

令和5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	金	ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げの肉みそがけ かぶの香りしそ	豚肉 竹輪 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	人参	大根 キャベツ 白菜 きゅうり かぶ	ご飯 里芋 でん粉 こんにやく 砂糖	ごま油	新年度の給食が始まります。初日は食べ慣れた和食の組み合わせです。今年度もおいしい給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	エネルギー 725	脂質 19.3
10	月	ご飯	○	《入学進級お祝い献立》 沢煮椀 シルバーのごまだれがけ 梅の香りしそ お祝いクレープ	豚肉 なると シルバー かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・たけのこ 大根・もやし 甘シヤキエのき キャベツ・梅 きゅうり	ご飯 巻き餅 砂糖 でん粉 お祝いクレープ	ごま油	中学校のみの入学進級お祝い献立です。沢煮椀には「祝」の文字入りの「なると」を入れます。給食のクレープは、小麦粉・卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作られています。	エネルギー 806	脂質 23.6
11	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	米油	4月のから揚げは、コロコロと食べやすいとロサイズで、量の調整もしやすいです。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 800	脂質 26.2
12	水	いろいろどりご飯	○	もすくとわかめのみそ汁 えのきメンチカツ こんにやくサラダ	豆腐 油揚げ みそ えのき メンチカツ	牛乳 もすく わかめ	人参	白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	いろいろどりご飯 こんにやく 砂糖	米油	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。中学生の給食は、小学生の時よりも増えています。成長期の中学生に必要な量です。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 770	脂質 24.6
13	木	コッペパン	○	白菜のスープ 焼きフランクフルト ツナサラダ	鶏肉 フランクフルト ツナ	牛乳	人参	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 じゃが芋 砂糖	米油	フランクフルトにはさみ、ホットドッグにして食べましょう。須崎市では、一部の野菜を生野菜として和え物にします。ツナサラダのキャベツは生で和えるので、シャキシャキの食感を味わってください。	エネルギー 701	脂質 20.9
14	金	ちらし寿司	○	豆腐のすまし汁 鯖の西京みそ焼き 菜の花しそ	豆腐 はんぺん 鯖 かつお節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	甘シヤキエのき しめじ 白菜 キャベツ コーン	ちらし寿司 砂糖	米油	鯖は、春を告げる魚といわれています。人気の西京みそ焼きで味わってください。和え物はコーンの彩りで菜の花畑を表します。春の訪れを感じながら食べましょう。	エネルギー 705	脂質 18.8
17	月	ご飯	○	豚汁 いわしのみりんじょうゆ焼き 和風サラダ おかかぶりかけ	豚肉 豆腐 みそ いわし	牛乳 のり ぶりかけ	人参	白菜 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	須崎市での給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」をいれにのりとして作ります。また4月は食べやすい魚を選んでいきます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	エネルギー 739	脂質 20.7
18	火	ツイストパン	○	《お花見献立》 大根とコーンのスープ お花の豆腐バーグケチャップソース アスパラのサラダ いちごゼリー	かまぼこ 豆腐ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	大根 コーン 長ねぎ きゅうり キャベツ	ツイストパン 砂糖 でん粉 いちごゼリー	米油	須崎市全部の学校の給食がそろうのがこの日だけなので、少し早いお花見献立です。お花の形をした豆腐ハンバーグや旬のアスパラ、いちごゼリーで、お花見気分を味わってください。	エネルギー 706	脂質 22.3
19	水	ご飯	○	かきたま汁 豚肉のかりんとう揚げ 季節野菜のごま和え	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 なばな	玉葱 長ねぎ 甘シヤキエのき 生姜 もやし キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま	給食のかきたま汁の卵がふわわり仕上がるのは、調理員さんの腕前です。香先に出回る「なばな」で、風味の良いごま和えにします。旬の野菜からビタミンをたくさん補充しましょう。	エネルギー 866	脂質 31
20	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 ボールゼリー(いちご)	米油	長野県産の大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。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 800	脂質 22.2
21	金	ご飯	○	ポークカレー かまぼこのマヨけすり焼き 福神漬け和え	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参	にんにく 生姜・玉葱 キャベツ すりおろしりんご きゅうり 福神漬け	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油 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 784	脂質 19.7
24	月	ご飯	○	春のベジ多みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物	油揚げ みそ 鮭 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	米油	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、「ベジタフルたっぷり」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 779	脂質 21.4
25	火	コッペパン	○	春野菜のシチュー ミートボールの甘酢あん カラマンダリン	鶏肉 肉団子	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 かぶ キャベツ カラマンダリン	コッペパン じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	4月のシチューは、旬の「新玉ねぎ・新にんじん・新じゃが・かぶ・キャベツ」で作ります。カラマンダリンも旬のフルーツ類です。甘くて果汁たっぷり、ビタミンCが豊富です。	エネルギー 865	脂質 29.4
26	水	ソルガムご飯	○	《かみかみすざかつの日》 かみかみ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 のりごま和え	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参	ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ	ソルガムご飯 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	よくかんで食べることは、脳の働きをよくすると言われています。毎月1回の「かみかみすざかつの日」は、「かむ」ことをしっかりと意識できるような献立を取り入れていきます。	エネルギー 783	脂質 22.5
27	木	丸パン	○	ポテトボールスープ 鶏肉のレモンソース 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉葱 白菜 レモン果汁 きゅうり 大根	丸パン じゃがいもボール 砂糖 でん粉	米油	さわやかなレモンソースは、食欲をわかせてくれます。丸パンに鶏肉をはさんで、主食もおいしく食べてください。海藻には、成長期に欠かせないミネラルが豊富です。	エネルギー 701	脂質 19.6
28	金	ご飯	○	心のみそ汁 キムたくご飯の具 春雨サラダ	みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱・たけのこ 大根・つぼ漬け 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 焼きさ 春雨 砂糖	米油	キムたくご飯は、塩尻市の学校給食で最初に作られて、全国的にも有名になりました。須崎市では、キムたくご飯の具を自分でご飯に混ぜて食べてください。	エネルギー 717	脂質 16.1
												29.7	3.5

令和5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	食塩相当量
1	月	ご飯	○	新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 あじの紀州焼き 切り干し大根とするめのかみかみ和え	油揚げ みそ あじ するめ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉葱 しめじ 切り干し大根 キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油 ごま	新じゃがが芋や新たなまねぎは初夏を代表する食材です。旬の素材の味をみそ汁で楽しんでください。「あじの紀州焼き」はほんのりと梅が香るさっぱりした味付けです。	714	17
2	火	コッパン	○	せん切り野菜のスープ コロコロフライドチキン 大根とツナのサラダ いちごジャム	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・大根 きゅうり	コッパン でん粉 いちごジャム	米油	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。食べやすい一口サイズです。パンが食べやすいようにいちごジャムをつけま	766	25.8
8	月	たけのこ ご飯	○	「端午の節句献立」 吉野汁 かつおのごまがらめ 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	甘じゃきえのき 長ねぎ・生姜 キャベツ きゅうり	たけのこ でん粉 砂糖 柏もち	米油 ごま	みなさんの元気な成長を願って、たけのこにします。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」の縁起をかついで、柏もちを食べるようになりまし	821	19.4
9	火	抹茶パン	○	春キャベツのスープ ちょうちよバスタのトマトソース 甘夏みかん	ウィンナー 豚肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ キャベツ・にんにく コーン 甘夏みかん	抹茶パン マカロニ	米油	ちょうちよの形のバスタで、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「白ひょうし」に出てきましたね。さわやかな匂いを想像できますか？	814	26.6
10	水	ご飯	○	須坂ひんのペ 鶏肉の照り焼き ひじきとコーンのサラダ	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 しじき	人参	ごぼう・大根 白菜・コーン キャベツ きゅうり	ご飯 すいとん 砂糖 でん粉	米油	ひじきには、不足しがちなミネラルがたくさん含まれる食材のひとつです。ミネラルは健康な体に成長するために大切な栄養素です。柔らかい芽ひじきをコーンと合わせてサラダにします。	770	14.9
11	木	中華 ソフト麺	○	みそラーメンスープ 肉団子のチリソース 大根とかにのサラダ	豚肉 みそ 肉団子 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 にんにく	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	今年最初のソフト麺です。みそラーメン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。	751	19.4
12	金	ご飯	○	豚汁 ちくわのかば焼き 2個 なめだけ和え	豚肉 豆腐 みそ 竹輪	牛乳	人参 小松菜	白菜・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	米油	長野県は、えのきををはじめとした、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「なめだけ」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。	798	18.2
15	月	ご飯	○	若竹汁 いなだの みりんじょうゆ焼き キャベツのたくあん和え	鶏肉 油揚げ 豆腐 いなだ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・たけのこ キャベツ きゅうり たくあん漬け	ご飯		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。	779	26.7
16	火	コッパン	○	はんぺんのスープ 鶏肉のオーロラソース アスパラサラダ	はんぺん 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜 アスパラガス	玉葱・白菜 甘じゃきえのき きゅうり キャベツ	コッパン でん粉 砂糖	米油 レッシング	この時期は長野県内でもアスパラガスの出荷が最盛期になります。旬の食材は味だけでなく、栄養価も高くなります。アスパラガスの食感を感じられるよう、サラダにします。	744	22.8
17	水	ご飯	○	わかめスープ 蒸ししょうぶ 2個 麻婆豆腐	鶏肉 しょうぶ 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 たけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	マーボー豆腐の隠し味は「とうぼんじゃん」と「てんめんじゃん」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。	767	20.9
18	木	丸パン	○	卵とコーンのスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ベーコン 卵 ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・コーン キャベツ きゅうり レタス	丸パン でん粉	米油	卵を使った汁物は人気があります。「卵とコーンのスープ」は、粒やペースト状のコーンをふんだんに使った汁に溶き卵を加えます。コーンの甘みと卵のふんわりとした食感がよく合います。	754	27
19	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 玉葱・生姜 すりおろしりんご きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	2色の県産大豆をフライにします。かみ応えがあり、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。	833	25.2
22	月	発芽玄米 ご飯	○	「かみかみすさかっ子の日」 厚揚げのみそ汁 きびなごの南蛮漬け 和風サラダ	厚揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ きびなご	人参	玉葱・大根 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	発芽玄米 でん粉 砂糖	米油	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りましょう。かみ応えのある食べ物を家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	716	19.1
23	火	コッパン	○	クリームシチュー 焼きフランク ケチャップソース 春雨サラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 砂糖 春雨	米油	コッパンにフランクフルトをはさんで食べられるようにしました。フランクフルトは食べやすいケチャップソースです。パンと食べ合わせの良いクリームシチューは人気があります。	822	25.7
24	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 厚揚げの肉みそがけ キャベツののり酢和え	竹輪 みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 のり	人参	玉葱・長ねぎ 白菜・コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	キャベツは季節ごとと味わいが変わります。初夏の新キャベツは葉がやわらかくなります。今回はさきみりのり酢和えとレモン果汁でさっぱりした和え物にします。	756	20.4
25	木	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉とさつま芋の 甘辛あえ 宇和ゴールド(みかん)	豚肉 鶏肉	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 さつま芋 砂糖	米油	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ソースです。麺にたっぷりかけて食べてください。	917	27
26	金	ご飯	○	甘じゃきえのきのみそ汁 新たけのこの煮物 野菜のわかめ和え さけふりかけ	油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参	玉葱・大根 甘じゃきえのき 白菜・たけのこ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 砂糖	米油 ごま油	お家で旬の煮物を食べたことはありませんか？「新物の筍」を鶏肉やこんにやくと一緒に煮煮めします。しゃきとした筍の歯触りは、この季節の楽しみですね。	694	16.6
29	月	菜飯	○	大根とわかめのみそ汁 かまぼこの磯辺揚げ こんにやくサラダ	油揚げ みそ かまぼこ	牛乳 わかめ 青のり	人参	玉葱 大根 キャベツ きゅうり	菜飯 じゃが芋 小麦粉 こんにやく 砂糖	米油	つるんとしたこんにや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。いつもの違う食感を感じてみましょう。	702	17.6
30	火	コッパン	○	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 なつみかん缶 パイナップル	コッパン 小麦粉 ホールゼリー 杏仁豆腐 星型オレンジゼリー	米油	キーマカレーにはたくさん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、炒めているとんだんといい香りに変わり、香ばしいキーマカレーになります。	818	25.3
31	水	ご飯	○	白菜のみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ 野菜の青じそ和え	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 こねぎ 青じそ	玉葱・長ねぎ 甘じゃきえのき 白菜・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり・大根	ご飯 でん粉 砂糖	米油	気温の高くなる季節です。豚肉に「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、体調を整えましょう。	803	24.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5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」

令和5年度 6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)
					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	丸パン	○	キャベツのスープ ハンバーグデミグラスソース レタスのサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参	玉葱 れんこん キャベツ レタス きゅうり	丸パン 砂糖	米油	給食ではうす味タイプの既製品のハンバーグを使いますが、ハンバーグにかけるソースに工夫をして、うす味でもおいしく食べられるようにしています。	702	24.3
2	金	ご飯	○	豆まめみそ汁 焼きししゃも 2尾 くすきりのサラダ 野菜ふりかけ	大豆 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ ししゃも ふりかけ	人参 こねぎ	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり	ご飯 くすきり 砂糖	米油	6月はむし歯予防月間です。カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯」について考えるための献立です。ししゃもを、頭から丸ごとよくかんで食べましょう。	729	21.9
5	月	ご飯	○	豚キムチなべ ねぎみそパオズ 2個 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ ねぎみそパオズ	牛乳	にら 人参	にんにく・白菜 ごんやキエのき 白菜キムチ 長ねぎ・キャベツ ちやし・きゅうり	ご飯	ごま油 ごま	豚肉には「疲労回復のビタミン」が多く含まれています。運動会が近い学校があるので、豚肉や野菜のビタミンパワーでスタミナをつける応援献立です。	718	17.8
6	火	ツイストパン	○	せん切り野菜のスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ	ベーコン レバー	牛乳	人参 赤パプリカ	レバー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・コーン きゅうり レモン果汁	ツイストパン でん粉 砂糖	米油 ごま	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。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。	771	25.7
7	水	ご飯	○	ネバーギブアップ汁 豚丼の具 大根とツナのサラダ	鶏肉 竹輪 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・れんこん 大根・なめこ 生姜・しめじ キャベツ	ご飯 でん粉 ごんにゃく 砂糖	米油	ネバーギブアップ汁のなめこは糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。スタミナアップ献立で、梅雨の時期を元気に過ごしましょう。	710	17.5
8	木	きなこ揚げパン コッペパン	○	ポテトボールスープ ゆでフランクチリソース コールスローサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳	人参	玉葱 白菜 キャベツ コーン	きなこ揚げパン コッペパン じゃが芋ボール 砂糖	米油	年に1回の揚げパン。今月は須賀・須賀支援小・中・井上・豊洲・白濱・日野です。他の学校はこれから順番に予定しています。今年はきなこ味も楽しみに！	942/821	41.5/33.6
9	金	ご飯	○	卵のふわふわスープ いわしのみりんしょうゆ焼き きんぴらごぼろ あじさいゼリー	卵と 小松菜 いわし 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・ごぼろ ごんやキエのき	ご飯 でん粉 ごんにゃく 砂糖 ゼリー	米油	今年6月11日が「入梅」です。「梅雨いなし」の言葉通り、旬のいわしでご飯をしっかり食べて体調管理をしていきましょう。梅には疲れをとったり、殺菌効果があります。	777	21
12	月	ご飯	○	辛み豆腐汁 信州きのこしゅうまい 2個 チョレギサラダ 香味塩ドレッシング	豚肉 豆腐 豆腐 きのこしゅうまい	牛乳	人参	玉葱 ちやし キャベツ レタス	ご飯	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。どこの国で生まれたのでしょうか？答えは給食の時間に！	715	19.1
13	火	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ グリーンサラダ あんずジャム	ベーコン 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 白菜・きゅうり 切り干し大根 枝豆・キャベツ	コッペパン でん粉 砂糖 あんずジャム	米油	長野県産のあんずを使ったあんずジャムでパンをいただきます。あんずは旬の果物で、甘酸っぱさが特徴です。長野県の千曲市はあんずの生産量日本一を誇ります。	794	28.1
14	水	ご飯	○	油揚げと小松菜のみそ汁 にじますの円揚げ 大根と糸寒冬のサラダ	油揚げ みそ にじます	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉葱・白菜 ごんやキエのき 長ねぎ・大根 きゅうり・コーン	ご飯 でん粉 砂糖	米油	安曇野の北アルプスの湧水で育てられた新鮮なにじますを背開きにしてまるごと揚げた円揚げは、頭から丸ごと食べられるかみかみメニューでもあります。	716	20.4
15	木	コッペパン	○	信州野菜のシチュー 鶏肉のガーリック焼き さくらんぼ 3個	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・白菜 キャベツ にんにく さくらんぼ	コッペパン じゃが芋	米油	シチューの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。	761	22.8
16	金	ソルガム ご飯	○	さばとたけのこのみそ汁 県産ポークの生姜焼き マンナンサラダ	さば みそ 豚肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・生姜 ごんやキエのき たけのこ(炭竹) きゅうり	ソルガムご飯 じゃが芋 砂糖 ごんにゃく	ごま油 ごま	さばとたけのこで作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。たけのこは、長野市西山地区の炭竹です。	780	25.6
19	月	ご飯	○	厚揚げのごまみそ汁 あじの香味あえ キャベツとわかめの梅おかか和え	厚揚げ みそ あじ かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・にんにく ごんやキエのき 生姜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	ごま 米油	栄養教諭になるための教育実習生が考えた献立です。「まこわやさしい」を知り、和食が栄養バランスのよい食事であることを理解してもらうというねらいの献立です。	796	26
20	火	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	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	米油	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。季節の果物、メロンは茨城県産の予定です。	742	17.2
21	水	ご飯	○	けんちん汁 鶏肉の梅みそ焼き 小魚のサラダ	竹輪 豆腐 鶏肉 みそ かつお節	牛乳 小魚	人参	ごぼろ 大根 梅 キャベツ きゅうり	ご飯 ごんにゃく じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま	梅雨の時期は食べ物が腐みやすかったり、気温の変化が激しく体調を崩しやすくなります。梅には殺菌効果や整腸作用があります。	700	13.8
22	木	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ トマトソースパンネ 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 チンゲン菜 トマト	玉葱・しめじ 大根・コーン なつめかん 缶 パイン缶	コッペパン マカロニ ナタデココ ホールゼリー (いちご)	米油	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、今回は国産の果物缶詰を、長野県産のヨーグルトで和えます。	732	19.2
23	金	ご飯	○	チキンカレー いかのかりんとう揚げ 福神漬和え	鶏肉 いか かりんとう揚げ	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 福神漬	ご飯 じゃが芋	米油	「かりんとう」というお菓子里に隠して茶色に揚げた「いかのかりんとう揚げ」です。カレーの時にはかむ回数が増えるので、かりんとう揚げを意識してよく噛みましょう。	776	19.8
26	月	ご飯	○	吉野汁 さばのみそだれかけ もやしのツナ和え	豆腐 鶏肉 さば みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	ごんやキエのき 長ねぎ・生姜 ちやし・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油	給食センターではさばのみそ煮をつくることは難しいですが、たれを作って焼いたさばにかけることで、同じように味わうことができます。ごはんにたっぷりのみそだれです。	760	20.9
27	火	コッペパン	○	にらと豆腐のスープ えびと白身魚のチリソース コーンサラダ	豚肉 豆腐 えび ホキ	牛乳	人参	玉葱・たけのこ ごんやキエのき にんにく・長ねぎ キャベツ・コーン きゅうり・生姜	コッペパン でん粉 砂糖	米油	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。	722	23.6
28	水	ゆかり ご飯	○	大根としめじのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 のりっこ和え	みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 大根・しめじ 長ねぎ・ちやし キャベツ・梅	ゆかりご飯 じゃが芋 ごんにゃく 砂糖 でん粉	米油	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上しています。新じゃがをそぼろ煮にしてみました。風味のよい新じゃがは柔らかさに加えて、みずみずしさが特徴です。	654	15.1
29	木	コッペパン	○	コーンポタージュ 鶏肉のレモンソース ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム ひじき	人参	玉葱・コーン レモン果汁 キャベツ きゅうり 枝豆	コッペパン 砂糖 でん粉	バター 米油	煮物に使われることが多いひじきですが、サラダにも使えます。ひじきは鉄分だけではなく、カルシウムも多く含まれています。	783	25
30	金	ご飯	○	かみかみ汁 飛び魚の甘辛揚げ いんげんのごま和え	鶏肉 油揚げ 飛び魚	牛乳	人参 さいやいんげん	ごぼろ 大根 長ねぎ キャベツ	ご飯 じゃが芋 ごんにゃく でん粉 砂糖	米油 ごま	さい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。旬のさいやいんげんの甘さを味わいましょう。	717	18.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6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。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和5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)			
3	月	ご飯	○	タックジャンスー キンぴら包み焼き キムチ和え	鶏肉 みそ キンぴら 包み焼き	牛乳	人参 にんこ	玉葱・大根 ぜんまい キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	タックジャンスーは韓国の鶏肉を 使ったスープです。炒めた鶏肉や野菜 を煮込みます。ピリ辛のキムチ和えは 食欲がわく味付けにします。	701	15.6	25.9	3
4	火	コッパン	○	えびと野菜のクリームスー 夏野菜ラタトゥイユ メロン	豚肉 えび ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉葱・キャベツ にんにく スズキニ 丸なす メロン	コッパン じゃが芋 マカロニ	米油 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。	804	26.3	33.8	3.7
5	水	ご飯	○	みそけんちん汁 鮭の塩焼き やたら漬	竹輪 油揚げ 豆腐 みそ 鮭	牛乳	人参	ごぼう・大根 キャベツ きゅうり みょうが 八町きゅうりみぞ漬	ご飯 こんにやく じゃが芋 砂糖	ごま油	「やたら」は、北信濃の夏の郷土料理 です。畑でとれた夏野菜と漬物をみじ んに切ります。「鮭の塩焼き」と 「やたら」の組み合わせで、ご飯がす みずます。	686	14.9	34.7	2.4
6	木	ツイスト パン	○	白菜のスー 豚肉のスタミナ揚げ 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・しめじ 白菜・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり・コーン	ツイストパン でん粉 砂糖 米粉中華種	米油 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 ラダに麺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。	840	29.8	37.6	4.4
7	金	ご飯	○	夏野菜のカレー かまぼこのマヨけすり焼き わかめと大豆のサラダ	豚肉 かまぼこ かつお節 大豆	牛乳 青のり わかめ	人参 かぼちゃ	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご スズキニ 丸なす・きゅうり	ご飯 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	なす・かぼちゃ・スズキニはどれも 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。	776	20.2	29.5	2.9
10	月	ご飯	○	夏野菜のみそ汁 いなだの塩麹焼き 野菜の青じそ和え	みそ いなだ	牛乳	人参 かぼちゃ オクラ 青じそ	玉葱・丸なす しめじ・もやし キャベツ きゅうり	ご飯		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。夏が旬の「いな だ」を塩麹で味をつけます。さっぱり した身と塩麹の味がご飯に合います。	730	22.1	30.1	2.4
11	火	丸パン	○	《七夕献立》 天の川こんにやくスー 星のハンバーグトマトソース ツナサラダ 七夕ゼリー	かまぼこ ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・白菜 甘じゃがえのき キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 こんにやく ゼリー	ごま油 米油	給食センターで星形に抜いた人参と、 そうめんこんにやくで、天の川にみた 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。	731	22.9	31.7	3.9
12	水	ご飯	○	甘じゃがえのきのみそ汁 ホキと凍り豆腐のごまからめ モロッコいんげんのサラダ	みそ ホキ 凍り豆腐	牛乳 モロッコ いんげん	人参	玉葱・大根 甘じゃがえのき 白菜・キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま	ホキと凍り豆腐を揚げて、甘辛のタレ とすりごまを入れます。一口サイズで 食べやすいおかずです。旬のモロッコ いんげんは濃い緑色を楽しんでくださ い。	716	24.2	20.4	2.5
13	木	コッパン	○	キャベツのスー なすのミートソースペン ナム	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ・なす ブラム	コッパン マカロニ	米油	畑のなすが育ってきます。なすをミ ートソースに入れ、ペンナムカロニと 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。	710	19.8	30.3	3.3
14	金	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかっ子的日》 かきたま汁 メヒカリのから揚げ 3尾 茎わかめのかみかみおえ	かまぼこ 卵 メヒカリ	牛乳 茎わかめ	人参	玉葱 甘じゃがえのき 白菜 もやし キャベツ	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油	今月の「かみかみすざかっ子的日」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。	686	19.4	28.2	2.5
18	火	パン	○	パンブキンポタージュ 鶏肉のバルサミコ焼き こんにやくサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉葱 コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン こんにやく 砂糖	バター 米油	夏野菜のひとつ、かぼちゃをポター ジュで味わいましょう。こんにやくサ ラダには短冊状のこんにやくを使いま す。つるつるとひんやりした食感が涼 しげなサラダです。	819	23.5	41.8	3.9
19	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 あじの甘酢かけ 夏野菜のパワーサラダ	豆腐 みそ あじ かつお節	牛乳 わかめ	人参 モロヘイヤ	玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	新じゃがのみそ汁にします。ヨーロッ プでは、じゃが芋は「畑のりんご」と も呼ばれるほどミネラルが豊富です。 たくさん汗をかき季節に食べてほしい 食材です。	730	20.2	30.3	2.6
20	木	コッパン	○	せん切り野菜のスー 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 なつめかん缶 パイン缶・すいか	コッパン 小麦粉 カットゼリー カクテルゼリー	米油	玉ねぎをよく炒めて、香ばしいキーマ カレーを作ります。テートの「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。	756	22.6	32.4	3.4
21	金	ご飯	○	《土用の丑献立》 たまねぎと淡竹のみそ汁 きのこハンバーグの 甘酒もたれかけ 八町きゅうりとわかめの梅肉和え	さば缶 みそ きのこ ハンバーグ かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 たけのこ(淡竹) キャベツ 八町きゅうり 梅	ご飯 じゃが芋 甘酒	ごま	高専小学校4年生が育てた八町きゅう り、創成高校の生徒が育てた玉ねぎ、 市内酒造場の甘酒を使います。地元 須坂の食材を味わい、夏を元気にすこ すの栄養をとりましょう。	740	19.6	28.9	3.4
24	月	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げのごまみそかけ 小魚のサラダ わかめふりかけ	竹輪 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳 小魚 ふりかけ	人参	玉葱 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ごま 米油	カルシウムは丈夫な骨格をつくるため に、成長期に欠かせない栄養素のひと つです。カルシウムと骨を丈夫にする ビタミンDが豊富な小魚をサラダに和 えます。	710	20.9	23.7	2.9
25	火	コッパン	○	ミネストローネ 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	トマト 小松菜	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 でん粉	米油	セロリー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。鶏肉の照 り焼きはパンにも合う味付けです。サ ラダと一緒にパンに挟んでもおいしい です。	686	17.7	40.2	3.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7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」

【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。楽しい夏を元気に過ごしましょう。

①ミネラルやビタミンが豊富な夏野菜を食べましょう！細胞が正常に働くための栄養素です。

②朝ごはんを食べよう！「主食」「主菜」「副菜」をそろえて基礎体力を維持しましょう。

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。

給食を見本に！



令和5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				
21	月	ご飯	○	アルファベットスープ 手作りチーズハンバーグ 海藻サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 海藻	人参	玉葱・キャベツ えのき水 きゅうり	ご飯 マカロニ 砂糖	米油	給食センターでハンバーグを手作りします。卵の代わりにえのき水を使ったり、サイコロチーズをたねに混ぜたアイデアレシピです。手作りの味を楽しみましょう。	735	21.4
22	火	ココアパン	○	野菜とコーンのスープ 夏野菜とパンネのナポリタン ブルー	かまぼこ ベーコン	牛乳	人参 小松菜 ピーマン 赤パプリカ	玉葱・白菜 コーン なす にんにく ブルー	ココアパン でん粉 マカロニ	米油	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、少しずつ食欲をもとていきましょう。	780	22
23	水	ご飯	○	冬瓜のスタミナ汁 鮭のゆうあん焼き シャキシャキ野菜のなめだけ和え	鶏肉 なると 豆腐 みそ 鮭	牛乳	人参 にら	玉葱 とうがん キャベツ きゅうり なめ豆	ご飯	ごま油	旬の野菜の冬瓜は、95%以上が水分です。暑い時期の水分補給にもなります。にらを加えた「冬瓜のスタミナ汁」は、水分補給+スタミナ補給です。	713	19.9
24	木	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ 鶏肉のバーベキューソース カラフルわかめサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ	かぼちゃ 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・にんにく 長ねぎ・コーン きゅうり すりおろしりんご・キャベツ 生姜・レモン果汁	コッペパン 砂糖	バター 米油	かぼちゃは秋のイメージが強い野菜ですが、旬は夏になります。夏の太陽をいっぱい浴びたおいしいかぼちゃをポタージュでいただきます。	770	23.3
25	金	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 かみかみ汁 野菜春巻き ココロココきゅうり	鶏肉 油揚げ 野菜春巻き	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり 生姜	発芽玄米 ご飯 じゃが芋 こんにやく でん粉 砂糖	米油	今月のカミカミメニューは、「発芽玄米ご飯」、「かみかみ汁」、「ココロココきゅうり」です。「ひとくち3回」を意識できるといいですね。	701	19.7
28	月	ご飯	○	米粉のワンタンスープ チャプチェ丼の具 野菜のゆかり和え	卵 豚肉	牛乳	人参 こねぎ ゆかり 赤パプリカ	玉葱・キャベツ 生姜・だけのこ 大豆もやし しめじ・大根 きゅうり	ご飯 米粉 春雨	ごま油 米油	初登場の米粉を使ったワンタンスープをいただきます。米粉独特のもちもちとした食感を味わってください。また、チャプチェ丼の具で主食ももりもり食べてください。	721	18.8
29	火	コッペパン	○	ラビオリスープ 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ コーンサラダ ブルーベリージャム	ホークラビオリ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン でん粉 砂糖 ブルーベリー ジャム	米油	ラビオリは薄くのばしたパスタの生地、肉や野菜、チーズを詰めてゆでたイタリア料理です。今回は肉を詰めたホークラビオリをスープに入れました。	855	26.1
30	水	ご飯	○	夏野菜の豚汁 あじの紀州焼き もやしのツナ和え	豚肉 油揚げ みそ あじ ツナ	牛乳	人参	玉葱 キャベツ ズッキーニ もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋		旬の夏野菜で作る豚汁は、あっさりとおべられます。また、夏の魚「あじ」を梅風味で味つけすることで、酸味が食欲を刺激してくれます。	701	16.7
31	木	コッペパン	○	《暑さを吹き飛ばせ!! 献立》 えびボールスープ ソルガム入りドライカレー こんにやくサラダ ひえひえパイン	えびボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 生姜・にんにく キャベツ きゅうり パインナッフル	コッペパン ソルガム 小麦粉 こんにやく 砂糖	米油 ごま油 ごま	新登場のソルガム入りドライカレーです。ソルガムはゆでるとひき肉のような食感になります。また、沖縄県産冷凍パインで残暑を元気に乗り切りましょう!!	770	23.1

※今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。



- ゴーヤ：ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。
- かぼちゃ：カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です
- パプリカ・ピーマン：ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。
- とうもろこし：胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。
- モロヘイヤ：ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。
- なす：ほとんが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。
- トマト：真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なつ やす お 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と食べる



寝る直前に食べるのをやめる



夜ふかしのひかえ、決まった時間に寝る

令和5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	金	ご飯	○	たっぷりきのこみそ汁 豚肉のかりん揚げ ひじきとコーンのサラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	大根・しめじ 白菜・キャベツ 甘じゃがのき 生姜・きゅうり 長ねぎ・コーン	ご飯 でん粉 砂糖	米油	豚肉は、体の疲れを回復するビタミンB ₆ が豊富です。まだまだ、気温が高い日が続きますが、食事でしっかり栄養を摂り元気に過ごしましょう。	811	28.3
4	月	菜飯	○	かみなり汁 かまぼこの梅天ぶら キャベツの昆布和え	油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 塩昆布	人参 ゆかり	ごぼう・玉葱 大根・梅 キャベツ きゅうり	菜飯 小麦粉	米油	夏はタタシがありますね。「かみなり汁」は、豆腐をゆめるときにパリパリと重のような音がすることからその名がつけました。具たくさんで食べ応えのある汁物です。	727	20.3
5	火	コッペパン	○	野菜いっぱいコンソメスープ チリコンカン フルーツ杏仁	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・しめじ 白菜・にんにく 甘じゃがのき なつめかん パイン缶	コッペパン 砂糖・小麦粉・じゃが芋 カットゼリー(あまおう) 杏仁豆腐 星型オレンジゼリー	米油	国産のフルーツ缶と杏仁豆腐やカットゼリーを和えた「フルーツ杏仁」は、冷たくておいしい!と残暑の厳しいこの時期に人気です。星の形のゼリー入りです。	809	24
6	水	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそかけ ココロきゅうり	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	厚揚げのにせる肉みそは、ご飯にもよく合います。きゅうりを厚めの輪切りにして、酢醤油に漬け込みます。七味唐辛子とごま油の風味がアクセントです。	700	20.6
7	木	市田柿パン	○	卵と野菜のスープ ホキのチリソース ナゴナパール 3粒	ベーコン 卵 ホキ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘じゃがのき 生姜・生妻 にんにく ナゴナパール	市田柿パン でん粉 砂糖	米油	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。須坂市のナゴナパールは皮ごと食べられます。	708	23.3
8	金	ご飯	○	えのきともやしのみそ汁 須坂みそすき丼の具 キャベツのたくあん和え	油揚げ みそ 豚肉 牛肉	牛乳	人参 こねぎ	もやし・玉葱・大根 きゅうり・キャベツ 甘じゃがのき・しめじ	ご飯 砂糖 こんにやく		この時期は運動会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。	702	17.9
11	月	ご飯	○	豚汁 ますの甘だれかけ 野菜の青じそ和え	豚肉 豆腐 みそ ます	牛乳	人参 青じそ	白菜・もやし 玉葱・キャベツ 大根・きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	野菜がおいしくなってくる季節です。具たくさんで豚汁で野菜のうまみを味わってください。ますの切り身を油で揚げて、甘辛味のタレにからめます。	810	22.7
12	火	コッペパン	○	いかボールスープ トマトソースパンネ フレンチサラダ りんごジャム	いかボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱 白菜 コーン キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ りんごジャム	米油	長野県産のトマトピューレを使ってトマトソースパンネを作ります。野菜のうま味を吸ったパンネはパンと一緒に食べてもおいしいですよ。	753	20.5
13	水	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 米粉麺 砂糖 でん粉	ごま油	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とした食感が涼しげです。	782	20.5
14	木	コッペパン	○	キャベツのスープ とうもろこしのグラタン スラッピージョー レタス	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉葱 しめじ レタス キャベツ にんにく	コッペパン とうもろこしの グラタン 砂糖	米油	「とうもろこしのグラタン」はかつと食べられます。4品目の味があずとしてレタスを付けます。パンには喜んでじゃが芋の食感を楽しませましょう。	875	34.8
15	金	ご飯	○	チョコプリン ポークカレー 2色フライヒーンズ こんにやくサラダ	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 こんにやく でん粉・砂糖 チョコプリン	米油	須坂小学校の6年生が考えた、こだわり献立です。給食の人気メニューの組合せです。フライヒーンズはカレーとの組み合わせで噛み応えが得られます。	907	25.9
19	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	玉葱 大根 セロリ キャベツ	コッペパン	米油	長野県は「えのきだけ」の生産量が全国一です。長野県内の小中学生に「もっとこ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。	739	26.3
20	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 シルバーのごまだれかけ 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 でん粉	米油 ごま	シルバーはもともと、あっさりした味の魚です。その代わり、どんな味付けにも合います。今回は、香ばしくごまがたっぷり入ったたれをかけます。	778	21.6
21	木	コッペパン	○	葉っぱ野菜のシチュー 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 白菜・コーン キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖	米油	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。	760	24.5
22	金	紫米ご飯	○	油揚げと小松菜のみそ汁 ニギスのから揚げ 2尾 くすきりのサラダ	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	紫米ご飯 じゃが芋 でん粉 くすきり 砂糖	米油 ごま塩	日本海でとれた「ニギス」を、頭とらはわたをとってもらい、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。	714	19.2
25	月	ご飯	○	いわしのみりんじょうゆ焼き キャベツの野菜漬け和え お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ みそ いわし	牛乳	人参 野菜漬け	村山早生ごぼう 玉葱・長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 かぼちゃボール お月見ゼリー		昔の人が大切に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。いわしは小ぶりの鯛さ1尾です。	771	19.3
26	火	コッペパン	○	甘じゃがのきのスープ 鶏肉のオーロラソース 梨	なると 鶏肉 みそ	牛乳	人参 水菜	甘じゃがのき 玉葱 白菜 梨	コッペパン でん粉 砂糖	米油	須坂市産の甘じゃがのきをたっぷり使ったスープです。じゃが芋とした食感を味わいましょう。県産の梨を予定しています。	723	21.8
27	水	ご飯	○	わかめのみそ汁 三色そぼろ 梅の香りしめじ	みそ 豚肉 卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・もやし 大根・キャベツ 生姜・きゅうり 枝豆・梅	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	豚そぼろ・炒り卵・枝豆と一緒に炒めて、「三色そぼろ」にします。ご飯と一緒に食べられるように深皿とスプーンを用意します。主食をしっかりと食べましょう。	723	20
28	木	丸パン	○	ささみと春雨のスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉葱 コーン キャベツ 甘じゃがのき	丸パン 春雨 デミグラス 砂糖	ごま油 米油	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じゃが芋とした食感が楽しめるように生のキャベツを使います。	732	23.4
29	金	ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 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 みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ	玉葱・キャベツ 切り干し大根 白菜・生姜 きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	米油 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。切り干し大根のみそ汁は、切り干し大根の自然な甘さを感じられます。	766	22.8

※今月の学校給食費の口座振替日 10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」

令和5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	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	脂質
					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	食塩相当量
2	月	ご飯	○	辛み豆腐汁 鶏肉の梅みそ焼き キャベツのつぼ漬け和え	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ ひりかけ	人参	玉葱・梅 ちやし キャベツ きゅうり つぼ漬け	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	梅の酸っぱい味は、食欲を増進させ、疲れをとってくれる働きがあります。練り梅とみそを合わせたれば、ご飯にぴったりの味です。	702	15.2
3	火	ツイストパン	○	ポトフ もうかざめの ケチャップあえ シャインマスカット 3粒	ウィンナー もうかざめ	牛乳	人参	しめじ 玉葱 キャベツ シャインマスカット	ツイストパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	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粒届けてもらいます。	765	23.5
4	水	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 秋野菜の煮物 糸かまぼこのサラダ 鮭ふりかけ	油揚げ・みそ 凍り豆腐 鶏肉 竹輪 かまぼこ	牛乳 わかめ ひりかけ	人参	玉葱・しめじ 白菜・長ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 こんにやく 砂糖	米油	根菜類をメインに使った「秋野菜の煮物」をいただきます。大きな釜で煮る給食の煮物は、たくさんの具材の味がでておいしさがアップします。	706	15.4
5	木	ソフト麺	○	ミートソース ツナマヨオムレツ わかめと大豆のサラダ	豚肉 ツナマヨ オムレツ 大豆	牛乳 わかめ	人参 トマト	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	ソフト麺 砂糖	米油	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。久しぶりの「ツナマヨオムレツ」は、ツナマヨを具にしたオムレツです。	826	27.8
10	火	コッパン	○	《目の愛護デー献立》 秋野菜のシチュー かぼちゃのごまがらめ 色の濃い野菜のチキンサラダ	鶏肉 豚肉 サラダチキン	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 れんこん 白菜 キャベツ	コッパン さつま芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	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。目を大切に生活を送ることも大切です。	937	35.1
11	水	ご飯	○	《地域食材の日献立》 村山早生ごぼうのだまこ汁 厚揚げのにんじん肉みそかけ 塩丸いかの和え物	鶏肉 厚揚げ みそ いか かつお節	牛乳 わかめ	人参	村山早生ごぼう 玉葱・大根 甘んキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 だまこもち マーメレード でん粉	米油	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伝わっています。	819	22.3
12	木	コッパン	○	ポテトボールスープ 鶏肉の マーメレードソース コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン	コッパン じゃがいもボール マーメレード でん粉 砂糖	米油	砂糖のかわりにマーメレードを使った「鶏肉のマーメレード焼き」は、柑橘系のさわやかな香りと甘みに、皮のほんの少しの苦味加わります。	723	17.7
13	金	ご飯	○	信州きのごカレー シルバーのコロコロ揚げ りんご	豚肉 シルバー	牛乳	人参	にんにく 生姜・玉葱 しめじ すりおろしりんご	ご飯 じゃが芋 でん粉	米油	秋の味覚、きのこを使った「信州きのごカレー」です。きのこは、食物せんいをたくさん含む食べ物で、生活習慣病の予防に役立ちます。	891	27.6
16	月	ご飯	○	須坂ひんのべ 豚肉と大根の炒め煮 梅の香和え	鶏肉 みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参	大根・しめじ 白菜・長ねぎ にんにく・生姜 ちやし・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 すいとん こんにやく 砂糖 でん粉	米油	豚肉と大根の炒め煮は、「豆板醤」と「オイスターソース」が嚙み味で、煮物の味をピリッと引き締めコクを出してくれています。	728	14.2
17	火	コッパン	○	卵と野菜のスープ 鶏肉のガーリック焼き 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉葱・にんにく 甘んキエのき 白菜・大根 きゅうり コーン	コッパン でん粉	米油	ふわふわ卵とたっぷりの野菜の甘さおいしい「卵と野菜のスープ」です。卵は、小・中学校合わせて2000個以上をひとつひとつ割っていきます。	713	23.6
18	水	ご飯	○	中華風えびコーンスープ ミートボールの甘酢あん もやしのナムル	えび 肉団子	牛乳	人参 小松菜	白菜・コーン 甘んキエのき 長ねぎ・玉葱 ちやし	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	「野(ナ)」+「物(ムル)」で「野物(野菜)」という意味があるそうです。ナムルのおいしい食べ方は、どこかよく混ぜて、味をなじませてください。	747	20.4
19	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 肉しゅうまい 2個 小魚のサラダ	豚肉 みそ 肉しゅうまい かつお節	牛乳 小魚	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	米油 ごま	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。「小魚のサラダ」の「小魚」は、かめばかむほどおいしさが染み出てきます。	753	20.1
20	金	発芽玄米ご飯	○	《かみかみずざっ子の日》 秋のペジ多みそ汁 さんまのかは焼き 荻わかめのかみかみお和え	竹輪 みそ さんま	牛乳 荻わかめ	人参	玉葱・白菜 甘んキエのき 大豆ちやし キャベツ	発芽玄米ご飯 里芋 でん粉 砂糖	米油 ごま油	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。発芽玄米ご飯、甘んキエのき、和え物でよくかむことを意識する献立です。	791	27.4
23	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 きのこ豚丼の具 キャベツのけずり節和え	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 しめじ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにやく でん粉	米油 ごま	「きのこ豚丼の具」は、部位の違う豚肉を使っています。豚肉のおいしさとともに、にんじんのうま味や玉ねぎの甘さを感じながら食べてほしいです。	717	17.9
24	火	コッパン	○	《豊丘小こだわり献立》 野菜スープ 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ・シーザードレッシング ブルーベリークレープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ しめじ・生姜 にんにく きゅうり レタス	コッパン でん粉・クルトン ドレッシング ブルーベリークレープ	米油	5年生が4年生の時に、算数の学習で全校に「好きな給食アンケート」をとり、結果をもとに組み合わせや栄養バランスを考えてくれた献立です。	871	35.0
25	水	栗ご飯	○	《秋いっぱい献立》 きのこ汁 さばの塩焼き 米子の滝の紅葉サラダ	油揚げ みそ さば	牛乳	人参	玉葱・しめじ 甘んキエのき・キャベツ なめこ・長ねぎ・きゅうり 白菜・八町きゅうりみそ漬	栗ご飯 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。	760	22.3
26	木	コッパン	○	白菜と豚肉のスープ 剣エビとポテトの青のりがらめ りんご メープルジャム	豚肉 かまぼこ えび	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉葱 甘んキエのき しめじ 白菜 りんご	コッパン じゃが芋 メープルジャム	米油	りんごは、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養たっぷりの果物です。特にビタミンCや食物せんいが豊富です。	761	24.1
27	金	ご飯	○	《十三夜献立》 さつま汁 鮭の塩焼き ひじきと枝豆のサラダ お月見団子	鶏肉 みそ 鮭	牛乳 ひじき	人参	玉葱・キャベツ 大根・きゅうり 白菜・枝豆	ご飯 さつま芋 砂糖 お月見団子	米油	秋の収穫に感謝しお月見をする「十三夜」。今年は10月27日です。旬のさつま芋やさけを味わい、お月見団子から日本の風習を感じてください。	808	20.5
30	月	ご飯	○	豆乳みそ汁 里芋コロッケ 切り干し大根の煮物	豆腐・油揚げ 豆乳・みそ さつま揚げ 竹輪	牛乳 わかめ	人参	大根 玉葱 長ねぎ 切り干し大根	ご飯 砂糖 里芋コロッケ	米油	里芋コロッケは、じゃがいもを使ったコロッケより、里芋の粘りが感じられます。コロッケそのものに味があるので、ソースがなくてもおいしいです。	793	21.9
31	火	紫芋パン	○	《ハロウィン献立》 うずら卵のスープ かぼちゃのまるごとグラタン ハロウィンサラダ	うずら卵 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり 甘んキエのき レッドキャベツ レモン果汁	紫芋パン かぼちゃ グラタン マカロニ 砂糖	米油	ハロウィンを通して、外国の文化を学習する機会です。かぼちゃのグラタン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。	845	34.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10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5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	水	ご飯	○	心のみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 梅の香りしそ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参	玉葱・白菜 大根・にんにく 生姜・もやし キャベツ きゅうり・梅	ご飯 焼きふ こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	今年も新米の季節がやってきました。須坂市学校給食センターでは、須坂市産の「風さやか」を使っています。新米はほんのりと香り、食感がずるずるでしょうか。11月から新米です。	エネルギー 700	脂質 18.7
2	木	中華ソフト麺	○	担担麺スープ いかあられ りんご(シナノゴールド)	豚肉 いか	牛乳 蒲のり	人参 チンゲン菜	生姜・にんにく 玉葱・たけのこ 白菜・りんご	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ごま 米油	須坂市は果物の名産地。おいしい地元のりんごを楽しみましょう。今年の夏は気温が高く、りんごも日焼けするほどでした。厳しい夏を耐えたりんごはどんな味がするでしょうか。	エネルギー 851	脂質 25
6	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 シルバーの塩麹焼き キャベツのたくあん和え	竹輪 油揚げ みそ シルバー	牛乳 わかめ	人参	玉葱・長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋		真だくさんのみそ汁は一品で多くの食材を摂ることが出来ます。あっさりしたシルバーは食べやすく人気の魚です。塩麹で味付けしたシルバーはご飯がすすみますよ。	エネルギー 706	脂質 18.1
7	火	パンキンパン	○	アルファベットスープ レバーのケチャップあえ わかめのレモン風味和え	鶏肉 レバー かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく きゅうり レモン果汁	パンキンパン マカロニ でん粉 砂糖	米油 ごま	大人気の「レバーのケチャップあえ」はレバーをお肉屋さんで、ちよと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 810	脂質 26.8
8	水	しらす菜飯	○	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 肉しゅうまい 卵	牛乳	人参	玉葱 だけのこ もやし キャベツ きゅうり	しらす菜飯 春雨 砂糖	ごま油	「ばんさんすう」は卵と春雨が入った中華風の和え物です。昨年か、卵が手に入りにくい時期が続きましたが、ようやく給食でも様々な形で卵が使えるようになりました。	エネルギー 742	脂質 19.2
9	木	コッペパン	○	白菜とささみのスープ ゆでフランクチリソース こんにゃくサラダ	鶏肉 かまぼこ フランクフルト	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 こんにゃく	米油	主食は脳の栄養「ブドウ糖」の素になる糖質の補給源です。コッペパンに「ゆでフランクチリソース」をはさんで食べてもいいですよ。主食を食べ、たくさん脳を働かせましょう。	エネルギー 750	脂質 31.8
10	金	ご飯	○	秋野菜の団子汁 あじのさんが焼き おかつお節 しそひじき佃煮	豆腐 みそ あじのさんが焼き かつお節	牛乳 しそひじき 佃煮	人参	大根 甘じゃがのき 白菜 キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 かぼちゃ 砂糖 でん粉		「あじのさんが焼き」は千葉県産の郷土料理です。あじのすり身をハンバーグのようにして焼いた料理です。カルシウムやたんぱく質など成長期に必要な栄養がたくさん詰まっています。	エネルギー 763	脂質 18.4
13	月	ご飯	○	《かみかみすざかつの子の日》 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・白菜 切り干し大根 しめじ 長ねぎ キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま	11月8日は「いい菌の日」。私たちの一生を支える菌は、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 679	脂質 18.9
14	火	コッペパン	○	白菜ときのこのクリーム煮 豚肉のアップルソース 大豆とツナのサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・白菜・生姜 甘じゃがのき・にんにく しめじ・きゅうり・キャベツ すりおろしりんご・レモン果汁	コッペパン じゃが芋 砂糖	米油	「豚肉のアップルソース」には長野県産のすりおろしりんごを使用しました。甘酸っぱいりんごの味を感じてください。「大豆とツナのサラダ」には長野県産大豆を使用します。	エネルギー 899	脂質 36.3
15	水	ソルガムご飯	○	《地域食材の日》 村山早生ごぼうのスープ にじまの円揚げ コーンサラダ 巨峰ゼリー	鶏肉 豆腐 にじま	牛乳	人参 小松菜	村山早生ごぼう 玉葱・コーン 甘じゃがのき キャベツ きゅうり	ソルガムご飯 でん粉 砂糖 ゼリー	米油	地域の食材が豊富な季節です。須坂市内産のソルガムの実をご飯に炊き込みます。主菜には、安曇野方面で昔から食べられている、「にじまの円揚げ」が登場します。	エネルギー 771	脂質 18.2
16	木	うどん風ソフト麺	○	肉うどん汁 厚揚げのごまみそかけ れんこんサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	人参	玉葱・しめじ 白菜・長ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	うどん風ソフト麺 でん粉 砂糖	米油 ごま	今月2回目のソフト麺は、肉うどんです。たっぷり野菜とかつおだしがきいたつゆで、ソフト麺を楽しんでください。寒い季節には温かい食べ物で体の中から温まりましょう。	エネルギー 768	脂質 24.4
17	金	ご飯	○	《須坂支援中学部こだわり献立》 ポークカレー 鶏肉のから揚げ 野菜のナムル いちごクレープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 すりおろしりんご もやし	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 いちごクレープ	米油 ごま油 ごま	須坂支援中学校の皆さんが考えてくれた「こだわり献立」です。定番のカレーと組み合わせるのは、人気の「鶏肉のから揚げ」と、色鮮やかな「野菜のナムル」です。	エネルギー 953	脂質 31.1
20	月	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 かまぼこの磯辺揚げ キャベツの昆布和え	油揚げ みそ かまぼこ	牛乳 昆布	人参 かぼちゃ	玉葱 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 小麦粉	米油	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するビタミンが豊富です。温かいみそ汁を食べ、風邪に負けない体をつくっていきましょう。	エネルギー 735	脂質 19.5
21	火	コッペパン	○	えびボールスープ チリコンカン りんご(ふじ)	えびボール 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 にんにく りんご	コッペパン 砂糖 米粉	米油	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、「いいしんじのり」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 757	脂質 22.4
22	水	ご飯	○	《和食の日献立》 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	甘じゃがのき 長ねぎ・生姜 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖		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」を大切にした「和食」を中心に考えています。	エネルギー 744	脂質 20.1
24	金	ご飯	○	煮込みおでん 豚肉の甘辛揚げ なめだけ和え	竹輪 がんもどき さつま揚げ 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 キャベツ きゅうり なめだ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	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 861	脂質 25.9
27	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 しめじ・長ねぎ 甘じゃがのき 切り干し大根	ご飯 砂糖	米油	しめじやきのこだけ、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 731	脂質 20.3
28	火	米粉パン	○	《小山小こだわり献立》 コーンスープ ささみのレモンソース 大根とツナのサラダ コービー牛乳の素	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 寒天	人参	玉葱・白菜 甘じゃがのき コーン・大根 レモン果汁 きゅうり	米粉パン でん粉 砂糖 コービー牛乳の素	米油	小山小学校の皆さんが考えたこだわり献立です。季節の食材や栄養バランスのことを考えてくれました。コービー牛乳の素で牛乳もしっかり飲めますね。丈夫な体をつくりましょう。	エネルギー 764	脂質 23.7
29	水	ご飯	○	米粉のワンタンスープ 卵とこんにゃくの ぶりぶり中華炒め 野菜のわかめ和え	豚肉 鶏肉 うすら卵 かつお節	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく だけのこ きゅうり	ご飯 米粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	ごま油 米油	「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。うす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 709	脂質 18.4
30	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	セロリー・玉葱 キャベツ ヤーコン コーン きゅうり	丸パン	米油	給食は様々な食材と出会う時間です。ヤーコンは根っこを食べる野菜の仲間です。さつまいもにそっくりですが、ヤーコン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。	エネルギー 712	脂質 22.8

※今月の学校給食費の口座振替日 11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5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	金	ご飯	○	豚キムチ鍋 鶏肉のみそだれ焼き チョレギサラダ 香味塩ドレッシング	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 のり	人参	にんにく・白菜 甘んしゃえのき 白菜キムチ・長ねぎ 生姜・キャベツ・レタス	ご飯 砂糖	ごま油 ドレッシング	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、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。	721	16.6
4	月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 さばの米粉フライ 和風サラダ	厚揚げ みそ サバ米粉フライ かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 白菜 キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	「さばの米粉フライ」は、米粉から作ったパン粉を衣にしたフライです。小麦粉のパン粉はサクサクとした食感ですが、米粉のパン粉はカリカリとした食感になります。	845	23.8
5	火	コッペパン	○	白菜と豚肉のスープ トマトソースパンネ みかん	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱 甘んしゃえのき 白菜 にんにく みかん	コッペパン マカロニ	米油	白菜など冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ってしまわないように、細胞に糖を蓄積するため、食べたときに甘くておいしいと感じられるのだそうです。	690	17.2
6	水	わかめ ご飯	○	鶏ささみのレモンソース こんにやくサラダ ティラミス	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	白菜・玉葱 大根 レモン果汁 キャベツ きゅうり	わかめ じゃが芋 でん粉・砂糖 こんにやく ティラミス	米油 ごま油 ごま	須坂中学校の給食委員会で、給食週間中に項目をチェックして、全項目を達成した1年1組に「こだわり献立」を考えてもらいました。お楽しみに!	918	32.5
7	木	中華風 ソフト麺	○	マーボー麺だれ ねぎみそパオズ 2個 大根とかにのサラダ	豚肉 豆腐・みそ ねぎみそパオズ かに	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜・玉葱 たけのこ 大根 キャベツ	中華風ソフト麺 砂糖 でん粉	ごま油 米油	寒い時期にぴったりな、マーボー麺のたれです。中華種を深皿に、マーボー麺のたれをかけてもいいですね。サラダに使うかにも冬を代表する味覚です。	727	17.0
8	金	ご飯	○	冬野菜カレー いかあられ キャベツの福神漬け和え	豚肉 いか	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・れんこん すりおろしりんご・キャベツ 大根・きゅうり・福神漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉	米油	いつものカレーに大根とれんこんを加えて「冬野菜カレー」にアレンジしました。冬野菜の甘さや食感などを感じながらいただきます。	838	23.5
11	月	ご飯	○	のっぺい汁 きんぴら包み焼き 糸かまぼこのサラダ	豚肉 竹輪・油揚げ きんぴら 包み焼き かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜	ご飯 里芋 こんにやく でん粉 砂糖	米油	のっぺい汁は、全国各地で作られていますが、お寺で余り野菜とろみをつけて作ったのが始まりと言われています。とろみで冷めにくいので、この時期にぴったりですね。	726	18.3
12	火	米粉パン	○	コーンポタージュ ジャーマンポテト りんご(ふじ) コーヒー牛乳の素	ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 ハセリ	玉葱 コーン りんご	米粉パン じゃが芋 コーヒー牛乳の素	バター 米油	りんごは、須坂市産のふじを予定しています。袋かけしないものを「サンふじ」といいますが、袋かけたものより密が入り甘くなるそうです。	823	24.5
13	水	ご飯	○	甘んしゃえのみそ汁 焼きししゃも 2尾 カレーきんぴら	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 ししゃも	人参 さいりんげん	玉葱・大根 甘んしゃえのき 白菜・ごぼう	ご飯 こんにやく 砂糖	米油	かみかみメニューのきんぴらは、いつもの和風の味づけではなく、カレー風味にしました。より食べやすい味づけになっていると思います。よく噛んでください。	707	20.0
14	木	メロンパン	○	春雨とチンゲン菜のスープ えびとホキのチリソース 大根とツナのサラダ	かまぼこ えび ホキ ツナ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉葱・白菜 にんにく・生姜 長ねぎ・大根 キャベツ	メロンパン 春雨 でん粉 砂糖	米油	チリソースは、ケチャップを使って辛みをおさえ、食べやすい味づけにします。ご飯がすすむおかずです。主菜をしっかり食べて、寒さに負けぬようによろこびましょう。	822	25.9
15	金	ご飯	○	根菜のだまこ汁 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	ごぼう・長ねぎ 大根・にんにく 甘んしゃえのき 生姜・キャベツ 玉葱・きゅうり	ご飯 だまこもち 砂糖	ごま油	だまこ汁は、ご飯で作るおだんと冬野菜の汁物で、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。	721	14.7
18	月	ご飯	○	かぼちゃの米粉ほうとう 銀鮭の塩焼き 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	ご飯 米粉(短冊) 砂糖	米油	22日は1年の中で一番昼の長さが短い「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。健康で冬を越せるようにと願いをこめます。	762	20.6
19	火	丸パン	○	フライドチキン クリスマスサラダ・フレンチドレッシング クリスマスケーキ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ハセリ フロッキー	玉葱・白菜 にんにく 生姜 きゅうり コーン	丸パン 米粉マカロニ でん粉 ケーキ	米油 ドレッシング	少し早めのクリスマス献立です。聖型の米粉マカロニが入ったスープや、クリスマスカラーのサラダ、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。	898	33.7
20	水	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 肉じゃが 切り干し大根のごまネーズサラダ	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参	白菜 長ねぎ・玉葱 切り干し大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	「ごまネーズ」は、名前の通り、ごまとマヨネーズで作ります。ごまの風味がアクセントのマヨネーズで、切り干し大根のサラダを作ります。	809	27.5
21	木	うどん風 ソフト麺	○	きつねうどん汁 信州きのこしゅうまい 2個 のりっこ和え	鶏肉 油揚げ きのこ しゅうまい	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘んしゃえのき キャベツ ちやし 梅	うどん風 ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	油揚げをのせうどんに「きつね」の名前がついた理由は、油揚げがきつねの好物だからだと言われています。油揚げがたっぷりかつゆを吸って、麺とよく絡みます。	710	18.5
22	金	五目ご飯	○	なめこのかきたま汁 ぶりのみそだれがけ れんこんサラダ	鶏肉 卵 ぶり みそ ハム	牛乳	人参 小松菜	大根・なめこ 長ねぎ・生姜 れんこん キャベツ	五目ご飯 でん粉 砂糖	米油	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。	797	28.3
25	月	ご飯	○	冬野菜のみそ汁 豚丼の具 シャキシャキ野菜のなめ茸和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 さいりんげん 小松菜	玉葱・キャベツ 白菜・しめじ なめ茸・生姜 だいすもやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 さつまいも こんにやく 砂糖	米油	「シャキシャキ野菜のなめたえ和え」は、大豆もやしにシャキシャキ感をアップさせてくれます。「豚丼の具」はごはんにかけて、モリモリ食べてください。	722	17.9
26	火	コッペパン	○	野菜いっぱいコンソメスープ タンドリーチキン 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ハセリ	玉葱・しめじ 白菜・にんにく 甘んしゃえのき 生姜・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 春雨 砂糖	米油	本場インドでは、「タンドール」という釜で焼くので、「タンドリーチキン」という名前がついたそうです。鶏肉を何種類もの調味料に漬けてから焼きます。	709	21.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25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5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)
9	火	丸パン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 パセリ	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖	米油	2024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。今年もよろしくお願いします。	713	24.7
10	水	《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 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	米油	1月11日は鏡開きです。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。大根と人参を千切りにして、紅白を表したなますにします。	841	25.5
11	木	中華 ソフト麺	○	担担麺スープ 蒸しぎょうざ 2個 大根とチキンのサラダ	豚肉 ぎょうざ サラダチキン	牛乳	人参 ちんげん菜	生姜・にんにく 玉葱・たけのこ 白菜・長ねぎ 大根・きゅうり	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ごま 米油	「担担麺スープ」は、豚ひき肉と練りごまをたっぷり入れて、旨味とコクを出します。給食なので辛みを抑えて、野菜をたくさん入れたラーメンスープです。	835	24.8
12	金	ご飯	○	えのきともやしのみそ汁 須坂みそすき丼の具 浸し豆	みそ・豚肉 牛肉・青大豆 くらかけ豆	牛乳	人参 こねぎ	もやし 甘シヤキエのき 玉葱 しめじ ごぼう	ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	米油	「浸し豆」は郷土料理の一つで、畑でとれた豆を大切に食べた昔の人の知恵が伝わっています。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。	715	16.6
15	月	《かみかみすざかっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	にじまの円揚げ キャベツの昆布和え さけふりかけ	厚揚げ みそ にじま	牛乳 わかめ 塩昆布 ふりかけ	人参	玉葱・大根 白菜・キャベツ きゅうり	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	米油	「にじまの円揚げ」は長野県安曇野周辺の郷土料理です。にじまを油で揚げると、円を描くように丸くなる様子からその名前がつけました。よく噛んで食べてください。	717	19.5
16	火	米粉パン	○	豆腐の吹雪スープ 鶏肉のハーブ焼き ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	人参	大根・しめじ 白菜・長ねぎ にんにく きゅうり	米粉パン じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ	冬の吹雪にちなんで、豆腐を崩してスープに入れます。温かいスープは体の中から温めてくれます。大量のじゃが芋を使って、ツナポテトサラダを作ります。じゃが芋の食感を楽しんでください。	740	27.4
17	水	ご飯	○	つみれ汁 卵と鶏の親子煮 野菜ののり酢和え	つみれ みそ 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参	玉葱・生姜 白菜・長ねぎ 枝豆・きゅうり キャベツ レモン果汁	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	つみれ汁には、いわしのつみれと生姜を入れました。昔から生姜には風邪予防や体を温める作用があるといわれます。卵と鶏の親子にはご飯にのせてもりもり食べてください。	718	15.6
18	木	コッペパン	○	冬野菜のシチュー ホキと凍り豆腐の甘辛あえ ぼんかん コーヒー牛乳の素	豚肉 凍り豆腐 ホキ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 かぶ ぼんかん	コッペパン さつまいも じゃが芋 でん粉・砂糖 コーヒー牛乳の素	米油	冬野菜をたっぷり煮込んだシチューを食べて温まりましょう。丈夫な骨をつくるためにも、カルシウム豊富な牛乳を飲みましょう。コーヒー牛乳のもので味の変化を楽しんでください。	898	30.1
19	金	ご飯	○	米粉のワントンスープ れんこんつくね甘酢あん 中華サラダ	豚肉 れんこんつくね	牛乳	人参 こねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・もやし きゅうり	ご飯 米粉 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	れんこんつくねには、小さく切ったれんこんが入っています。シャキとした食感がアクセントです。米粉のワントンはもちっとした食感があります。食材それぞれの食感を楽しみましょう。	748	20.4
22	月	《給食記念日献立》 ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 鮭の粕漬焼き 野沢菜漬け和え	油揚げ みそ 鮭	牛乳 わかめ	人参 野沢菜漬け	玉葱 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋	米油	明治22年に山形県鶴岡市で始まった給食は、戦争で一旦中断したのち、アメリカからの物資で再開しました。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。	716	20.9
23	火	コッペパン	○	えびボールスープ 鶏肉のバルサミコ焼き ひじきとコーンのサラダ みかんジャム	えびボール 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・白菜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 みかんジャム	米油	ヨーロッパでは、バルサミコ酢を焼いた肉のソースに使ったり、サラダのドレッシングにしたりします。今回は、鶏肉の下味として使います。鶏肉のバルサミコ焼きはパンにも合う味付けのおかずです。	720	19.1
24	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 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 トッポキ 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。	765	18.4
25	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 切り干し大根のおやき 塩丸いかの和え物	鶏肉 油揚げ いか かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり 甘シヤキエのき・ごぼう 長ねぎ・おやき(切り干し大根)	ソフト麺 でん粉 おやき(皮) 砂糖	米油	「おやき」は長野県の代表的な郷土料理です。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。	704	13.3
26	金	《大寒献立》 ごぼう ご飯	○	冬のかす汁 ニギスのから揚げ 凍り豆腐のごま和え 市田柿	みそ ニギス 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 砂糖	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、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。	732	19.7
29	月	ご飯	○	大根のみそ汁 さわらの西京焼き なめだけ和え	油揚げ みそ さわら	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 長ねぎ キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯	米油	長野県はきのこの生産量は全国でも上位に入ります。なかでも、えのきたけを使った「なめだけ」は長野のお土産としても全国に有名ですね。	712	19.1
30	火	《応援献立》 丸パン	○	野菜たっぷりスープ とことん勝つ甘酒のみそだれ 大根とかにのサラダ	ベーコン 豚肉 みそ かに	牛乳	人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ 大根 コーン	丸パン 小麦粉 パン粉 甘酒 砂糖	米油	受験生の皆さんの健闘をお祈りして、手作り豚カツにします。須坂市の「甘酒」と「みそ」だけで作る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。	792	26.3
31	水	《旭ヶ丘小こだわり献立》 ご飯	○	ポークカレー 2色フライビーンズ 福神漬け和え ティラミス	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 すののおろしりんご キャベツ 福神漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 ティラミス	米油	旭ヶ丘小学校の皆さんが考えた献立です。給食の定番のポークカレーと2色フライビーンズの組み合わせは、料理の相性を考えて選びました。デザートはティラミスもお楽しみに。	979	35.4

※今月の学校給食費の口座振替日 1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」

令和5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						栄養価				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ				
					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		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	木	市田柿パン	○	ポテトポールスープ 鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・にんにく 白菜・長ねぎ・キャベツ すりおろしりんご・生姜 レモン果汁・きゅうり	市田柿パン じゃがいもポール 砂糖	米油	長野県下伊那郡高森町の市田地域でとれる「市田柿」。干し柿になるまでに、たくさんの手間ひまをかけて作られます。パンの生地混ぜて焼いた市田柿パンの天然の甘さを感じてください。	719	19.5	35.3	3.7
2	金	ちらし寿司	○	《節分献立(セルフ恵方巻き)》 手まり麩のすまし汁 いわしのみりん醤油焼き 節分豆サラダ 手巻きのり	ほたて いわし 青大豆 大豆	牛乳 わかめ のり	人参	玉葱 甘ジャケのき キャベツ きゅうり	ちらし寿司 手まり麩 砂糖	ごま油	2月3日は節分。今年の恵方は東北東です。自分で「のり巻き」を作って、願いをこめて食べてください。鬼が苦手ないわしを焼き、豆まき大豆をサラダにします。	703	19.4	33.1	3.4
5	月	ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 ちくわのかば焼き 2個 キャベツの削り節和え	油揚げ みそ 竹輪 かつお節	牛乳	人参	玉葱・白菜 切り干し大根 キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま	切り干し大根は、生の大根を干すことによって保存性が高まる他に、栄養がギュッと濃縮されます。また、うま味も濃縮されるので、生の大根を使ったみそ汁とはまた違った味わいになります。	799	21.0	26.2	3.6
6	火	丸パン	○	《東中こだわり献立》 信州きのこたっぷりポトフ ハンバーグマトソース 寒天サラダ チョコクレープ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳 寒天	人参 トマト	しめじ・玉葱 キャベツ 大根 きゅうり コーン	丸パン じゃが芋 チョコクレープ	米油	東中学校のこだわり献立です。キーワードは、「みんなにピッタリ」です。みんなが楽しんで食べられるように献立を考えてくれました。	844	30.5	33.6	3.8
7	水	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 たらねぎソース 糸かまぼこのサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ たら かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ 長ねぎ 大根	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	ねぎソースは、玉ねぎと長ねぎの2種類のねぎを使って作ります。香味野菜の風味で旬の魚「たら」をおいしくいただきます。	682	14.2	32.5	3.4
8	木	中華風ソフト麺	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 2個 小魚のサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 みそ えびしゅうまい かつお節	牛乳 小魚	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ きゅうり	中華風ソフト麺 でん粉 コーヒー牛乳の素	米油 ごま	ソフト麺のメニューの中でも1位、2位を争う「みそラーメン」です。給食の麺のスープは全部飲み干すことを考えて、具だくさんで、市販のものやお店の物に比べると薄味です。	768	20.1	34.9	3.8
9	金	ご飯	○	甘ジャケのみそ汁 豚肉の甘だれがけ 野菜の青じそ和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 青じそ	玉葱・もやし 大根・キャベツ 甘ジャケのみ 白菜・生姜 きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油	「甘だれ」は子どもたちに人気のたれです。たれがしみ込んだお肉と一緒に、もりもりご飯を食べましょう。	747	20.4	33.7	2.6
13	火	きなこ揚げパン	○	白菜と豚肉のスープ ゆでフランク ケチャップソース コーンサラダ	豚肉 かまぼこ フランクフルト	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 甘ジャケのみ 白菜・コーン キャベツ きゅうり	きなこ揚げパン 砂糖	米油	中学3年生にとっては、「最後の揚げパン」になりますね。きなこは長野県産の「ひとむすめ」という品種の大豆から作ったものです。大豆のものに甘みがあるのが特徴です。	890	41.0	36.9	4.5
14	水	ご飯	○	かきたま汁 鮭の塩麹焼き 荳わかめの炒め煮	かまぼこ 卵 鮭 さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜	玉葱 甘ジャケのみ 白菜 れんこん	ご飯 でん粉 ごんにやく 砂糖	ごま油	日本に古くからある調味料のひとつ、「塩麹」は、肉や魚を柔らかくして、うま味をアップさせる効果があります。	752	22.4	34.3	3.2
15	木	ココアパン	○	《寒さを吹き飛ばせ献立》 ビーフンスープ 鶏肉のマーマレードソース かぜに負けないチーズサラダ コールスロートレッシング	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 かぼちゃ アロココリ	玉葱・白菜 もやし レモン果汁 キャベツ	ココアパン ビーフン マーマレード でん粉	ごま油 ドレッシング	2月は一年で一番寒さが厳しい月。野菜たっぷりのスープでビタミンを、また、かぼちゃ・フロココリを使ったサラダでカロテンをとり、かぜ予防につなげましょう。	809	25.9	39.7	4.1
16	金	ご飯	○	ハヤシライス いかのマリネ いよかん	牛肉 いか	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱 しめじ いよかん	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「いよかん」は今は旬の果物です。愛媛県が主な生産地で、愛媛県の昔の呼び方が「伊予」なので、「伊予の国でとれるみかん」で「いよかん」と呼ばれるようになりました。	850	23.0	36.2	2.7
19	月	ご飯	○	わかめスープ ビビンバ丼の具 ビビンバナムル	鶏肉 豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根・コーン 長ねぎ・山菜 にんにく ただのこ だいずもやし	ご飯 砂糖 米油 ごま	ごま油 ごま	日本でもしっかりおなじみの「ビビンバ」をいただきます。名前の通り、ご飯に具とナムルを混ぜていただきます。	706	19.0	32.1	3.2
20	火	コッペパン	○	ラビオリスープ 冬野菜のまるごとグラタン レモンドレッシングサラダ メープルジャム	ラビオリ	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	コッペパン 野菜グラタン 砂糖 メープルジャム	米油	「冬野菜のまるごとグラタン」のカップはじゃがいもから作られています。グラタンのルウのトロっとした食感とカップのかりっとした食感がおいしいグラタンです。	854	28.9	26.8	4.0
21	水	ご飯	○	豚汁 焼きさばのみそだれがけ 野菜のごま和え	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 大根・生姜 もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	給食センターで4100食の「さばのみそ煮」を作ることは難しいので、焼いたさばにみそだれをかけて「さばのみそ煮風」をつくらます。	803	25.7	37.1	2.9
22	木	うどん風ソフト麺	○	和風カレーだれ 鶏肉のコロコロから揚げ 切干大根と昆布のかみかみ和え	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉葱・しめじ 長ねぎ・生姜 にんにく 切り干し大根 だいずもやし	うどん風ソフト麺 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	おそば屋さんのカレーうどんをイメージして、かつおだしをきかせ、具だくさんで作る和風のカレーだれです。種類の時はかむ回数が減ってしまうので、他のおかずでかむことを意識しましょう。	822	23.8	38.4	3.1
26	月	ご飯	○	冬のベジ多みそ汁 ニギスの磯辺揚げ 大根とツナのサラダ 野菜ふりかけ	焼き竹輪 みそ ニギス ツナ	牛乳 青のり ふりかけ	人参	玉葱 白菜 かぶ 大根 キャベツ	ご飯 里芋	米油	天ぷらなどに使われる「キス」という魚に似ていることから、「ニギス」という名前がつけられました。白身でくせがないので、食べやすい魚です。	703	17.6	28.4	2.9
27	火	ナン	○	《仁礼小こだわり献立》 野菜スープ チリコンカン 海藻サラダ 豆乳プリンタルト	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・しめじ 甘ジャケのみ 白菜・にんにく きゅうり キャベツ	ナン じゃが芋 砂糖 米粉 豆乳プリンタルト	米油	仁礼小学校のこだわり献立です。6年生が家庭科の授業で習った、「献立の立て方」から、栄養バランスを意識して考えてくれました。	807	28.6	34.7	2.7
28	水	ソルガムご飯	○	《かみかみすざかつの日》 にらと甘ジャケのきのスープ 厚揚げの肉みそがけ れんこんサラダ	ほたて 厚揚げ 鶏肉 みそ ハム	牛乳	にら 小松菜	玉葱 白菜 甘ジャケのき れんこん キャベツ	ソルガムご飯 砂糖 でん粉	米油	かみかみメニューのソルガムご飯は、ちょっと苦手な人もいるようですが、みんなが大好きな「厚揚げの肉みそがけ」の「肉みそ」でおいしく食べてほしいです。	713	19.6	29.0	2.6
29	木	米粉パン	○	クリームシチュー ごぼーるの甘酢あん 2個 いちご 3個	鶏肉 ごぼーる	牛乳 クリーム	人参 小松菜	玉葱 かぶ いちご	米粉パン さつま芋 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	寒いときには具だくさんのシチューで体の中から温まらしましょう。いちごは抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。一足早く春の香りを楽しんでください。	824	24.1	33.8	3.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2月29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5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	熱や力になる					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 須坂みそすき丼の具 キャベツのつぼ漬け和え	油揚げ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・キャベツ しめじ・ごぼう きゅうり つぼ漬け	ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく			「須坂みそすき丼の具」をご飯にのせてもりもり食べてください。盛りだぶりの良い「キャベツのつぼ漬け和え」を組み合わせてみました。よく噛むことも思い出しながら食べてください。	エネルギー 719	脂質 16.5
4	月	ちらし寿司	○	《ひな祭り献立》 かまぼこのすまし汁 きのこハンバーグ甘だれがけ 菜の花和え ひしもち	かまぼこ きのこ ハンバーグ かつお節	牛乳 わかめ	人参 菜花	玉葱 白菜 甘シャキエのき キャベツ コーン	ちらし寿司 でん粉 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。春の味わい「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。	エネルギー 775	脂質 19.1
5	火	丸パン	○	《応援献立》 コンソメスープ とことん勝つ 春色応援サラダ 良い予感ゼリー	ベーコン 豚肉 サラダチキン	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	じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉 ソルガムマカロニ いよかんゼリー	丸パン 米油		進路を決め卒業していく3年生。最後まで力を出し切れるように、給食センターで手作りする豚かつで応援します。頑張っているすべての皆さんに春が来ますように。	エネルギー 874	脂質 27.9
6	水	ご飯	○	さつま汁 三色そぼろ 小魚のサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 卵 かつお節	牛乳 小魚	人参 大根・白菜 長ねぎ・生姜 枝豆 キャベツ きゅうり	ご飯 さつま芋 こんにゃく 砂糖	米油 ごま			「三色そぼろ」は枝豆の緑色、卵の黄色、そぼろの茶色が色鮮やかなおかずです。一品や一食を彩りよくそろえると、様々な食品から栄養を摂っていることが分かりますね。	エネルギー 733	脂質 17.7
7	木	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉のハーブ焼き 大根とかにのサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 鶏肉 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 コーン	ソフト麺 砂糖 コーヒー牛乳の素	米油		もっちり食感のソフト麺は長野県産の小麦粉を使っています。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。	エネルギー 843	脂質 23.0
8	金	麦ごはん	○	ビーフカレー シルバーのコロコロ揚げ でこぼん	牛肉 シルバー	牛乳	人参 にんにく 生姜 玉葱 すりおろしりんご でこぼん	麦ご飯 じゃが芋 でん粉	米油			今年度最後のカレーは「ビーフカレー」です。給食のカレーを思う存分楽しんでください。旬のでこぼんのさわやかな香りを楽しんでください。	エネルギー 874	脂質 27.3
11	月	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 大根のみそ汁 鯛のみりん醤油焼き ひじきの炒め煮	竹筈 みそ 鯛 豚肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉葱 大根 長ねぎ	発芽玄米ご飯 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、柔らかくて食べやすいです。よく噛んで「ひじきの炒め煮」を味わってください。	エネルギー 706	脂質 19.0
12	火	パンフキン ツイスト パン	○	春雨とわかめのスープ えびフライ 2尾 春キャベツのポテトサラダ ノンエッグタルタルソース	鶏肉 かまぼこ えびフライ ツナ	牛乳 わかめ	人参 玉葱 白菜 キャベツ コーン	パンフキン ツイストパン 春雨 じゃが芋	米油 ノンエッグ タルタルソース			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。食材それぞれの味を感じてほしいので、塩・こしょう・酢でシンプルな味付けにします。	エネルギー 826	脂質 29.9
13	水	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・お祝いいちごゼリー	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 甘シャキエのき 赤かぶ漬け きゅうり	お赤飯 巻かき 砂糖 いちごゼリー	ごま塩		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。	エネルギー 837	脂質 21.4
14	木	米粉パン	○	春野菜とほたてのシチュー 豚肉のかりんとう揚げ グリーンサラダ	ほたて 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 玉葱・しめじ かぶ・キャベツ 生姜・レタス きゅうり・枝豆	米粉パン じゃが芋 でん粉 砂糖	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。	エネルギー 900	脂質 33.0

~1年間のしめくくり~ 食べる、生きる、未来へつなぐ

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

毎日の給食は、成長期に合わせて「食べてほしいもの」「食べなくてはいけないもの」を組み合わせています。その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須坂市を中心とした長野県の郷土料理、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 すざかつ子**」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29日(木)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。