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参	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 811	脂質 22.7
24	水	ご飯	○	煮込みおでん 鶏肉のコロコロから揚げ カラフルお浸し	はんぺん・竹輪 がんもどき さつま揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	人参	大根・生姜 にんにく キャベツ もやし	ご飯 こんにやく 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま油	おでんの季節になりました。かつおだしの中に昆布を入れて、じっくり具材を煮込みます。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 808	脂質 20.4
25	木	丸パン	○	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース こんにやくサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	トマト	玉葱 コーン キャベツ きゅうり	丸パン こんにやく 砂糖	バター ひまわり油 ごま油 ごま	コーンポタージュのような、とろみをついたスープは体を温めてくれます。じっくりと炒めた玉ねぎやコーンの自然の甘みでほっとする味付けです。	エネルギー 848	脂質 29.7
26	金	ご飯	○	《食べて応援献立》 厚揚げのみそ汁 須坂みそすき丼の具 キャベツのたくあん和え	厚揚げ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱・しめじ 村山早生ごぼう 大根・キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにやく	今年度2回目の「食べて応援献立」です。須坂みそすき丼の具に、長野県産の牛肉を使います。配布資料を使って地域の食材について学びましょう。	エネルギー 865	脂質 30.8	
29	月	五目ご飯	○	《仁礼小こだわり献立》みかんゼリー さつま汁 秋さばのみそだれかけ シーザーサラダ シーザードレッシング	豚肉・豆腐 みそ さば ハム	牛乳	人参	大根・白菜 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり	五目ご飯・砂糖 さつま芋 でん粉 クルトン みかんゼリー	ひまわり油 ドレッシング	仁礼小学校の皆さんが考えてくれました。季節の食材を使って、栄養満点の組み合わせです。デザートは、みかんが入って、見た目もかわいいゼリーです。	エネルギー 932	脂質 30
30	火	ツイストパン	○	白菜とほたてのスープ トマトソースペンネ りんご(ふじ)	ほたて かまぼこ 豚肉	牛乳	人参	玉葱 白菜 にんにく りんご	ツイストパン マカロニ	ひまわり油	ツイストパンは、伸ばした生地を、ふたつに折ってねじって形をつくり、パンは形が変わると食感も変わります。りんごは、市内産の「ふじ」を予定しています。	エネルギー 719	脂質 17

※今月の学校給食費の口座振替日 11月30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3年度 12月の献立表(中学校・支援学校)

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	水	ご飯	○	石狩汁 大根のおかか煮 野菜の青じそ和え しそひじき佃煮	鮭 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 しそひじき 佃煮	人参 青じそ	玉葱・白菜 コーン・長ねぎ 大根・キャベツ もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	ひまわり油	北海道石狩地方で食べられる石狩汁は、鮭が入った具たくさん汁物です。旬の大根をたっぷり使った煮物は、仕上げに加えるかつお節が旨みをアップします。	エネルギー 716	脂質 13.5
2	木	丸パン	○	せん切り野菜のスープ フライドチキン えびとツナの海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 えび ツナ	牛乳 海藻	人参	セロリー・玉葱 大根・白菜 にんにく・生姜 キャベツ	丸パン でん粉	ひまわり油 ごま油	フライドチキンは、たくさんスパイスを使って、給食センターで味付けします。パンには喜んで食べてもいいですね。	エネルギー 789	脂質 26.6
3	金	ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 ふのみそ汁 焼きししゃも 2尾 粉豆腐の炒め煮 乾燥こんにゃくホタテ味	みそ 凍り豆腐 竹輪	牛乳 わかめ ししゃも	人参 小松菜	玉葱 大根 だけのこ しめじ	ご飯・じゃが芋 焼きふ・砂糖 乾燥こんにゃく ホタテ味	ひまわり油	ししゃもは頭から丸ごと、しっかりとんで食べましょう。こまかく切って乾燥したホタテ味のこんにゃくは、かむことに味わい深いです。小袋に入っています。	エネルギー 736	脂質 18.9
6	月	発芽玄米 ご飯	○	辛み豆腐汁 ほっけの塩焼き もやしとさつま揚げのサラダ 野菜ふりかけ	豚肉 豆腐・みそ ほっけ さつま揚げ	牛乳 ふりかけ	人参	玉葱 キャベツ もやし きゅうり	発芽玄米ご飯 じゃが芋 砂糖	ごま油 ひまわり油	ほっけは、冬が旬です。脂がのっていて、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。	エネルギー 762	脂質 20.6
7	火	コッペパン	○	冬野菜のシチュー 豚肉とかぼちゃの甘辛あえ みかん	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	玉葱 かぶ みかん	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	甘みのあるかぶや小松菜を、シチューで味わいましょう。カロテン豊富なかぼちゃ、ビタミンたっぷりのみかんで、かぜを予防しましょう。	エネルギー 948	脂質 32.7
8	水	ご飯	○	だまこ汁 スタミナ納豆の具 キャベツの野沢菜漬け和え 納豆	鶏肉 納豆	牛乳	人参 野沢菜漬け	玉葱・大根・白菜 ごぼう・にんにく 甘じゃがのき 生姜・きゅうり 長ねぎ・キャベツ	ご飯 だまこもち 砂糖	ごま油	だまこ汁は、ご飯で作るおだんごと野菜の汁物で、秋田県の郷土料理です。スタミナ納豆の具は、納豆に混ぜて食べましょう。納豆がおいしく食べられると好評です。	エネルギー 756	脂質 14.9
9	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 きのこしゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく・生姜 玉葱・だけのこ 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
10	金	ご飯	○	ボークカレー 2色フライビーンズ 福神漬け和え	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 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 でん粉 砂糖	ひまわり油	長野県産の大豆と青大豆をカラッと揚げたフライビーンズは、人気のおかずです。よくかんで2種類のお豆を味わいましょう。カルシウムも豊富です。	エネルギー 853	脂質 23.8
13	月	きのこ ご飯	○	季節野菜のみそ汁 いかリング揚げ 2個 和風サラダ	油揚げ みそ いか かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 かぶ・生姜 キャベツ・大根 きゅうり	きのこご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	給食のみそ汁は、「煮干し」や「かつお節」でだしをしっかりととり、野菜をたくさん使うことで、減塩でもおいしく食べられるように仕上げています。	エネルギー 730	脂質 19.5
14	火	ココア パン	○	ポトフ 鶏肉マーメレードソース 風邪に負けないサラダ イタリアンドレッシング	ウィンナー 鶏肉 サラダチキン	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	しめじ・玉葱 キャベツ レモン果汁	ココアパン じゃが芋 マーメレード でん粉	ドレッシング	具たくさんポトフは、体の中から温まります。緑黄色野菜からカロテンがしっかりとれるサラダで、寒さに負けないように体調管理をしましょう。	エネルギー 863	脂質 26.4
15	水	ご飯	○	《須坂小こたわり献立》 かきたま汁 さばのみそだれかけ こんにゃくサラダ いちごゼリー	鶏肉 卵 さば みそ	牛乳	人参	玉葱・だけのこ 甘じゃがのき 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉・砂糖 こんにゃく いちごゼリー	ひまわり油	6年生が中心になって考えてくれました。人気の高いおかずのアンケート集計では和食が多かったそうです。その中から和食ですてきな献立にまとめてくれました。	エネルギー 794	脂質 22.3
16	木	米粉パン	○	甘じゃがのきのスープ れんこんつくね甘酢あん ツナと小松菜のサラダ	はんぺん れんこんつくね ツナ	牛乳	人参 水菜 小松菜	玉葱・白菜 甘じゃがのき キャベツ	米粉パン 砂糖 でん粉	ひまわり油	国産のれんこんが入ったつくねを焼きます。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 725	脂質 22.1
17	金	ご飯	○	寄せ鍋汁 豚肉とヤーコンの炒め煮 りんご(ふじ) さけふりかけ	鶏肉 かまぼこ ほたて・豚肉 厚揚げ・みそ	牛乳 ふりかけ	人参	白菜・長ねぎ 甘じゃがのき 生姜・ヤーコン りんご	ご飯 しらたき でん粉	ひまわり油	寄せ鍋汁は、野菜やほたての旨みがたっぷりです。ヤーコンは豊丘やにら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 776	脂質 18.5
20	月	菜飯	○	《冬至献立》 かぼちゃほうとう 銀鮭の塩麹焼き 大根なますゆず風味	鶏肉 油揚げ みそ 銀鮭	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱・ごぼう 白菜・大根 ゆず果汁	菜飯 ほうとう 砂糖		22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 805	脂質 20.6
21	火	ツイスト パン	○	《ちょっと早いクリスマス献立》 星☆のコンソメスープ もみの木ハンバーグケチャップソース クリスマスサラダ・クリスマスケーキ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり レッドキャベツ レモン果汁	ツイストパン マカロニ 砂糖 クリスマスケーキ	ひまわり油	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 825	脂質 35.3
22	水	ご飯	○	《お年取り献立》 厚揚げのみそ汁 ぶりのみりんじょうゆ焼き 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	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	お年取りの魚「ぶり」を味わってください。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。旬をむかえる綿内産のれんこんで作ります。	エネルギー 824	脂質 26.8
23	木	うどん ソフト麺	○	和風カレーだれ かまぼこの磯辺揚げ 大根と糸寒天のサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり 寒天	人参	玉葱・長ねぎ 大根 きゅうり コーン	うどんソフト麺 じゃが芋 でん粉・小麦粉 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	「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」をきかせて、和風の味付けです。給食なので野菜をたっぷり入れて作ります。	エネルギー 886	脂質 25.3
24	金	ご飯	○	のっぺい汁 三色そぼろ 野菜のごま和え	豚肉 竹輪 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	大根・白菜 生姜・枝豆 もやし キャベツ	ご飯・里芋 こんにゃく でん粉 砂糖	ごま	旬の里芋や根菜たっぷり、とろみをついたのっぺい汁は、寒い季節にぴったりです。深皿にご飯を盛り付け、三色そぼろをのせて食べてください。	エネルギー 773	脂質 20.0
27	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 手作り和風ハンバーグ のりっこ和え	みそ 鶏肉 豆腐 凍り豆腐	牛乳 わかめ のり	人参	玉葱・白菜 えのき水 大根・きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	卵・牛乳・パン粉の代わりに、えのき水・粉豆腐・豆腐を鶏ひき肉と混ぜて、和風のハンバーグを給食センターで手作りします。	エネルギー 723	脂質 16.9
												たんぱく質 31.0	食塩相当量 2.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月27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3年度 1月の献立表(中学校・支援学校)

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)
ひとくちメモを確認してください				せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース 海藻サラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 海藻	人参	大根 玉葱 キャベツ きゅうり	きなこ揚げパン /コッペパン 砂糖	ひまわり油	2022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。今年もよろしく願います。今回は墨坂中学校で揚げパンを実施します。	エネルギー 918/796	脂質 41.8/33.9
6	木	きなこ揚げパン コッペパン	○									35/31.9	4.8/4.6
7	金	《新春献立》 菜飯	○	七草白玉雑煮 ぶりのゆずみそがけ あっさり紅白なます	鶏肉・油揚げ なると ぶりの みそ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 せり	大根 ゆず果汁	菜飯 白玉団子 砂糖 でん粉	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、すずしろ(大根)を入れて、一年の健康を願います。	エネルギー 894	脂質 25.4
												39.4	3.3
11	火	アップルパン	○	ブラウンシチュー 鶏肉のコロコロから揚げ ぼんかん コーヒー牛乳の素	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 しめじ 生姜 にんにく ぼんかん	アップルパン じゃが芋 でん粉 コーヒー牛乳の素	ひまわり油	「ブラウンシチュー」には牛肉を使います。具だくさんの温かいシチューが体を中から温めてくれます。この季節が旬の愛媛県産の「ぼんかん」をデザートにします。	エネルギー 993	脂質 30.3
												39.2	3.9
12	水	《かみかみすざかつの日》大根のみそ汁 発芽玄米ご飯	○	はたはたのから揚げ 3尾 塩丸いかの和え物 おかかふりかけ	油揚げ みそ はたはた いか かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 小松菜	玉葱 大根 甘シャキエのき キャベツ きゅうり	発芽玄米ご飯 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。保存のきく塩漬けにした「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 727	脂質 19.4
												29.3	2.7
13	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	生姜・にんにく 玉葱・だけのこ 白菜・長ねぎ 大根・キャベツ きゅうり	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、豚ひき肉と練りこ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 805	脂質 22.8
												35.9	3.3
14	金	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 野沢菜漬け	玉葱 ごぼう 白菜 キャベツ きゅうり	ご飯 ほうとう		「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。稲作より小麦に向けた土地柄から、「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 762	脂質 16.7
												35.6	3.0
17	月	《大寒献立》冬のかす汁 ごぼうご飯	○	銀鮭の塩焼き 凍り豆腐のごま和え 市田柿	油揚げ みそ 銀鮭 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 長ねぎ キャベツ 干し柿	ごぼうご飯 こんにゃく 里芋 酒かす 砂糖	ごま	1年が一番寒い「大寒」の時期です。市内酒造場の酒粕、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 844	脂質 24.6
												35.9	3.4
18	火	パンプキンツイストパン	○	白菜ときこのクリーム煮 カレーフライビーンズ ひじきとコーンのサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム ひじき	人参	玉葱・しめじ 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり コーン	パンプキン ツイストパン じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	パンの生地にかぼちゃパウダーを練りこんだツイストパンです。クリーム煮は白菜としめじをじっくり煮込みます。カレー風味のフライビーンズも好評です。色とりを楽しみながら食べましょう。	エネルギー 873	脂質 32.4
												35.7	3.5
19	水	《食べて応援献立》みそけんちん汁 ご飯	○	信州サーモンの甘だれがけ 炒り卵の花 お米の豆乳パバロア	竹輪・油揚げ 豆腐・みそ 信州サーモン 鶏肉 おから	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ 甘シャキエのき	ご飯・でん粉 こんにゃく じゃが芋・砂糖 お米の豆乳パバロア	ひまわり油	長野県の養殖業者さんを「食べて応援献する献立」です。鮮やかな色をした信州サーモンの切り身を揚げてから、甘だれをかけていただきます。地元の特産品を楽しみましょう。	エネルギー 927	脂質 25.6
												39.5	3.1
20	木	メロンパン	○	はんぺんの吹雪スープ 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	はんぺん 豆腐 鶏肉	牛乳	人参	大根・しめじ 白菜・長ねぎ にんにく きゅうり コーン	メロンパン じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ	「はんぺんの吹雪きスープ」は雪に見立て、崩した豆腐とはんぺんを使います。たくさんのかぼちゃを使って「ポテトサラダ」をつくりまします。ノンエッグマヨネーズをかけて食べましょう。	エネルギー 876	脂質 29.0
												42.4	4.1
21	金	ご飯	○	辛み豆腐汁 大根と豚肉の炒め煮 浸し豆	豚肉 豆腐 みそ くらがけ豆 青大豆	牛乳	人参	玉葱・もやし キャベツ にんにく 生姜 大根	ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉	ごま油 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まっています。県内でとれた「くらがけ豆」と「青大豆」を使って「浸し豆」を作ります。	エネルギー 764	脂質 20.5
												34.3	2.2
24	月	《給食記念日献立》 麦ご飯	○	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	竹輪 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	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉		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 780	脂質 19.7
												31.4	3.3
25	火	米粉パン	○	キャベツのスープ ヒレカツ甘酒のみそだれ ヤーコンサラダ 野菜和風ドレッシング	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ ヤーコン コーン きゅうり	米粉パン 小麦粉 パン粉 甘酒	ひまわり油 ドレッシング	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 823	脂質 26.6
												48.9	3.5
26	水	ご飯	○	クッパ卵スープ トッポキの甘辛炒め もやしのナムル	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 にら 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	玉葱・だけのこ 甘シャキエのき 大根・にんにく 生姜・しめじ もやし	ご飯 大麦 でん粉 トック 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	韓国の餅「トック」を肉や野菜と甘辛く炒め煮した、韓国の家庭でも食べられている「トッポキ」。子ども達にも食べやすいように、アレンジします。	エネルギー 792	脂質 18.3
												32.0	2.8
27	木	うどん風ソフト麺	○	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 長ねぎ・もやし 甘シャキエのき・キャベツ 白菜・おやき(切り干し大根)	うどん風ソフト麺 でん粉 おやき(皮)		「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と思います。	エネルギー 738	脂質 14.8
												34.3	3.2
28	金	ご飯	○	チキンカレー いかあられ 福神漬け和え	鶏肉 いか	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 福神漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉	ひまわり油	カレーの日は噛む回数が減ってしまいがちです。よく噛むと唾液がでて消化が良くなります。噛むことを意識して「いかあられ」や「福神漬け和え」をカレーと交互に食べましょう。	エネルギー 860	脂質 21.4
												35.5	2.8
31	月	《旭ヶ丘小こだわり献立》ワンタンスープ わかめご飯	○	シルバーのコロコロ揚げ 風邪に負けないサラダ 中華ドレッシング・ティラミス	豚肉 シルバー サラダチキン	牛乳	人参 かねぎ かぼちゃ ブロッコリー	玉葱 キャベツ もやし 生姜	わかめご飯 ワンタン でん粉 ティラミス	ごま油 ひまわり油 ドレッシング	旭ヶ丘小学校のみなさんが、冬の寒さに負けないように献立を考えてくれました。色とりどりの食材をおいしく食べて、風邪に負けない抵抗力をつけましょう。	エネルギー 994	脂質 36.4
												36.5	3.8

※今月の学校給食費の口座振替日 1月31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3年度 2月の献立表(中学校・支援学校)

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	火	丸パン	○	かぼちゃポタージュ 鶏のガーリック焼き こんにゃくサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム 海藻	かぼちゃ	玉葱・コーン にんにく キャベツ きゅうり	丸パン こんにゃく 砂糖	バター ひまわり油	2月は一年中で一番寒さがきびしい月だといわれています。カロテン豊富な「かぼちゃ」たっぷりのポタージュで免疫力を高め、体の中からあたためましょう。	エネルギー 792	脂質 23.9
2	水	ちらし寿司	○	《節分献立(セルフ恵方巻き)》 みそけんちん汁 いわしのみりんじょうゆ焼き 節分豆サラダ 手巻きのり	竹輪・油揚げ みそ・豆腐 いわし・大豆 青大豆	牛乳 のり	人参	ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	ちらし寿司 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま油	2月3日は節分。今年の恵方は北北西です。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焼きます。	エネルギー 763	脂質 23.1
3	木	ココアパン	○	《心援献立》 白菜とほたてのスープ 手作りソース勝つ(カツ) 春色応援サラダ	ほたて かまぼこ 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 白菜・コーン レッドキャベツ	ココアパン 小麦粉・パン粉 砂糖 マカロニ	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 914	脂質 29.0
4	金	ご飯	○	《北京オリンピック献立》 わかめスープ 蒸しぎょうざ 2個 麻婆豆腐 豆乳プリンタルト	鶏肉・豚肉 ぎょうざ かまぼこ みそ・豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱・コーン 生姜・にんにく 白菜・たけのこ 長ねぎ	ご飯 小麦粉 でん粉 豆乳プリンタルト	ひまわり油	北京オリンピック開会式の日に合わせて中華献立です。長野県出身の選手の活躍が楽しみです。デザートは北京で人気の「ミルクプリン」にちなんだタルトで、卵・乳・小麦粉不使用です。	エネルギー 899	脂質 27.0
7	月	ご飯	○	かにたま汁 鯖の西京みそ焼き ひじきと枝豆のサラダ 野菜ふりかけ	かまぼこ かに・卵 さわら ツナ	牛乳 ひじき ふりかけ	人参 小松菜	玉葱 甘ジャケのき キャベツ 枝豆	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	給食の焼き魚は人気があります。スチームをかけながらオーブンで焼くので、しっとり焼きあがります。鯖は「春を告げる魚」といわれます。訪れる春を待ちながら、和食を味わってください。	エネルギー 779	脂質 20.8
8	火	ツイストパン	○	ポテトボールスープ れんこんつくね甘酢あん 糸寒天のサラダ	ベーコン れんこんつくね ハム	牛乳 寒天	人参	玉葱 白菜 大根 きゅうり	ツイストパン じゃがいもボール 砂糖 でん粉	ひまわり油	つくねは、長野県の栄養教諭が商品開発した、給食用の特別なものです。小さく切った国産の「れんこん」がたくさん入って、サクサクの食感がポイントです。	エネルギー 804	脂質 25.8
9	水	ご飯	○	ハヤシライス 鶏肉とかぼちゃのごまがらめ いちご 3個 コーヒー牛乳の素	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ いちご	ご飯 じゃが芋 でん粉・砂糖 コーヒー牛乳の素	ひまわり油 ごま	「かぼちゃ」と「いちご」からビタミンを補給し、ウイルスから体を守り、感染症を予防しましょう。コーヒー牛乳のもので、寒い季節もしっかり牛乳を飲みましょう。	エネルギー 979	脂質 27.5
10	木	うどん風ソフト麺	○	肉うどん汁 コロコロ鮭の南蛮漬け チキンサラダ	豚肉 かまぼこ 油揚げ・銀鮭 サラダチキン	牛乳 海藻	人参	玉葱・長ねぎ 甘ジャケのき 白菜・キャベツ きゅうり	うどん風ソフト麺 でん粉 砂糖	ひまわり油	野菜もたっぷりの「肉うどん汁」です。ソフト麺を上手につけながら食べてください。角切りの鮭を揚げ、南蛮漬けにあえます。脂ののった鮭を味わいましょう。	エネルギー 801	脂質 22.5
14	月	鯛ご飯	○	あらははんぺんのすまし汁 キャベツメンチカツソースがけ 切り干し大根のハリハリ漬け ガトーショコラ	はんぺん 豆腐・なると ハム メンチカツ	牛乳	人参 水菜	甘ジャケのき 白菜・キャベツ 切り干し大根 きゅうり	鯛ご飯 巻きた 砂糖 ガトーショコラ	ひまわり油	ほく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。パレタインデーにちなんで、デザートは乳・卵・小麦粉不使用、米粉・豆乳で作られたガトーショコラです。	エネルギー 860	脂質 27.6
15	火	ピタパン	○	アルファベットスープ チリコンカン 卵のミモザサラダ	ベーコン 大豆・豚肉 卵 ツナ	牛乳	人参	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり	ピタパン マカロニ 砂糖 小麦粉	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	ピタパンは、中が空洞でポケットのようになっています。半分に割って、チリコンカンやサラダを入れて食べるのがおすすめです。自分なりの食べ方を楽しみましょう。	エネルギー 717	脂質 29.1
16	水	《かみかみすざっ子の日》 いろいろご飯	○	もすくとわかめのみそ汁 にじますの円揚げ れんこんサラダ 乾燥こんにゃくホタテ味	豆腐 油揚げ・みそ にじます ハム	牛乳 もすく わかめ	人参 小松菜	白菜・長ねぎ れんこん キャベツ 梅	いろいろご飯 でん粉・砂糖 乾燥こんにゃく ホタテ味	ひまわり油	にじますの円揚げは、安曇野地方の郷土食です。新鮮なにじますを揚げることで、クルクルと丸くなります。頭から丸ごと、よくかんで食べてください。	エネルギー 795	脂質 22.3
17	木	《小山小こだわり献立》 米粉パン	○	白菜のクリーム煮 ささみのレモンソース シーザーサラダ みかんゼリー コールスロートレッシング	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 フロッキー	玉葱・しめじ 白菜・レタス レモン果汁 きゅうり	米粉パン・砂糖 ドレッシング	ひまわり油	6年生がこれまでの学習を生かしながら1人1人献立を考えたあと、4種類にしぼり、全校にアンケートをとって決めました。冬季限定の米粉パン、白菜やみかんなど旬の食材や工夫が詰まっています。	エネルギー 956	脂質 33.7
18	金	ご飯	○	チキンカレー いかの松笠焼き きんぴらとつば漬けのカミカミ和え	鶏肉 いか	牛乳 きんぴら	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 つば漬け	ご飯 じゃが芋	ひまわり油	カレーには、よくかんで食べるおかずを組み合わせます。細かい切れ目が入った、いかりの身は焼くことで、「松ぼっくり」のように見えることから、この名前がつけられました。	エネルギー 798	脂質 15.5
21	月	ご飯	○	バジ多みそ汁 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 里芋 砂糖	ひまわり油	今が旬をむかえた金目鯛を味わってください。粉豆腐は、長野県特産物の凍り豆腐を「粉」にしたものです。凍り豆腐のいろいろな食べ方を、給食を通して知ってください。	エネルギー 768	脂質 23.0
22	火	メロンパン	○	ささみと春雨のスープ えびとたらのチリソース せとか	鶏肉 えび たら	牛乳	人参 小松菜	白菜 甘ジャケのき にんにく・生姜 長ねぎ せとか	メロンパン 春雨 でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	少し大きめの「えび」と、冬にうれしい「たら」を、辛さをおさえたチリソースで味わってください。「せとか」は今が旬です。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 875	脂質 24.7
24	木	ソフト麺	○	ミートソース 花手まり蒸し 2個 色の濃い野菜のチキンサラダ ごまドレッシング	豚肉 花手まり蒸し サラダチキン	牛乳	人参 トマト かぼちゃ フロッキー	にんにく キャベツ 玉葱	ソフト麺	ひまわり油 ドレッシング	ソフト麺の一番人気と言ってもいいほどの「ミートソース」。待ちわびている人も多いのではないのでしょうか。「花手まり蒸し」は、肉団子に細切りの卵焼きをまぶしたものです。	エネルギー 917	脂質 31.9
25	金	《墨坂中こだわり献立》 豚汁	○	鶏肉のから揚げ 海藻サラダ みかんクレープ	豚肉・豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻 寒天	人参	ごぼう・玉葱 大根・にんにく 生姜・きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 みかんクレープ	ひまわり油	栄養のバランスがよく、中学生らしくボリュームがある献立です。人気のメニューがならびました。クレープは乳・卵・小麦粉不使用で、米粉・豆乳で作られています。	エネルギー 925	脂質 29.3
28	月	ご飯	○	だまこ汁 スタミナ納豆の具 なめたけ和え 納豆	鶏肉 納豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根・白菜 にんにく・生姜 キャベツ・甘ジャケのき 長ねぎ・きゅうり・なめ茸	ご飯 だまこもち 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ならではのメニューで、納豆が苦手な人にも好評です。	エネルギー 794	脂質 15.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2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3年度 3月の献立表(中学校・支援学校)

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	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる	熱や力になる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	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 ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ 豚肉 ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉葱・たけのこ にんにく・生姜 キャベツ	ナン 春雨 小麦粉 じゃが芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	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 803	脂質 31.3
2	水	ちらし寿司	○	手まり麴のすまし汁 信州サーモンのから揚げ 菜の花和え ひしもち	はんぺん なると・豆腐 信州サーモン かつお節	牛乳	水菜 果菜 人参	玉葱・しめじ 甘じゃがのき もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麴 でん粉・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 821	脂質 19.3
3	木	ソフト麺	○	ミートソース スタッフドポテト ひじきとコーンのサラダ お米の豆乳パバロア	豚肉 サラダチキン	牛乳 ひじき	人参 トマト	にんにく・玉葱 キャベツ きゅうり しめじ・コーン	ソフト麺 スタッフドポテト 砂糖 お米の豆乳 パバロア	ひまわり油 オリーブ油	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。スタッフドポテトは、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 888	脂質 27.9
4	金	発芽玄米ご飯	○	春野菜の豚汁 須坂みそすき丼の具 いちご 3個 コーヒー牛乳の素	豚肉 豆腐 みそ 牛肉	牛乳	人参 こねぎ	玉葱・かぶ キャベツ しめじ・ごぼう いちご	発芽玄米ご飯 じゃが芋・砂糖 こんにゃく コーヒー牛乳の素		みそすき丼の具をご飯にのせて、もりもりと食べてください。蔵の街の歴史が詰まったみそで味付けしています。未来まで伝えたい大事な味です。	エネルギー 799	脂質 18.1
7	月	いろどりご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 さつま汁 れんこんつくね甘酢あん 大根とかにのサラダ カリコリ豆小魚	豚肉・豆腐 みそ・かに れんこんつくね 黒豆	牛乳 小魚	人参 小松菜	大根・白菜 長ねぎ・玉葱 きゅうり	いろどりご飯 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、自分の健康や成長のために大切です。体にとってどのように「いいこと」がありましたか。思い出しながらよく噛んで味わいましょう。	エネルギー 819	脂質 19.8
8	火	米粉パン	○	《応援献立》 コンソメスープ とことん勝つ 春色応援サラダ いい予感ゼリー	ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 キャベツ コーン レッドキャベツ	米粉パン じゃが芋 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。脳の栄養となる米粉パンで脳を元気にして、自分にとことん(豚)勝つ(カツ)ために頑張ってほしい。そんな願いを込めました。	エネルギー 894	脂質 28.6
9	水	ソルガムご飯	○	かきたま汁 ぶりの幽庵焼き ひじきの炒め煮	かまぼこ 卵 ぶり 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 甘じゃがのき たけのこ	ソルガムご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	ひまわり油	ソルガムは別名「たかきび」と呼ばれるイネ科の植物です。市内で栽培されたソルガムの実をご飯に炊き込みます。うっすらと赤紫色のご飯です。	エネルギー 830	脂質 27.4
10	木	抹茶ツイストパン	○	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 キャベツ レッドキャベツ きゅうり	抹茶ツイストパン じゃが芋 マカロニ 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	大きなエビフライにタルタルソースをかけて思い切りかぶりついてほしいです。コールスローサラダは生の春キャベツを使います。シャキシャキの食感を楽しみましょう。	エネルギー 829	脂質 30.4
11	金	麦ご飯	○	ビーフカレー カレーのココロ揚げ でこぼん	牛肉 カレー	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・しめじ すりおろしりんご でこぼん	麦ご飯 じゃが芋 でん粉	ひまわり油	定番のカレーに今回は牛肉を使って、ビーフカレーにします。冬が旬のカレーはココロ揚げにします。ふっくら柔らかい身にうまみが詰まっています。	エネルギー 878	脂質 23.5
14	月	お赤飯	○	《卒業お祝い献立》 沢煮椀 金目鯛の塩麹焼き かぶの紅白和え ごましお お祝いゼリー	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 甘じゃがのき 赤かぶ漬け きゅうり	お赤飯・巻きた 砂糖 お祝いゼリー	ごましお	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好きな時間。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 864	脂質 22.7
15	火	パンプキン丸パン	○	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	ほたて 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 かぶの葉 ブロッコリー	玉葱・キャベツ しめじ・かぶ にんにく・枝豆 きゅうり	パンプキン丸パン じゃが芋	ひまわり油 オリーブ油	今月のシチューには、春にうれしい野菜をたくさん入れます。かぶや春キャベツ、春にんにく。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 858	脂質 28.5
												42.2	3.6

食べる、生きる、未来へつなぐ ~1年間のしめくり~

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。食の「自己管理能力」を義務教育の中で身につけることを目指します！

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>

*毎日の給食は、
須坂市ホームページで
公開しています。

須坂市HP →
子育て・教育 → 学校
「毎日の給食とおたより」
を、ご覧ください。

HPへ
アクセス



【給食費に関するお願い】

給食費の最終口座振替を2月28日(月)に行いますが、給食数の変動等により返金が生じる可能性があります。返金が生じた場合は、登録いただいている給食費振替口座に返金いたしますので、須坂市会計の出納閉鎖日(5月31日)まで振替口座の解約は行わないようお願いいたします。