

令和4年度 4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)
7	木	丸パン	○	ポテトボールスープ 鶏肉のマーマレードソース 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	人参	玉葱・白菜 しもん果汁 きゅうり キャベツ	丸パン じゃがいもボール マーマレード でん粉 砂糖	ひまわり油	新年度の給食が始まります。初日はパンが食べやすい組み合わせです。今年度もおいしい給食を提供していきます。	エネルギー 749	脂質 20.6
8	金	ご飯	○	かみかみ汁 厚揚げの肉みそがけ かぶの香りとえ 鮭ふりかけ	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ふりかけ	人参	ごぼう・大根 長ねぎ・かぶ キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	ごま油	ご飯は給食センターで炊きます。おいしい須坂市産の「風さやか」を味わってください。中学生のご飯は、小学生よりも約22gひと口分増えています。成長期の中学生に必要な量です。	エネルギー 744	脂質 18
11	月	いろいろ ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 キャベツメンチカツソースがけ コーンサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ キャベツ メンチカツ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり コーン	いろいろご飯 砂糖	ひまわり油	須坂市では一部の野菜を生野菜として提供しています。コーンサラダはキャベツを生で和えます。シャキシャキのサラダを味わってください。	エネルギー 794	脂質 24.7
12	火	黒砂糖 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・生姜 にんにく・大根 きゅうり・コーン	黒砂糖パン 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 819	脂質 26.8
13	水	ご飯	○	豚汁 銀鮭の塩焼き 季節野菜のごま和え	豚肉 豆腐 みそ 銀鮭	牛乳	人参 なばな	白菜・玉葱 大根・もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	ごま	須坂市の給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」をていねいにとって作ります。脂ののった銀鮭はご飯にぴったりです。4月は食べやすい魚を選んでいきます。	エネルギー 802	脂質 23.4
14	木	コッペパン	○	白菜のスープ 焼きフランク ツナサラダ	鶏肉 かまぼこ フランクフルト ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり レッドキャベツ レモン果汁	コッペパン 砂糖	ひまわり油	フランクをパンにはさんで食べましょう。中学生はパンや肉・魚の切り身がひと回り大きくなり、おかずの量も増えています。少しずつ今の自分に必要な量に慣れてください。	エネルギー 714	脂質 21
15	金	ご飯	○	ハヤシライス ホキのレモンあえ いちご 3個	豚肉 ホキ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ レモン果汁 いちご	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	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、モリモリ食べてください。いちごは春の味ですね。体調を整える、ビタミンCが豊富です。	エネルギー 821	脂質 21.2
18	月	ちらし 寿司	○	《入学進級お祝い献立》 お祝いすまし汁 赤魚塩麹焼き 梅の香りとえ お祝いクレープ	なると 豆腐 赤魚 かつお節	牛乳	小松菜	甘じゃくえのき しめじ・白菜 もやし・キャベツ きゅうり 梅	ちらし寿司 玉葱 砂糖 お祝いクレープ	ひまわり油	入学と進級のお祝いの気持ちをこめて、給食センターからの「お祝い給食」です。お祝いのすまし汁・縁起の良い「赤魚」・お祝いクレープを味わってください。	エネルギー 738	脂質 18.6
19	火	メロン 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 ひじきと枝豆のサラダ	ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳 チーズ 青のり ひじき	人参	セロリー 玉葱 キャベツ 枝豆	メロンパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	4月はパンを食べやすいように工夫しています。人気のメロンパンを楽しんでください。揚げたウィンナーとポテトに、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ます。	エネルギー 892	脂質 32.6
20	水	菜飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 もすくとわかめのみそ汁 豚肉かりんとう揚げ 小魚のサラダ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 もすく わかめ 小魚	人参	白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり	菜飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	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。毎月1回の「かみかみすざかっ子の日」は、「かむ」ことをしっかり意識したり、歯にいい献立を取り入れていきます。	エネルギー 861	脂質 28.7
21	木	丸パン	○	卵とコーンのスープ 鶏肉のガーリック焼き アスパラのサラダ	ベーコン 卵 鶏肉 サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉葱・コーン にんにく きゅうり キャベツ	丸パン でん粉	ひまわり油	須坂市の卵スープは、長野県産の卵でふんわりと仕上げます。4月はコーンの甘さがいきた洋風の卵スープです。旬のアスパラをサラダにします。	エネルギー 739	脂質 22.7
22	金	ご飯	○	チキンカレー かまぼこのけずり焼き 福神漬け和え	鶏肉 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 福神漬け	ご飯 じゃが芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	深皿にご飯を盛り、カレーをかけて食べましょう。大きなお釜で玉ねぎをよく炒め、小学校よりすこし辛めに作るカレーは、人気です。カレーの日はご飯がしっかり食べられますね。	エネルギー 789	脂質 17.4
25	月	ご飯	○	春のベジ多みそ汁 鯖の西京みそ焼き 切り干し大根の煮物	油揚げ みそ さわら さつま揚げ 竹輪	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 大根・キャベツ 切り干し大根	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」の意味で、春野菜がたっぷりの季節限定のみそ汁です。	エネルギー 789	脂質 19.8
26	火	ツイスト パン	○	春野菜のシチュー いかあられ カラマンダリン	鶏肉 いか	牛乳 生クリーム 青のり	人参	玉葱・かぶ キャベツ カラマンダリン	ツイストパン じゃが芋 でん粉	ひまわり油	4月のシチューは「新玉ねぎ・新にんじん・新じゃが・かぶ・キャベツ」で作ります。旬の野菜から元気になるパワーをもらいましょう。カラマンダリンも今が旬のかんきつ類です。	エネルギー 864	脂質 27.5
27	水	五目 ご飯	○	《お花見献立》 沢煮椀 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	豚肉 豆腐ハンバーグ かつお節	牛乳	人参 水菜 小松菜	ごぼう・たけのこ 大根・もやし 甘じゃくえのき 玉葱・コーン	五目ご飯 巻き麩 砂糖 三色だんご	ひまわり油	お花の形をした豆腐ハンバーグや三色だんごで、春を感じてください。桜の満開は過ぎていても、給食の献立からお花見気分を味わってください。	エネルギー 760	脂質 16.3
28	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 なつみかん缶 パイン缶	コッペパン 砂糖・小麦粉 カクテルゼリー・ブタデココ 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。給食では家庭で摂取しにくい大豆を積極的に取り入れています。パンと一緒においしく食べられると好評の大豆料理です。	エネルギー 829	脂質 22.2
												たんぱく質 36.8	食塩相当量 3.9

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4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)
2	月	ご飯	○	豚汁 いなだのみりんじょうゆ焼き 野菜の青じそ和え	豚肉 豆腐 みそ いなだ	牛乳	人参 青じそ	白菜・玉葱 大根・キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋		新学期がはじまってひと月。給食にも慣れてくるころですね。いなだは成長すると名前がかわる出世魚です。いなだのように、給食を食べて、皆さんの心と体がぐんぐん成長しますように！	エネルギー 817	脂質 26.2
6	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 甘ジャケのき かぶ・キャベツ 生菜・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。食感もおいしいと感じる一つのポイントです。噛んだ時にどんな音が聞こえ、どんな歯触りがするのかわかり、感じてみましょう。	エネルギー 702	脂質 14.9
9	月	たけのこご飯	○	「端午の節句献立」 吉野汁 赤魚のコロコロ揚げ 野菜の昆布和え 柏もち	豆腐 鶏肉 赤魚	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	甘ジャケのき 長ねぎ・生姜 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	みなさんの元気な成長を願って、たけのこご飯にします。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」の縁起をかついて、柏もちを食べるようにしました。	エネルギー 771	脂質 18
10	火	抹茶パン	○	春キャベツのスープ ちょ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	ちょうちよの形の Pasta で、トマトクリーム味に作ります。今が旬の「夏みかん」。4年生の国語の教科書の「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 822	脂質 25.1
11	水	発芽玄米ご飯	○	「かみかみすざかっ子の日」 けんちん汁 きびなこの南蛮漬け 切り干し大根とするめのかみかみ和え	竹輪 油揚げ 豆腐 するめ	牛乳 きびなこ 塩昆布	人参 小松菜	ごぼう・大根 長ねぎ 切り干し大根 もやし	発芽玄米ご飯 こんにゃく 里芋 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	きびなごは、丸ごと食べられる旬が旬の魚です。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。かみゆい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 732	脂質 17.5
12	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 肉しゅうまい 2個 大根とかにのサラダ	豚肉 みそ 肉しゅうまい かに	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし コーン・大根 キャベツ	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	ひまわり油	今年度初のソフト麺です。みそラーメンスープは奥深く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。深皿も上手に使ってください。	エネルギー 704	脂質 16.3
13	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・生姜 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。かみゆいがあり、青のりの風味が香ばしい人気のおかずです。早く食べ終わってしまいがちなカレーの日でも、よく噛んで食べることを意識しましょう。	エネルギー 861	脂質 25.2
16	月	ご飯	○	須坂ひんのべ 鯖の紀州焼き なめたけ和え	鶏肉 油揚げ みそ 鯖	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・大根 白菜・キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 すいとん		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 815	脂質 19.9
17	火	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	鶏肉 フランクフルト ツナ	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	白菜 甘ジャケのき きゅうり キャベツ	コッペパン 春雨 砂糖	ごま油 ひまわり油	うま味成分が詰まった旬のアスパラガスサラダにします。旬の食材は味だけでなく、栄養価も高くなります。その季節にしか食べられない味がありますね。	エネルギー 722	脂質 20.7
18	水	ご飯	○	わかめスープ 蒸しきょうざ 2個 麻婆豆腐	鶏肉 かまぼこ きょうざ 豚肉・みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱・コーン 白菜・生姜 にんにく ただけの 長ねぎ	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。子ども達が食べやすいマイルドな味付けです。白いご飯によく合う味に作ります。	エネルギー 806	脂質 21.7
19	木	コッペパン	○	ほたてと白菜のスープ 肉団子の甘酢あん こんにゃくサラダ いちごジャム	ほたて かまぼこ 肉団子	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉 こんにゃく いちごジャム	ひまわり油	つるんとしたこんにゃくがサラダに入ると、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変わりますね。いつもと違う食感を感じてみましょう。	エネルギー 820	脂質 28.8
20	金	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・白菜 長ねぎ・生姜 枝豆・キャベツ きゅうり もやし・梅	ご飯 さつま芋 砂糖	ひまわり油	「三色そぼろ」を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。カラフルな食事は見た目でも様々な食品から栄養がとれることがわかりますね。	エネルギー 762	脂質 17.6
23	月	ご飯	○	若竹汁 シルバーの塩麴焼き 卵の花炒り煮	鶏肉 豆腐 油揚げ シルバー おから	牛乳 わかめ	人参	玉葱 ただけの 長ねぎ 甘ジャケのき	ご飯 砂糖		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。かつおと昆布の合わせだしで旬の素材を味わいましょう。	エネルギー 749	脂質 20
24	火	丸パン	○	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース 春雨サラダ	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 春雨 砂糖	バター ひまわり油	まるパンにハンバーグをはさんで食べられるようにしました。ハンバーグのトマトソースはさっぱりと食べられる味付けです。パンと食べ合わせの良いコーンポタージュは人気があります。	エネルギー 852	脂質 28.5
25	水	ご飯	○	「栄養教諭実習生の献立」 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 かつおのから揚げごまだれかけ 彩り野菜ののり酢和え	厚揚げ みそ かつお	牛乳 のり	人参 こねぎ アスパラガス	玉葱・しめじ キャベツ コーン レモン果汁	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	須坂小学校で栄養教諭実習を行う県立大生が考えた献立です。5月が旬の食材を使います。季節を感じながら食事をすると心の栄養になります。	エネルギー 846	脂質 21.6
26	木	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 宇和ゴールド(みかん)	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 しめじ 宇和ゴールド	ソフト麺 でん粉 砂糖	ひまわり油	今月2回目のソフト麺は、子ども達や先生方に人気の「ミートソース」です。野菜のみじん切りが入って具たくさんなので、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 914	脂質 30.2
27	金	ご飯	○	かきたま汁 新たけのこの煮物 野菜のわかめ和え 野菜ふりかけ	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 甘ジャケのき ただけの 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 ごま油	お家で旬の煮物を食べたことはありますか？「新物の筍」を鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。シャキッとしたり歯ごたえは、この季節の楽しみです。	エネルギー 699	脂質 14.7
30	月	ご飯	○	はんぺんのスープ 鶏肉のオーロラソース ひじきとコーンのサラダ	はんぺん 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘ジャケのき キャベツ きゅうり コーン	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	オーロラソースの隠し味は「みそ」です。一口サイズの揚げた鶏肉によく味が絡んで、ご飯がすすむおかずです。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 736	脂質 17.2
31	火	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 生姜 なつめかん 塩 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おいしい香りに変わり、香ばしいキーマカレーになります。	エネルギー 845	脂質 25.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5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」

令和4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	体の調子を整える	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	水	ご飯	○	凍り豆腐と小松菜のみそ汁 飛び魚のあまから揚げ きんぴらごぼう	油揚げ・みそ 凍り豆腐 飛び魚・豚肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	甘じゃがのき キャベツ ごぼう	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	6月はむし菌予防期間です。カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「菌」について考えるための献立です。飛び魚は旬の魚です。	810	19.7
2	木	ココアパン	○	野菜いっぱいスープ オムレットマトソース 海藻サラダ	鶏肉 オムレット	牛乳 海藻	人参	玉葱・しめじ キャベツ・コーン にんにく・大根 きゅうり	ココアパン 砂糖	ひまわり油	オムレットマトソースの「黄・赤」、野菜の「緑」、海藻の「黒」など目でも楽しめるよう彩りを工夫しました。	745	25.3
3	金	ご飯	○	《スタミナアップ献立》 ネバギブアップ汁 豚肉スタミナ揚げ くずきりのサラダ いよかんゼリー	竹輪 豚肉	牛乳	人参 小松菜 こねぎ	玉葱・れんこん なめこ・キャベツ にんにく・生姜 白菜・きゅうり	ご飯 でん粉・砂糖 くずきり いよかんゼリー	ひまわり油	豚肉には「疲労回復のビタミン」が豊富です。大会が近い選手だけでなく、すべての中学生へ応援の気持ちをこめた献立です。	854	24.1
6	月	ご飯	○	新じゃがのみそ汁 シルバーのごまだれかけ たくあん和え	油揚げ みそ シルバー	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま油	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上しています。新じゃがのみそ汁で味わいましょう。シルバーには、センター特製のごまだれをたっぷりかけます。	774	20.8
7	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 ちんげん菜	玉葱・もやし 生姜・にんにく キャベツ・コーン きゅうり レモン果汁	ツイストパン 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、体の吸収がグンとよくなります。サラダはレモンをたっぷり入れたドレッシングで和えます。	792	24.9
8	水	ご飯	○	つみれ汁 卵と鶏の親子煮 キャベツの昆布和え	つみれ みそ 鶏肉 卵	牛乳 塩昆布	人参	玉葱・生姜 白菜・長ねぎ 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せてます。深皿にもりつけたご飯にかけて、もりもり食べてください。	766	16.0
9	木	黒砂糖パン	○	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 メロン	黒砂糖パン 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めます。この時期限定のスープを味わってください。季節の果物、メロンは茨城県産です。	738	16.7
10	金	ご飯	○	《入梅献立》 辛い豆腐汁 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ていきたいと思います。梅には疲れをとったり、殺菌効果があります。	718	21.1
13	月	ソルガムご飯	○	《食育の日献立》 さばとたけのこのみそ汁 にじますの田揚げ マンナンサラダ	さば みそ にじます ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 たけのこ(淡竹) 甘じゃがのき きゅうり	ソルガムご飯 じゃが芋 でん粉・砂糖 こんにゃく	ひまわり油 ごま油 ごま	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。さば缶とだけのごてで作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理、だけのこは、長野市西山地区の淡竹です。	771	21.5
14	火	コッペパン	○	信州野菜のシチュー いかと凍り豆腐の揚げ煮 さくらんぼ 3個	鶏肉 いか 凍り豆腐	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 白菜・キャベツ さくらんぼ	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	シチューのしめじは須坂市産、白菜は長野県産です。旬のさくらんぼは「赤い宝石」とも呼ばれます。長野県産を予定しています。	870	29.6
15	水	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 信州ポーク生姜焼き 青大豆のサラダ	豆腐・油揚げ みそ・豚肉 青大豆	牛乳 もずく わかめ	人参	白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油	長野県産の豚肉に、給食センターで味をつけて生姜焼きにします。ご飯がすすみます。長野県産の甘みのある青大豆をサラダで味わってください。	778	25.8
16	木	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉のアップルソース グリーンサラダ ブルーベリージャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 白菜・キャベツ・生姜 切り干し大根・きゅうり・レタス すりおろしりんご・レモン果汁	コッペパン ブルーベリージャム	ひまわり油	煮物で食べられることが多い切り干し大根は、洋風スープにもよく合います。長野県産のブルーベリーが原料のジャムで、パンもしっかりと食べましょう。	723	19.9
17	金	ご飯	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそがけ 小魚のサラダ	鶏肉・卵 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 小魚	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	だしがきいて、はんわりとやわらかい卵が人気のかきたま汁。調理員さんの技が光ります。飯山市産の卵を給食センターで一つずつ割っています。	768	22.3
20	月	ご飯	○	豚キムチなべ 蒸しきょうざ 2個 チョレギサラダ	豚肉 豆腐 きょうざ	牛乳 のり	人参	にんにく・もやし 甘じゃがのき 白菜キムチ 長ねぎ・キャベツ レタス	ご飯 ごま油 ドレッシング	ごま油 ドレッシング	チョレギサラダは韓国料理だと思われがちですが、実は…違います。この国で生まれたのでしょうか？答えは給食の時間に！和風ドレッシングで和えて提供します。	713	18.1
21	火	丸パン	○	白菜のスープ ハンバーグデミグラスソース 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	玉葱・しめじ 白菜・レタス キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 クルトン	ひまわり油 ドレッシング	シーザーサラダ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えるように、小袋のドレッシングを自分でかけて食べてください。	799	33.4
22	水	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え おかかふりかけ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ ふりかけ	人参	玉葱 大根 白菜 キャベツ	ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖・でん粉	ひまわり油 ごま	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。風味のよい黒ごまで和えるので、食べやすいです。旬のさやいんげんの甘さを味わいましょう。	747	19.7
23	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ えびと白身魚のチリソース コーンサラダ	鶏肉 えび ホキ	牛乳	人参 小松菜	白菜・にんにく 生姜・キャベツ・コーン きゅうり	コッペパン 春雨 でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	白身魚は「ホキ」です。冷凍食品や、ちくわの原料に使われることが多い魚です。給食でたくさん魚を知ってください。	752	22.0
24	金	ご飯	○	ポークカレー 2色フライビーンズ 荳わかめとつば漬けのカミカミ和え	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり 荳わかめ	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 でん粉 砂糖	ひまわり油	長野県産の2種類の大豆で作る「フライビーンズ」と、いろいろな食感の「カミカミ和え」をよくかんで食べてください。え。「よくかむ」ことも食育のひとつです。	863	23.1
27	月	ご飯	○	豚汁 あじの紀州焼き のりごま和え	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳 のり	人参	白菜・玉葱 大根・きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋	ごま油 ごま	あじは、夏が旬の魚です。紀州は和歌山県の昔の呼び名。紀州焼きは、和歌山県の名産「梅」を使う料理名です。ほんのり香る、梅の風味を味わってください。	735	16.9
28	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ 鶏肉のレモンあえ フルーツヨーグルト和え	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	セロリー・玉葱 キャベツ レモン果汁 なつみかん缶 パイン缶	コッペパン でん粉・砂糖 ナタデココ ボールゼリー (いちご)	ひまわり油	日本人はカルシウム不足と言われています。成長期に必要なカルシウムを摂取するために、今月は国産の果物缶詰を、長野県産のヨーグルトで和えます。	796	23.3
29	水	わかめご飯	○	《かみかみずさかつの日》 かみかみ汁 焼きししゃも 2尾 シャキシャキ野菜のなめたけ和え	鶏肉	牛乳 ししゃも	人参	ごぼう・大根 長ねぎ・キャベツ きゅうり・なめ茸	わかめご飯 里芋 こんにゃく でん粉		ししゃもを、頭から丸ごとよくかんで食べましょう。頭や中骨も、私たちに大切なカルシウム源です。「ひと口30回かむ」ことを目標に！	689	16.1
30	木	丸パン	○	キャベツのスープ コーンしゅうまい 2個 スラッピージョー レタス	鶏肉 コーンしゅうまい 豚肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ にんにく レタス	丸パン 砂糖	ひまわり油	4品目のおかず、レタスは味をつけていませ。丸パンにレタスとスラッピージョーをはさんで食べてください。一人分は多くないので、上手に盛りつけましょう。	814	25.8
												36.2	4.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6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4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	金	菜飯	○	《七夕献立》 七夕そうめん汁 かまぼこの磯辺揚げ キャベツのたくあん和え 七夕ゼリー	かまぼこ 豚肉	牛乳 青のり	人参 オクラ	玉葱・キャベツ 甘シャキえのき きゅうり たくあん漬け	菜飯 小麦粉 七夕ゼリー	ひまわり油	この日は中学校の七夕献立です。七夕の行事食は織姫の糸にあやかった「そうめん」ですが、給食では伸びないかまぼこの細切りを使います。	753 29.6	16 3.5
4	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 いなだのみそだれがけ 野菜の青じそ和え	豆腐 みそ いなだ	牛乳 わかめ	人参 青じそ	玉葱・長ねぎ 生姜・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉		今年収穫された新じゃがをみそ汁にします。じゃが芋は「煙のりんご」とも呼ばれるほどミネラルが豊富です。汗をかく季節に食べてほしい食材です。	810 34.2	24.6 2.9
5	火	ツイストパン	○	白菜と肉団子のスープ ホキと凍り豆腐の甘辛 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	肉団子 凍り豆腐 ホキ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり コーン	ツイストパン でん粉 砂糖 中華糖	ひまわり油 ごま油 ドレッシング	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに種を入れて冷やし中華風に仕上げます。一人1つずつ小袋の中華ドレッシングが付きます。自分でかけて食べましょう。	815 30	28.1 4.5
6	水	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・つぼ漬け 白菜・たけのこ キャベツ・長ねぎ 白菜キムチ きゅうり	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仲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。	741 31.4	19.5 3.3
7	木	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	玉葱・なす キャベツ 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入れ、ペン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。	868 34.1	25.6 3.9
8	金	ご飯	○	夏野菜カレー いかあられ 大豆のサラダ	豚肉 いか 大豆	牛乳 青のり わかめ	人参 かぼちゃ	にんにく・丸なす 生姜・ズッキーニ 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	なす・かぼちゃ・ズッキーニはどれも夏の畑の定番ですね。色とりどりの野菜を楽しめる夏野菜のカレーにします。サラダには大豆を使って噛むことも大切にします。	862 34	24.1 2.7
11	月	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	油揚げ みそ あじ	牛乳 ひじき	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。	789 32.4	21.8 2.7
12	火	丸パン	○	天の川はるさめスープ 星のハンバーグトマトソース ツナサラダ	かまぼこ なると ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	白菜・玉葱 甘シャキえのき キャベツ きゅうり	丸パン 春雨 砂糖	ごま油 ひまわり油	星形になると春雨で、天の川にみだてたスープにします。夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。小学校はちょっと遅れて七夕献立です。	750 32.2	23.1 4.2
13	水	ご飯	○	甘シャキえのきのみそ汁 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 コロコロきゅうり	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・にんにく 大根・たけのこ 甘シャキえのき 白菜・しめじ 生姜・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	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。ご飯がすすみ、疲労回復にも最強の組み合わせです。	708 31.2	17.9 2.8
14	木	コッペパン	○	パンプキンポタージュ 夏野菜ラタトゥイユ ブラム	ウィンナー	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 ブラム	コッペパン 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。	820 29.9	27.2 3.7
15	金	ご飯	○	じゃが芋と淡竹のみそ汁 厚揚げの肉みそがけ 夏野菜のパワーサラダ	さば缶 みそ 厚揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 モロヘイヤ	玉葱 たけのこ（淡竹） キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油	今が旬の長野市西山地区でとれた淡竹のみそ汁にします。シャキッとした歯ごたえを楽しみましょう。厚揚げにける肉みそはご飯によく合います。	760 30.2	19.6 2.8
19	火	パインパン	○	ミネストローネ 鶏肉のマーマレードソース こんにゃくのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト	にんにく・玉葱 セロリー キャベツ レモン果汁 きゅうり	パインパン じゃが芋・砂糖 マカロニ・でん粉 こんにゃく 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。	791 36.9	20.2 3.9
20	水	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 かきたま汁 メヒカリの唐揚げ 3尾 茎わかめのかみかみ和え	かまぼこ 卵 メヒカリ	牛乳 茎わかめ	人参	玉葱・白菜 甘シャキえのき ごぼう・キャベツ	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	今月の「かみかみすざかつ子の日」は発芽玄米ご飯、宮崎県産の小魚「メヒカリ」、歯ごたえのよい茎わかめを使った献立です。丈夫な歯とあごをつくりましょう。	702 30.7	19.1 2.6
21	木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ キーマカレー すいかでポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく なつみかん缶 パイン缶・すいか	コッペパン 小麦粉 カットゼリー カクテルゼリー	ひまわり油	玉ねぎをよく炒めて、香ばしいキーマカレーを作ります。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。	781 32.4	22.6 3.5
22	金	ご飯	○	《土用の丑献立》 大根のみそ汁 須坂みそすき丼の具 八町きゅうりの梅肉和え	油揚げ みそ 豚肉 牛肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・しめじ 大根・ごぼう キャベツ 八町きゅうり・梅	ご飯 砂糖 こんにゃく		牛やごぼうなど「う」のつく食べ物を取り入れた「土用の丑」にちなんで献立です。地元の伝統野菜「八町きゅうり」が育つ季節です。旬の「八町きゅうり」を梅肉和えに使用します。	725 30.4	16.8 3.5
25	月	ご飯	○	みそけんちん汁 鮭の塩焼き やたら漬け	竹輪 油揚げ 豆腐 みそ 鮭	牛乳	人参	ごぼう・キャベツ 大根・きゅうり みょうが 八町きゅうりみそ漬け	ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ごま油	「やたら」は、北信濃の夏の郷土食です。畑でとれた夏野菜と漬物をみじん切りにします。「鮭の塩焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	726 36.7	16.3 2.7
26	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ 手作りハンバーグ フレンチサラダ	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	トマト 人参	玉葱・しめじ コーン・レタス えのき水 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	ひまわり油	給食センターでハンバーグを手作ります。パン粉の代わりに粉豆腐を、卵の代わりにえのき水を使ったアイデアレシピです。手作りの味を楽しみましょう。	780 38.2	26.8 3.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 8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」

【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばてを予防は食生活を整えることが第一です。楽しい夏を元氣よく過ごしましょう。

- ①ミネラルやビタミンが豊富な夏野菜を食べましょう！どちらも細胞に正常に働くための栄養素です。
- ②毎日、朝ごはんを食べよう！「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事は基礎体力を維持します。
- ③甘い飲み物を摂りすぎない！砂糖の摂りすぎは、かえって疲れをためる原因になります。

令和4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	金	ご飯	○	辛み豆腐汁 白身魚のねぎみそ焼き ツナサラダ	豚肉 豆腐 みそ ホキ ツナ	牛乳	人参	玉葱・もやし キャベツ・大根 長ねぎ きゅうり	ご飯 砂糖	ごま油 ひまわり油	白身魚(ホキ)にねぎみそをのせたカップ焼きを作ります。ご飯をしっかり食べて、2学期を元気にスタートさせましょう。	エネルギー 728	脂質 17.5
22	月	ご飯	○	夏野菜の豚汁 あじのごまソース 和風サラダ	豚肉 油揚げ みそ あじ かつお節	牛乳	人参	玉葱・白菜 ズッキーニ 長ねぎ・生姜 キャベツ・大根 きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 ひまわり油	旬の夏野菜が主役の豚汁は、あっさりとお召しあがれます。夏野菜をさがしてみよう。夏の旬「あじ」に、ごまだつぷりのソースでご飯がすすみます。	エネルギー 750	脂質 17.7
23	火	ココア揚げパン 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 海藻サラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 海藻	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・大根 きゅうり	ココア揚げパン コッペパン 砂糖	ひまわり油	1年に1回の揚げパン。今年はココア揚げパンを給食センターで作ります。今回は相森中、常盤中、東中、墨坂中の4校です。支援学校は、次回です。お楽しみに！	エネルギー 881/774	脂質 39.6/32.6
24	水	ご飯	○	かきたま汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 梅の香り和え	鶏肉・卵 凍り豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき もやし きゅうり 梅	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	かつおだしをきかせ、長野県産の卵でふんわり作る「かきたま汁」は人気の汁物です。凍り豆腐は長野県の特産物のひとつ。豚肉と一緒に食べると夏ばてを防ぎます。	エネルギー 818	脂質 24.8
25	木	コッペパン	○	白菜と肉団子のスープ 夏野菜とパンネのナポリタン ブルー メープルジャム	肉団子 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 黄パプリカ	玉葱・白菜 なす にんにく ブルー	コッペパン マカロニ メープルジャム	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。生活リズムを整え、少しずつ食欲をもどしていきます。	エネルギー 780	脂質 20.6
26	金	ご飯	○	ボークカレー 2色フライビーンズ くすきりのサラダ	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	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 くすきり	ひまわり油	ビタミンB1が豊富な豚肉を使ったカレーで、夏ばて予防です。フライビーンズは、長野県産の大豆と青大豆で作ります。2種類の大豆の味の違いを味わってください。	エネルギー 886	脂質 24.5
29	月	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざっ子の日》 凍り豆腐のみそ汁 シルバーのみそだれがけ 切り干し大根と昆布のカミカミ和え	凍り豆腐 みそ シルバー	牛乳 わかめ 塩昆布	人参 小松菜	玉葱・白菜 生姜 切り干し大根 大豆もやし	発芽玄米ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	今月のカミカミメニューは、「発芽玄米ご飯」、「切り干し大根と昆布のカミカミ和え」です。「ひとくち30回」を意識できるといいですね。	エネルギー 755	脂質 18.8
30	火	黒砂糖 パン	○	えびボールスープ 鶏肉のレモンあえ フルーツ和え	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉葱・しめじ 白菜 レモン果汁 なつみかん缶 パイン缶	黒砂糖パン 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	揚げた鶏肉をレモンだれで和え、食欲がない時でも食べやすいです。まだまだ暑いので、彩りのよいゼリーを使い、涼しげなフルーツ和えをお届けします。	エネルギー 864	脂質 20.5
31	水	ご飯	○	《暑さを吹きとばせ！献立》 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 黄パプリカ	白菜 にんにく 玉葱 レタス	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	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 757	脂質 21.6

※今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」

おやつ^{かた}のとり方^{かんが}を考えてみよう!

「おやつ^{あま}=甘いもの」ではありません

おやつは、甘いものである必要はありません。
食事を補う「補食」として考えてみましょう。

よく^{かんが}考えて^た食べよう!

・時間を決めて食べる ・量を決めて食べる

- ◎砂糖のとりすぎ注意⇒ジュースやアイスを食べ過ぎない
- ◎あぶらのとりすぎ注意⇒スナック菓子は食べる量を決める
- ◎食塩のとりすぎ注意⇒味の濃いものは気をつける

あなたの体は「あなたが食べたもの」で できている

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^{なつ やま}が終わり^おに近づいたら

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4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 血や筋肉になる	2群 体の調子を整える	3群 体の調子を整える	4群 熱や力になる	5群 熱や力になる	6群 熱や力になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	コッペパン	○	わかめスープ 白身魚のチリソース コーンサラダ りんごジャム	かまぼこ しいら	牛乳 わかめ	人参	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ 生姜・コーン 長ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 りんごジャム	ひまわり油	旬の白身魚「しいら」にチリソースをかけます。あっさりとした味の魚に、スパイスの効いたソースが合う、食欲をそそるおかずです。	エネルギー 730	たんぱく質 16.7
2	金	ご飯	○	かみなり汁 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの削り節和え	油揚げ 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ	ごぼう・玉葱 大根・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	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合う献立です。かみなり汁は、豆腐を炒めるときの音が雪のよう聞こえることが由来です。	エネルギー 805	たんぱく質 24.3
5	月	菜飯	○	切り干し大根のみそ汁 かまぼこの梅天ぶら 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	菜飯 小麦粉	ひまわり油	切り干し大根が主役になることは少ないですが、みそ汁に入れるととても存在感があります。自然な甘みが出て味わい深いみそ汁になります。	エネルギー 757	たんぱく質 19.1
6	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 なつみかん缶 パイン缶	コッペパン 砂糖・小麦粉 カットゼリー(あまおう)	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。星の形のカットゼリー入ります。	エネルギー 818	たんぱく質 23.4
7	水	「十五夜献立」 ご飯	○	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	村山早生ごぼう 玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 かぼちゃボール お月見ゼリー		昔の人が大切にしてきた秋の収穫を祝う「十五夜」。たくさんの方の自然の恵みに感謝して、味わいましょう。いわしは小ぶりな開き1尾です。	エネルギー 780	たんぱく質 17.7
8	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 甘じゃがのき 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、セルフサンドにできることから人気です。コールスローサラダはシャキシャキ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 751	たんぱく質 24.2
9	金	「ファイト！応援献立」 ご飯	○	春雨スープ ビビンバ丼の具 ビビンバナムル	豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・長ねぎ 白菜・にんにく 山菜・たけのこ 大根 大豆もやし	ご飯 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま	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 734	たんぱく質 18.8
12	月	ご飯	○	さつまい 鮭の塩焼き 梅の香りしめじ	豚肉 豆腐・みそ 鮭 かつお節	牛乳	人参	大根・白菜 長ねぎ・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	給食の焼き魚の中でも鮭は人気があります。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ので、毎月焼き魚を出しています。	エネルギー 737	たんぱく質 16.3
13	火	「地域食材の日」 市田柿パン	○	野菜いっぱいコンソメスープ 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 甘じゃがのき しめじ・コーン ナガノパープル	市田柿パン じゃが芋 マカロニ	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。南信地域の市田柿をパンに混ぜ込みます。須坂市産のナガノパープルは皮ごと食べられます。	エネルギー 720	たんぱく質 17.4
14	水	「かみかみ」 紫米ご飯	○	さつまい 油揚げと小松菜のみそ汁 ニギスの唐揚げ 2尾 キャベツのつば漬け和え	油揚げ 凍り豆腐 みそ ニギス	牛乳	小松菜 人参	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり つば漬	紫米ご飯 じゃが芋 でん粉	ひまわり油 ごま塩	日本海でとれた「ニギス」を、頭と尻尾をとってもらい、から揚げにします。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	たんぱく質 20.3
15	木	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 きゅうり コーン	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さ上げます。	エネルギー 734	たんぱく質 23.6
16	金	「日野小」 ご飯	○	鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ いちごクレープ	豚肉 鶏肉	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	ご飯 じゃが芋 砂糖・でん粉 こんにゃく いちごクレープ	ひまわり油	日野小学校のみなさんが考えた、こだわりの献立です。全校で人気のメニューを栄養バランスを考えながら組み合わせました。残暑に元気の献立です。	エネルギー 917	たんぱく質 22.3
20	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ えのきのメンチカツ 大根とツナのサラダ	鶏肉 えのきメンチカツ ツナ	牛乳	人参 パセリ	セロリー・玉葱 キャベツ・大根	コッペパン	ひまわり油	長野県は「えのきだけ」の生産量が全国一です。長野県内の小学生に「もっときのこに親しんでほしい」と生まれた、「えのきだけ」を使ったメンチカツです。	エネルギー 765	たんぱく質 26.3
21	水	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 厚揚げの肉みそかけ コロコロきゅうり	みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油	厚揚げにのせる肉みそは、ご飯にもよく合います。きゅうりを厚めの輪切りにして、酢醤油に漬けていただきます。七味唐辛子とごま油が風味がアクセントです。	エネルギー 730	たんぱく質 20.8
22	木	コッペパン	○	葉っぱ野菜のシチュー 鶏肉のオーロラソース 梨	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	コッペパン でん粉 砂糖	ひまわり油	夏から秋に収穫される「白菜」や「キャベツ」をたっぷり入れたシチューです。煮込んだ野菜は食べやすく、たくさん食べることができそうです。	エネルギー 852	たんぱく質 27.4
26	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 シルバーのゆであん焼き 卵の花炒り煮	みそ シルバー 竹輪 油揚げ おから	牛乳 わかめ	人参	玉葱・しめじ 長ねぎ 甘じゃがのき	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	シルバーはもともと、あっさりとした味の魚です。その代わりどんな味付けにも合います。今回は、ほんのりと柚が香る幽庵焼きにします。	エネルギー 786	たんぱく質 19.6
27	火	コッペパン	○	ミネストローネ 鶏肉のバルサミコ焼き グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト	にんにく・玉葱 セロリー・枝豆 キャベツ きゅうり レタス	コッペパン じゃが芋 マカロニ	ひまわり油	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す。脳や体に栄養を補給してください。	エネルギー 723	たんぱく質 20.9
28	水	ご飯	○	豚汁 ちくわのかば焼き 2個 野菜のゆかり和え	豚肉 豆腐 みそ 竹輪	牛乳	人参 ゆかり	ごぼう 玉葱・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	野菜がおいしくなってくる季節です。具だくさんの豚汁で野菜のうまみを味わってください。ちくわのかば焼きは、ご飯がすすむ甘辛味のタレにからめます。	エネルギー 756	たんぱく質 16.6
29	木	コッペパン	○	甘じゃがのき 焼きフルーツ マンナンサラダ	はんぺん フルーツ ツナ	牛乳	人参 水菜 小松菜	玉葱・白菜 甘じゃがのき きゅうり	コッペパン こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	給食で使っているフルーツやハムなどは、保存料や着色料など添加物のほとんどない、手作りの時と同じ配合内容で、素材の味がわかります。	エネルギー 702	たんぱく質 22.4
30	金	ご飯	○	えびのみそワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 糸寒天の中華サラダ	えび みそ 肉団子	牛乳 寒天	人参 にら	玉葱・もやし 白菜・コーン キャベツ きゅうり	ご飯 ワンタン 砂糖 でん粉	ごま油 ひまわり油	えびのみそワンタンスープは、エビのうま味と、みそのコク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 835	たんぱく質 25.1

※今月の学校給食費の口座振替日 9月 30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4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 熱や力になる	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
3	月	ご飯	○	春雨スープ 酢豚 もやしのナムル	豚肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉葱・白菜 長ねぎ・生姜 たけのこ ちやし	ご飯 春雨 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	中学校4校がお休みのため、「酢豚」を作ります。豚肉を揚げて、野菜と炒めるので、ふたんなかなか作れないメニューです。ご飯に合いますね。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 たんぱく質 21.2 30.7 3.5
4	火	ツイストパン	○	せん切り野菜のスープ ちようちょバスタの トマトクリーム シャインマスカット 3粒	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・しめじ にんにく シャインマスカット	ツイストパン マカロニ	ひまわり油	今が旬、須坂市産のシャインマスカットは、香りがよく甘くてジュシーです。小・中学校合わせて約10,000粒届けられています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 たんぱく質 18.6 31.3 3.4
5	水	ご飯	○	《十三夜献立》 さつま芋のみそ汁 さばのみそだれがけ 梅の香りとえ お月見だんご	鶏肉 みそ さば かつお節	牛乳	人参	玉葱・白菜 大根・もやし 生姜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 でん粉 さつま芋 砂糖 お月見だんご	ひまわり油	秋の収穫に感謝しお月見をする「十三夜」。今年は10月8日です。さつま芋は、東中でSDGsの取組で栽培・収穫したものです。味わってください。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	851 たんぱく質 19.2 36.8 3.4
6	木	ソフト麺	○	ミートソース 厚焼き卵 コーンサラダ	豚肉 厚焼き卵	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 キャベツ きゅうり コーン	ソフト麺 砂糖	ひまわり油	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いましょう。厚焼き卵は、長野県産の卵を使って、ひじきも入っています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 たんぱく質 26.5 35.3 3.5
11	火	紫芋パン	○	《目の愛護デー献立》 切り干し大根のスープ かぼちゃコロッケ 色の濃い野菜のチキンサラダ	ベーコン かぼちゃコロッケ サラダチキン	牛乳	人参 ちんげん菜 ブロッコリー 赤パプリカ	玉葱・白菜 甘シヤキエのき 切り干し大根 キャベツ	紫芋パン	ひまわり油	10月10日は「目の愛護デー」。目の健康に欠かせない、ビタミン豊富な食材をそろえます。目を大切にする生活を送ることも大切です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	742 たんぱく質 24.8 26.4 3.5
12	水	ご飯	○	《地域食材の日》 村山早生ごぼうの和風スープ 厚揚げの肉みそがけ 塩丸いかの和え物	豚肉 厚揚げ・みそ 鶏肉・いか かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	村山早生ごぼう 玉葱・キャベツ 甘シヤキエのき きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油	信州伝統野菜の「村山早生ごぼう」は今が旬、須坂市産です。「塩丸いか」は長野県の郷土料理で、海がない長野県の昔の人の知恵が詰まっています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 たんぱく質 20.2 33.2 2.6
13	木	コッペパン	○	秋野菜の和風シチュー 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ りんご(秋映)	鶏肉 みそ 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉葱 れんご レモン果汁 白菜・りんご	コッペパン さつま芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	「秋映」は「長野県のりんご3兄弟」のうち、最初に出荷する品種です。秋の夕日のように皮が真っ赤で、あまっぱい味が特徴です。須坂市産です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	910 たんぱく質 30.8 40.3 3.5
14	金	ご飯	○	根菜のみそ汁 シルバーのごまだれがけ 和風サラダ	豆腐・みそ シルバー かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 甘シヤキエのき キャベツ・もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま ひまわり油	給食では、ていねいに作った煮干しだしをきかせ、季節の野菜をたくさん使うことで、薄味でもおいしいみそ汁を提供しています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 たんぱく質 20.8 34.8 2.6
17	月	麦ご飯	○	《かみかみの日》 甘シヤキエのきのみそ汁 さんまのかば焼き きわめかつお漬けのカミカミ和え	油揚げ みそ さんま	牛乳 きわめ	人参	玉葱・大根 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ きゅうり つぼ漬け	麦ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油	秋といえば「さんま」。今では貴重な「さんま」をかば焼きにします。麦ごはん、甘シヤキエのき、和え物などでよくかむことを意識する献立です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 たんぱく質 28.7 29.2 2.8
18	火	コッペパン	○	卵とコーンのスープ ボークビーンズ フルーツ和え	鶏肉・卵 大豆 豚肉 ウィンナー	牛乳	人参 パセリ	玉葱・コーン にんにく なつめかん缶 パイン缶	コッペパン じゃが芋 カクテルゼリー・ナタデココ でん粉・カットゼリー(ぶどう)	ひまわり油	ボークビーンズは、アメリカの家庭料理です。給食では、長野県産の大豆をトマト味で煮こみます。パンがすすむおかずです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 たんぱく質 22.5 34.5 3.7
19	水	ご飯	○	だまこ汁 肉じゃが 小魚のサラダ 鮭ふりかけ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 小魚 ふりかけ	人参	ごぼう・玉葱 大根・キャベツ 甘シヤキエのき きゅうり	ご飯 だまこもち ごんにやく じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま	だまこ汁はご飯で作っただんごが入る汁物で、秋田県の郷土料理です。肉じゃがは、大きなお釜でたくさんの材料を煮ます。和食を楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 たんぱく質 15.1 29.5 2.8
20	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 剣えびとポテトの 青のりがらめ 糸寒天のサラダ	豚肉 みそ えび	牛乳 青のり 寒天	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし コーン・キャベツ 大根・きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	みそラーメンスープは、鶏ガラからとったダシを使います。糸寒天は長野県の特産物のひとつで、食物せんいが豊富です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	754 たんぱく質 22.2 33.6 3.5
21	金	栗ご飯	○	《日滝小こたわり献立》 季節野菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き こんにやくサラダ かぼちゃプリン	みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・白菜 甘シヤキエのき キャベツ きゅうり	栗ご飯・里芋 玉ふ・砂糖 でん粉 こんにやく かぼちゃプリン	ひまわり油	秋の味覚をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。この季節ならではの栗ご飯を味わってください。かぼちゃプリンは卵・乳不使用です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 たんぱく質 14.1 36.8 3.9
24	月	菜飯	○	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)	竹輪 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 きゅうり	大根・白菜 長ねぎ・生姜 たけのこ りんご	菜飯 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。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 たんぱく質 22.7 32.2 2.7
25	火	ココア揚げパン コッペパン	○	キャベツのスープ ゆでフランクチリソース 海藻サラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 海藻	人参	玉葱・しめじ キャベツ きゅうり 大根	ココア揚げパン 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6校です。中学校4校は8月に実施したので、今月はパンにフランクをさんで食べましょう。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	861/756 たんぱく質 39.9/33.1 33.5/32.6 4.2/4.2
26	水	ご飯	○	《秋いっぱい献立》 きのこ汁 秋鮭のみりんじょうゆ焼き 米子汁の滝の紅葉サラダ	油揚げ みそ 秋鮭	牛乳	人参	玉葱・白菜・しめじ 甘シヤキエのき・なめこ キャベツ・長ねぎ・きゅうり 八町きゅうりみそ漬	ご飯 春雨 砂糖	ごま油	春雨と、もみじ型の人参で「米子大瀑布」の紅葉を表した、須坂市学校給食センター特製のサラダです。旬の食材から深まる秋を感じてください。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 たんぱく質 17.6 36.6 2.5
27	木	コッペパン	○	《ハロウィン献立》 かぼちゃポタージュ ハロウィンハンバーグ レッドキャベツソース ハロウィンサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉葱・コーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン マカロニ 砂糖	バター ひまわり油	ハロウィンを通して、外国の文化を学習する機会です。かぼちゃポタージュやハロウィンカラーのサラダで、給食からもハロウィン気分をどうぞ。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 たんぱく質 28.5 32.6 3.7
28	金	ご飯	○	チキンカレー 2色フライビーンズ 福神漬け和え	鶏肉 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	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	フライビーンズは長野県産の大豆と青大豆で作ります。かむ回数が増えてしまうカレーには、おかずでかむことが意識できるように工夫しています。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	785 たんぱく質 20.6 28.8 2.4
31	月	ご飯	○	わかめスープ 野菜春巻き チャプチェ丼の具	鶏肉 野菜春巻き 豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 赤パプリカ	コーン・白菜 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	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。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	740 たんぱく質 22.3 27.3 3.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10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」

【給食の栄養価についてお知らせ】

食品成分表の改定により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値がほとんどの食品で低くなりました。須坂市では、10月の献立から改定された食品成分表で栄養価計算を行っています。そのため、今までよりエネルギーの値が低くなっていますが、給食提供量は今まで通りです。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。

令和4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	火	コッペパン	○	コンソメスープ トマトソースペンネ りんご(シナノゴールド)	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	人参 パセリ トマト	玉葱・白菜 コーン りんご	コッペパン じゃが芋 マカロニ	ひまわり油	信州「りんご三兄弟」の末っ子、「シナノゴールド」が登場します。シャリっとした歯切れのよい食感や甘酸っぱい香りが特徴です。地元須坂の果物を楽しみましょう。	エネルギー 709	脂質 18.3
2	水	ご飯	○	大根とふのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛あげ 白菜の和風サラダ	みそ 鶏肉 凍り豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 白菜・もやし きゅうり	ご飯 焼きふ でん粉 砂糖	ひまわり油	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。白菜をかつお節と和えて和風サラダにします。	エネルギー 754	脂質 21.3
4	金	ご飯	○	小松菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツのたくあん和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 生姜・キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 砂糖	ひまわり油	「豚肉のしょうが焼き」は給食センターで下味をつけます。ご飯がすすむ味付けです。ご飯とおかずを交互に食べると、バランスよく食べやすいことができますよ。	エネルギー 733	脂質 22.3
7	月	菜飯	○	いものこ汁 木の葉かまぼこの もみじソース 野菜の昆布の和え	豚肉 かまぼこ	牛乳 塩昆布	人参	大根・長ねぎ 白菜・キャベツ きゅうり・もやし	菜飯 里芋 でん粉	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	見て楽しむ秋の献立です。紅葉をイメージして木の葉かまぼこには、もみじソースをかけます。旬の里芋で「いものこ汁」にします。体を中から温めてくれますよ。	エネルギー 672	脂質 16
8	火	コッペパン	○	白菜ときのこのクリーム煮 いかあられ コーンサラダ	鶏肉 いか	牛乳 生クリーム 青のり	人参	玉葱・しめじ 甘じゃがのき 白菜・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン 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ふれるクリーム煮です。パンの日も噛むことを意識できるように、「いかあられ」を組み合わせます。	エネルギー 814	脂質 28.3
9	水	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 梅の香り和え	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ	玉葱・しめじ 長ねぎ・生姜 にんにく・大根・もやし キャベツ・きゅうり・梅	ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉	ひまわり油	だんだんと寒くなり、空気が乾燥する季節です。かぼちゃには粘膜を保護力ロテンが豊富です。温かいみそ汁を食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。	エネルギー 719	脂質 18.2
10	木	丸パン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグトマトソース ヤーコンサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ トマト	セロリ キャベツ 玉葱・ヤーコン コーン・きゅうり	丸パン ドレッシング	ひまわり油	ヤーコンはサツマイモに似た根っこを食べる野菜の仲間です。独特の食感とほのかな甘みをサラダで味わってください。地元須坂市産のヤーコンは12月に登場予定です。	エネルギー 722	脂質 23.2
11	金	芽芽玄米 ご飯	○	《かみかみずさっ子の日》 切り干し大根のみそ汁 ホキの南蛮漬 カルシウムいっぱいサラダ	みそ ホキ 凍り豆腐	牛乳 小魚	人参 小松菜	玉葱・しめじ 切り干し大根 白菜・長ねぎ キャベツ	芽芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	11月8日は「いい歯の日」。私たちの一生を支える歯は、ずっと大切にしていきたいですね。サラダには、丈夫な歯をつくるカルシウムが豊富な凍り豆腐や小魚、小松菜を使います。	エネルギー 725	脂質 18.2
14	月	ご飯	○	かきたま汁 鮭のごまだれがけ れんこんサラダ	かまぼこ 卵 鮭 ツナ	牛乳	人参	玉葱・れんこん 甘じゃがのき 白菜・キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	地域の食材が豊富な季節です。旬の鰯の内れんこんはサラダにします。シャキっとした食感を楽しんでください。「かきたま汁」は長野県産の卵を使ってふわわりと仕上げます。	エネルギー 739	脂質 19.3
15	火	コッペパン	○	村山早生ごぼうのスープ レバーのケチャップあえ わかめのレモン風味和え ブルーベリージャム	鶏肉 豆腐 レバー かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	村山早生ごぼう 甘じゃがのき 玉葱・にんにく・キャベツ 生姜・きゅうり・レモン果汁	コッペパン でん粉 砂糖 ブルーベリージャム	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 809	脂質 24.5
16	水	ソルガム ご飯	○	《地域食材の日》 須坂ひんのべ 厚揚げの肉みそがけ なめたけ和え	鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	しめじ・大根 白菜・なめ茸 キャベツ きゅうり	ソルガムご飯 すいとん 砂糖 でん粉	ひまわり油	「須坂ひんのべ」は「すいとん」です。須坂をはじめ、北信地域で昔から伝えられてきた郷土料理です。地元の味がこの先もずっと伝わっていくよう、給食で慣れ親しんでほしいです。	エネルギー 805	脂質 20.6
17	木	うどん風 ソフト麺	○	おにかけ汁 あじのさんが焼き ツナと大根のサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉 さんが焼き ツナ	牛乳	人参	玉葱・ごぼう 甘じゃがのき 白菜・長ねぎ 大根・きゅうり	うどん風ソフト麺 でん粉 砂糖 巨峰ゼリー	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。デザートは県産巨峰の果汁を使ったゼリーです。	エネルギー 783	脂質 18.6
18	金	ご飯	○	信州きのごぼろカレー 2色フライヒーンズ キャベツの福神漬和え	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 キャベツ・しめじ すりおろしりんご 玉葱・きゅうり・福神漬	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 829	脂質 23.8
21	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 卵とこんにゃくの ぶりぶり中華炒め 小松菜ともやしのごま和え	厚揚げ みそ 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・にんにく 生姜・だけのこ もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま	「卵とこんにゃくのぶりぶり中華炒め」は京都の学校給食の人気メニューです。うずらの卵やこんにゃく、だけのこや鶏肉など様々な材料の食感を楽しんでください。	エネルギー 732	脂質 20.7
22	火	米粉パン	○	《豊洲小こだわり献立》 コーンスープ ささみのレモンソース こんにゃくサラダ ティラミス	鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱・コーン 白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	米粉パン でん粉・砂糖 こんにゃく ティラミス	ひまわり油	豊洲小学校の皆さんが、栄養のバランスと、みんなが食べやすい献立を考えてくれました。人気のメニューも入れつつ、食べ合わせもよい組み合わせにしてみました。	エネルギー 876	脂質 34.8
24	木	中華 ソフト麺	○	担担麺スープ 肉しゅうまい 2個 大根とチキンのサラダ	豚肉 肉しゅうまい サラダチキン	牛乳	人参 らびん菜	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 ごま ひまわり油	ごまの風味が書は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 815	脂質 23
25	金	赤飯	○	《和食の日献立》 吉野汁 赤魚のみりんしょうゆ焼き ごま塩 野菜の青じそ和え	豆腐 鶏肉 赤魚	牛乳	人参 小松菜 青じそ	甘じゃがのき 長ねぎ・生姜 もやし・キャベツ きゅうり	赤飯 でん粉	ごま塩	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 734	脂質 15
28	月	ご飯	○	たっぷりきのこ汁 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物	油揚げ・みそ ほっけ さつま揚げ 竹輪	牛乳	人参	大根・白菜 甘じゃがのき しめじ・長ねぎ 切り干し大根	ご飯 砂糖	ひまわり油	しめじやえのきだけ、切り干し大根には食物繊維が豊富です。食物繊維は血管を守ったり、おなかの調子を整えたりします。給食に、時々登場するのはそのためです。	エネルギー 743	脂質 20.5
29	火	コッペパン	○	えびボールスープ キーマカレー りんご(ふじ)	えびボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 にんにく 生姜 りんご	コッペパン 小麦粉	ひまわり油	果汁たっぷりの須坂市産の「ふじ」が登場します。11月21日は、「いいふじの日」といわれるくらい、この頃に食べごろをむかえます。地元の味覚を楽しみましょう。	エネルギー 753	脂質 22.8
30	水	ご飯	○	煮込みおでん 鶏肉の照り焼き 大豆とツナのサラダ	はんぺん・竹輪 がんもどき さつま揚げ 鶏肉 大豆・ツナ	牛乳 昆布	人参	大根 きゅうり キャベツ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉	ひまわり油	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 762	脂質 16

※今月の学校給食費の口座振替日 11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4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 おもに体の組織をつくる	2群 牛乳	3群 おもに体の調子を整える	4群	5群 おもにエネルギーになる	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	木	黒砂糖パン	○	甘シャキエのきのスープ 肉団子甘酢あん 海藻サラダ	鶏肉 肉団子	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘シャキエのき きゅうり キャベツ	黒砂糖パン 砂糖 でん粉	ひまわり油	須坂市産の「甘シャキエのき」をたっぷりスープに入れます。名前のとおり、甘くてシャキッとしたえのきには、うま味も豊富です。地元野菜を味わってください。	エネルギー 809	脂質 29.8
2	金	五目ご飯	○	「相森中こだわり献立」 豚汁 冬野菜のまるごとグラタン こんにゃくサラダ いちごクレープ	豚肉 みそ	牛乳	人参	ごぼう・白菜 玉葱・キャベツ 大根・きゅうり	五目ご飯 じゃが芋・砂糖 野菜グラタン こんにゃく・いちごクレープ	ひまわり油	献立のテーマは『寒さに負けない強い体』です。グラタンは、じゃが芋で作られたカップごと食べられます。グラタン・クレープは小麦・卵・乳不使用で、米粉と豆乳で作られています。	エネルギー 874	脂質 30.9
5	月	ご飯	○	キムチ汁 きんぴら包み焼き のりごま和え	豚肉 みそ きんぴら包み焼き	牛乳 のり	人参	にんにく・白菜 甘シャキエのき 白菜キムチ・長ねぎ 大根・きゅうり・キャベツ	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ひまわり油 ごま油 ごま	キムチの唐辛子に含まれているカプサイシンが、体の中からあたためてくれます。給食では春雨を加え、辛みをおさえて食べやすいキムチ汁に仕上げます。食欲がわく汁物です。	エネルギー 726	脂質 18.7
6	火	コッペパン	○	冬野菜のシチュー コロコロ魚の甘辛あえ みかん	鶏肉 シルバー	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	玉葱 しめじ かぼ みかん	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	甘みのあるかぼちや小松菜を、シチューで味わいましょう。角切りのシルバーを揚げて、甘じょっぱいたれであえます。ビタミンCたっぷりのみかんで、かぜを予防しましょう。	エネルギー 874	脂質 31.3
7	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	豚肉 鶏肉 納豆	牛乳	人参 野沢菜漬け 甘シャキエのき・にんにく・生姜 長ねぎ・キャベツ・きゅうり	ごぼう・玉葱 大根・白菜	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 754	脂質 15.7
8	木	中華ソフト麺	○	マーボーめんのたれ 鶏肉のから揚げ 風邪に負けないサラダ 中華ドレッシング	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら かぼちや ブロッコリー	にんにく・生姜 玉葱・だけのこ キャベツ	中華ソフト麺 砂糖 でん粉	ごま油 ひまわり油 ドレッシング	寒い時期にぴったりな、マーボー麺のたれです。中華麺を深皿に出して、マーボー麺のたれをかけてもいいですね。カロテン豊富な野菜で抵抗力を高めましょう。	エネルギー 843	脂質 23.6
9	金	発芽玄米ご飯	○	「かみかみすざかっ子の日」 野菜のごま汁 焼きししゃも 2尾 茎わかめの炒め煮	竹輪 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ししゃも まわかも	人参	大根・白菜 甘シャキエのき 長ねぎ ごぼう	発芽玄米ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま油	ししゃもは頭から丸ごと、しっかりとんで食べてください。三陸産の茎わかめを食感のよい炒め煮にします。茎わかめには、カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。	エネルギー 759	脂質 24.9
12	月	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 さばのみそだれがけ 和風サラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ さば かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 生姜・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ひまわり油	さばのみそ煮をイメージして、焼いたさばにみそだれをたっぷりかけます。甘めのみそだれが、さばとよく合って、給食の魚料理の中でも人気No1メニューです。	エネルギー 835	脂質 33.2
13	火	コッペパン	○	「高甫小こだわり献立」 アルファベットスープ 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 スイートポテト	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ レモン果汁 レタス きゅうり	コッペパン マカロニ でん粉 砂糖・クルトン スイートポテト	ひまわり油 ドレッシング	6年生が家庭科で献立のたて方を学習し、それぞれテーマや栄養のバランスを考えて給食の献立をたてました。それを6年生で投票して決まった献立です。スイートポテトは初登場です。	エネルギー 853	脂質 29.4
14	水	わかめご飯	○	寄せ鍋汁 豚肉とヤーコンの炒め煮 りんご(ふじ)	鶏肉 かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参	白菜・大根 甘シャキエのき 長ねぎ・生姜 ヤーコン りんご	わかめご飯 しらたき でん粉	ひまわり油	寄せ鍋汁は、野菜や鶏肉の旨みがたっぷりです。ヤーコンは豊丘やにれ地区で収穫されたものです。食感と甘さを味わいましょう。須坂市のふじは今年最後のりんごです。	エネルギー 746	脂質 18.5
15	木	米粉パン	○	はんぺんと卵のふわふわスープ 鶏肉とかぼちやの甘辛あえ 大根と糸寒天のサラダ	はんぺん 卵 鶏肉	牛乳 寒天	人参 小松菜 かぼちや	玉葱・大根 甘シャキエのき きゅうり コーン	米粉パン でん粉 砂糖	ひまわり油	給食のたまごスープは、人気があります。ふわふわに仕上がるのは、調理員さんのプロの腕前です。かぼちやのカロテンで抵抗力を高め、感染症を予防しましょう。	エネルギー 773	脂質 25.6
16	金	ご飯	○	ボークカレー 笹かまぼこのマヨけすり焼き 青大豆のサラダ	豚肉 かまぼこ かつお節 青大豆	牛乳 青のり	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 じゃが芋 砂糖	ひまわり油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	カレーには、かみこたえのあるおかずを組み合わせています。今月は、長野県産の青大豆で作るサラダを、よくかんで食べましょう。青大豆の甘さが分かりますか？	エネルギー 781	脂質 19.9
19	月	ご飯	○	ワンタンスープ ホキとえびのチリソース ひじきの中華サラダ	豚肉 えび ホキ	牛乳 ひじき	人参 にら	玉葱・もやし 白菜・長ねぎ にんにく・生姜 キャベツ コーン	ご飯 ワンタン でん粉 砂糖	ごま油 ひまわり油	チリソースは、ケチャップを使って辛みをおさえ、食べやすい味付けにします。ご飯がすすむおかずです。中華の献立で主食をしっかり食べて、寒さに負けないようにしましょう。	エネルギー 753	脂質 20
20	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 レッドキャベツ 白菜・きゅうり レモン果汁	ツイストパン マカロニ 砂糖 チョコケーキ	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☆をスープに入れます。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 816	脂質 28.9
21	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 海	ご飯 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	お年取りの魚は「ぶり」「鮭」どちらを食べますか？給食では「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、今が旬です。	エネルギー 794	脂質 27.6
22	木	うどん風ソフト麺	○	「冬至献立」 かぼちやほうとう汁 大学芋 大根なますゆず風味	鶏肉 みそ	牛乳	人参 かぼちや	白菜・大根 甘シャキエのき 玉葱 ゆず果汁	うどん風ソフト麺 でん粉 砂糖 さつま芋 水あめ	ひまわり油 ごま	22日は1年の中で一番昼の長さが短い「冬至」です。「冬至にかぼちや」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。健康で冬を越えるようにと願いをこめます。	エネルギー 797	脂質 18.4
23	金	ご飯	○	石狩汁 大根のおかか煮 野菜の青じそ和え 野菜ふりかけ	鮭 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 ふりかけ	人参 青じそ	玉葱・白菜 コーン・長ねぎ 大根・キャベツ 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、鮭が入った具だくさんの汁物です。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 702	脂質 15.6
26	月	ご飯	○	のっぺい汁 三色そぼろ 野菜のごま和え	豚肉 竹輪 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	旬の里芋や根菜がたっぷり、とろみのついたのっぺい汁は、寒い季節にぴったりです。深皿に盛ったご飯に、三色そぼろをのせて、ご飯をモリモリと食べてください。	エネルギー 741	脂質 19.1
27	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ 鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	セロリ・玉葱 キャベツ にんにく きゅうり コーン	コッペパン パン粉 砂糖	オリーブ油 ひまわり油	給食のある学校が少ないので、鶏肉のパン粉焼きを手作ります。冬休み中も1日3回の食事をバランスよく食べて体調管理をして、元気に過ごしましょう！	エネルギー 721	脂質 23.7
												エネルギー 38.3	脂質 4.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月26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4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)
6	金	ご飯	○	辛み豆腐汁 れんこんつくね甘酢あん 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ れんこんつくね	牛乳	人参	玉葱 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 米油	2023年の開始です。みなさんが今年も元気に過ごせるように、学校給食も体づくりのお手伝いをします。今年もよろしく願います。	エネルギー 746 たんぱく質 28.8	脂質 20.1 食塩相当量 2.6
10	火	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 海藻サラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 海藻	人参 パセリ	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	米油	ゆでフランクにはピリッとした風味のチリソースを絡めます。パンに挟んでセルフドックにしてもいいですね。不足しがちなミネラルは海藻を食べて補給しましょう。	エネルギー 765 たんぱく質 32	脂質 3.4 食塩相当量 4.7
11	水	菜飯	○	七草白玉雑煮 ぶりのゆずみそかけ あっさり紅白なます	鶏肉 みそ 油揚げ なると ぶり 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	米油	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 853 たんぱく質 39.8	脂質 25.6 食塩相当量 3.3
12	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 蒟蒻しょうが 2個 大根とかにのサラダ	豚肉 みそ ぎょうざ かに	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし コーン キャベツ 大根	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	みそラーメンスープには鶏ガラを煮こんでとったスープを使います。さらに、野菜をたっぷり使うので、うま味とコクのあるスープになります。スープがしみた野菜と麺と一緒に食べてください。	エネルギー 682 たんぱく質 30.1	脂質 15 食塩相当量 3.5
13	金	発芽玄米ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 みそけんちん汁 はたはたのから揚げ 3尾 塩丸いかの和え物 さけふりかけ	竹輪・油揚げ 豆腐・みそ はたはた いか かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参	大根 キャベツ きゅうり	発芽玄米ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米油	山陰中でとれた魚「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 740 たんぱく質 31.6	脂質 20.6 食塩相当量 3.2
16	月	ご飯	○	おぶっこ シルバーのごまだれかけ たくあん和え	鶏肉 油揚げ みそ シルバー	牛乳	かぼちゃ	玉葱・白菜 甘シャキエのき キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 ほうとう 砂糖 でん粉	ごま	「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 772 たんぱく質 36.6	脂質 20.4 食塩相当量 3.1
17	火	コッペパン	○	白菜ときのこのクリーム煮 鶏肉のコロコロから揚げ ぼんかん	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 甘シャキエのき 白菜・生姜 にんにく ぼんかん	コッペパン じゃが芋 でん粉	米油	きのこ白菜を煮込んで、うま味がたっぷり入ったコクのあるクリーム煮にします。愛媛県産のぼんかんは一人1個です。さわやかな香りと旬の味を感じてください。	エネルギー 859 たんぱく質 45.5	脂質 28 食塩相当量 3.4
18	水	ごぼうご飯	○	《大寒献立》 冬のかす汁 わかさぎの甘だれかけ 凍り豆腐のごま和え 市田柿	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	ごぼうご飯 こんにゃく 里芋・砂糖 でん粉 酒かす	米油 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 761 たんぱく質 28	脂質 19.9 食塩相当量 3.9
19	木	コッペパン	○	ボルシチ ハンバーグアップルソース ひじきとコーンのサラダ	豚肉 ウィンナー ハンバーグ	牛乳 ひじき	人参	にんにく・玉葱 ピーツ・しめじ すりおろしりんご キャベツ・コーン きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖	米油	寒い季節にピッタリのビタミンが豊富なピーツを使った「ボルシチ」です。給食用にアレンジします。ハンバーグにはアップルソースをかけます。甘酸っぱいソースがさわやかです。	エネルギー 839 たんぱく質 38	脂質 29.8 食塩相当量 3.9
20	金	ご飯	○	つみれ汁 大根と豚肉の炒め煮 浸し豆	つみれ みそ 豚肉 くらかけ豆 青大豆	牛乳	人参	玉葱・生姜 白菜・長ねぎ にんにく 大根	ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	「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「くらかけ豆」と「青大豆」を使って「浸し豆」を作ります。	エネルギー 738 たんぱく質 34.5	脂質 17.3 食塩相当量 2.5
23	月	ご飯	○	《給食記念日献立》 大根とわかめのみそ汁 鮭の粕漬け焼き 野沢菜漬け和え	みそ 鮭	牛乳 わかめ	人参 野沢菜漬け	玉葱・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋		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ました。1月24日は、このことを記念した給食記念日です。このことを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 696 たんぱく質 30	脂質 19 食塩相当量 2.9
24	火	丸パン	○	はんぺんの吹雪スープ チキンカツ甘酒のみそだれ 白菜の和風サラダ コーヒー牛乳の素	はんぺん 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	人参	大根・しめじ 白菜・長ねぎ もやし きゅうり	丸パン 小麦粉 パン粉 甘酒 コーヒー牛乳の素	米油	手作りチキンカツに、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」と言われるほどです。米麹のつぶつぶがわかります。	エネルギー 830 たんぱく質 42	脂質 26.5 食塩相当量 4.2
25	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 にんにく 赤ピーマン 小松菜	玉葱・たけのこ にんにく・生姜 しめじ・もやし	ご飯 大麦 でん粉 トック 砂糖	米油 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 782 たんぱく質 31.6	脂質 18.4 食塩相当量 2.8
26	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・キャベツ ごぼう・長ねぎ もやし・甘シャキエのき 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ですね。	エネルギー 724 たんぱく質 33.7	脂質 14.6 食塩相当量 3.2
27	金	ご飯	○	ポークカレー 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	ご飯 じゃが芋 でん粉	米油	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 850 たんぱく質 36.5	脂質 23.4 食塩相当量 3
30	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 かまぼこの梅天ぷら 炒り卵の花	竹輪 みそ かまぼこ 鶏肉 おから	牛乳 わかめ	人参 ゆかり	玉葱・大根 梅・長ねぎ 甘シャキエのき	ご飯 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油	「炒り卵の花」は食物繊維が豊富なおからをたっぷり使います。ご飯がすむ味付けにして、しっかりと口当たり良く仕上げます。ご飯と一緒に食べてください。	エネルギー 757 たんぱく質 29.1	脂質 18.7 食塩相当量 3.8
31	火	ミニ米粉パン	○	《森上小こだわり献立》 ワンタンスープ 鶏肉のハーブ焼き シーザーサラダ フレンチドレッシング・ティラミス	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・長ねぎ 生姜・にんにく きゅうり	米粉パン ワンタン クルトン ティラミス	ごま油 ドレッシング	森上小学校のみなさんが、栄養をとって元気になる献立を考えてくれました。6年生が家庭科の学習で献立を班ごと考えました。その中でも人気のメニューです。	エネルギー 822 たんぱく質 50	脂質 32.7 食塩相当量 3.6

※今月の学校給食費の口座振替日 1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」

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2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4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)	たんぱく質(g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる		脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	《かみかみずさかっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	甘シャキエのきののみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ 茎わかめのかみかみみえ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	玉葱・大根 甘シャキエのき 白菜・もやし 生姜・キャベツ	発芽玄米 ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油	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。	773	23.2
2	木	ソフト麺	○	ミートソース たらと凍り豆腐のごまがらめ でこぼん コーヒー牛乳の素	豚肉 たら 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 しめじ でこぼん	ソフト麺 でん粉 砂糖 コーヒー牛乳の素	米油 ごま	ソフト麺の中でもミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。ミートソースをたっぷり絡めて食べてください。旬のデコボンはさわやかな味を楽しみましょう。	937	33.2
3	金	《ひな祭り献立》 ちらし寿司	○	手まり麩のすまし汁 金目鯛のゆうあん焼き 菜の花和え ひしもち	はんぺん 金目鯛 かつお節	牛乳	人参 果花	玉葱 甘シャキエのき もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麩 砂糖 ひしもち		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。春の味い「菜の花」を和え物にします。華やかな「ひな祭り」になるように、花型に抜いた人参を添えます。	730	16.5
6	月	《応援献立》 ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 須坂みそすき丼の具 春色応援サラダ いい予感ゼリー	油揚げ みそ 牛肉 サラダチキン	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・しめじ ごぼう・コーン キャベツ レッドキャベツ	ご飯・砂糖 じゃが芋 こんにゃく マカロニ いよかんゼリー	米油	進路を決め卒業していく3年生。脳の栄養となる主食はとても大切です。須坂みそすき丼にして、ご飯をしっかりと食べてください。頑張っているすべての皆さんに春が来ますように。	829	19.3
7	火	パンフキン ツイスト パン	○	春雨とチンゲン菜のスープ 鶏肉のオーロラソース 春キャベツのポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 たけのこ キャベツ	パンフキン ツイストパン 春雨・でん粉 砂糖 じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ 米油	柔らかく甘みのある春キャベツを使ってポテトサラダにします。ほんのりと塩こしょうで味をつけてありますが、ノンエッグマヨネーズを食べてください。	883	33.3
8	水	ご飯	○	かきたま汁 鯛のみりん醤油焼き ひじきの炒め煮	かまぼこ 卵 鯛 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 甘シャキエのき たけのこ	ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	ひじきはミネラルが豊富な食材です。2月から5月に収穫される芽ひじきは、柔らかくして食べやすいです。細く切った豚肉と一緒に炒め煮にします。ご飯のおかずにもなる味付けです。	747	21
9	木	丸パン	○	せん切り野菜のスープ 手作りソースカツ 大根とかにのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン 豚肉 かに	牛乳	人参 パセリ 小松菜	セロリー・玉葱 キャベツ・大根	丸パン 小麦粉 パン粉・砂糖 ブルーベリー ジャム	米油	手作りのソースカツはそのまま食べても、パンに挟んで食べてもいいです。県産のブルーベリーを使ったジャムをつけます。自分の好きな食べ方でパンを食べてください。	803	25.4
10	金	ご飯	○	ポークカレー 鶏肉のハーブ焼き 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	人参	にんにく・生姜 玉葱・きゅうり すりおろしりんご キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	定番のポークカレーはいつも人気があります。ご飯と一緒にもりもり食べてください。鶏肉のハーブ焼きは、何種類ものハーブやスパイスを使って奥深い味付けにします。	829	22.8
13	月	《卒業お祝い献立》 お赤飯	○	《沢煮椀》お祝いいちごゼリー えびフライ 2尾 かぶの紅白和え ごましお ノンエッグタルタルソース	豚肉 えびフライ かつお節	牛乳	人参 水果 かぶの葉	ごぼう・大根 たけのこ・かぶ 甘シャキエのき 赤かぶ漬け きゅうり	お赤飯 巻き麩 砂糖 いちごゼリー	米油 ごましお ノンエッグ タルタルソース	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の穏やかな時間。給食センターから心を込めた「卒業お祝い献立」です。	880	23.4
14	火	米粉パン	○	春野菜とほたてのシチュー れんこんつくねトマトソース グリーンサラダ	ほたて 鶏肉 れんこんつくね	牛乳 生クリーム	人参 かぶの葉 トマト ブロッコリー	玉葱・しめじ かぶ・キャベツ きゅうり・枝豆	米粉パン じゃが芋	米油	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、春にんじん。春の野菜を人気のシチューで味わってくださいね。	839	28.2

食べる、生きる、未来へつなぐ ~1年間のしめくくり~

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 早あき 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。



【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(火)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。