

令和6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)
5	金	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 きんぴら包み焼き もやしのツナ和え	竹輪 みそ きんぴら 包み焼き ツナ	牛乳	人参	玉葱・長ねぎ 白菜・しめじ 大根・もやし きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉		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を提供していきます。	エネルギー 702	脂質 16.8
8	月	いろいろご飯	○	《入学進級お祝い献立》 沢煮碗 シルバーの西京みそ焼き 春キャベツの昆布和え お祝いクレープ	豚肉 なると シルバー	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	だけのご 大根・キャベツ 甘じゃがのき きゅうり	いろいろご飯 お祝いクレープ		中学校のみの入学進級お祝い献立です。沢煮碗には「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 755	脂質 21.5
9	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 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉葱・生姜 キャベツ しめじ にんにく きゅうり	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ひとロサイズで、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 777	脂質 25.9
10	水	ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げの肉みそかけ 大根の磯漬け	豚肉 竹輪 厚揚げ 鶏肉・みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参	大根 白菜 きゅうり	ご飯 里芋 こんにゃく でん粉 砂糖		長野県産の大豆を使った厚揚げに、肉みそをかけていただきます。この肉みそは、ご飯にかけて、「肉みそご飯」にするのも、人気の裏メニューです。	エネルギー 703	脂質 18.3
11	木	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ 焼きフランクフルト チキンサラダ	肉団子 フランクフルト サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱 白菜 キャベツ レッドキャベツ	コッペパン 砂糖	米油	フランクをパンにはさみ、ホットドッグにして食べましょう。給食のパンは、おかずといっしょに食べられるように「甘くないパン」になっています。	エネルギー 719	脂質 22.2
12	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 鮭の塩焼き 春キャベツのたくあん和え	竹輪 油揚げ みそ 鮭	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		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。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 740	脂質 20.4
15	月	ご飯	○	米粉ワンタンのスープ ねぎみそパオズ 2個 糸寒天の中華サラダ	豚肉 ねぎみそ パオズ	牛乳 寒天	人参 こねぎ	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 米粉麺(短冊) 砂糖	ごま油	小麦粉の代わりに米粉を使って作ったワンタンです。米粉の食感を味わってください。ねぎみそパオズは、具にみその味がついてるので、醤油などはかけずにそのままいただきます。	エネルギー 693	脂質 15.5
16	火	メロンパン	○	えびボールスープ ジャーマンポテト フレンチサラダ	えびボール ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	メロンパン じゃが芋	米油	新じゃがいものおいしい季節になってきました。ジャーマンポテトは塩とこしょうのシンプルなお味ですが、新じゃがいものみずみずしさと、おいしさを味わえます。	エネルギー 772	脂質 22.7
17	水	ちらし寿司	○	豆腐のすまし汁 鯖のみりん醤油焼き 菜の花のごま和え	豆腐 鯖	牛乳 わかめ	なばな 人参	甘じゃがのき しめじ 白菜 もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麩 砂糖	ごま	春先に出回る「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。「鯖」は「春を告げる魚」と言われています。	エネルギー 709	脂質 22.0
18	木	コッペパン	○	春野菜のシチュー ささみのレモンソース コーンサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・かぶ キャベツ レモン果汁 きゅうり コーン	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	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。また、4月のシチューは、旬の「新玉ねぎ、新じゃがいも、かぶ、キャベツ」で作ります。	エネルギー 871	脂質 30.1
19	金	ご飯	○	《お花見献立》 春のベジ多みそ汁 お花の豆腐ハンバーグ 梅の香りとえ さくらゼリー	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ かつお節	牛乳	人参	玉葱・たけのこ かぶ・キャベツ もやし きゅうり 梅	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 さくらゼリー	米油	年々、お花見の時期が早まっていて、「お花見献立」の日を考えるのが難しいです。春野菜を使ったみそ汁やお花の形をした豆腐ハンバーグ、見た目もかわいいたさくらゼリーで春を味わいましょう。	エネルギー 704	脂質 15.7
22	月	ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 かみかみ汁 きのご豚丼の具 なめ苺和え	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・長ねぎ 大根・キャベツ 玉葱・しめじ きゅうり なめ苺	ご飯 里芋 でん粉 砂糖 こんにゃく		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「かみかみすざかつ子の日」は、「かむ」ことをしっかり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 730	脂質 17.9
23	火	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ チリコンカン カラマンダリン	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン にんにく カラマンダリン	コッペパン 砂糖 米粉	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 768	脂質 23.8
24	水	ご飯	○	かきたま汁 鶏肉の梅みそ焼き 切り干し大根の煮物	かまぼこ 卵・みそ 鶏肉 さつま揚げ 竹輪	牛乳	人参 小松菜	玉葱 だけのご 甘じゃがのき 切り干し大根 梅	ご飯 でん粉 砂糖	米油	給食のかきたま汁の卵がふんわり仕上がるのは、調理員さんの腕前です。また、給食の副菜には、和え物だけでなく、煮物も副菜として出ることがあります。ご飯にあう煮物です。	エネルギー 721	脂質 14.2
25	木	丸パン	○	せん切り野菜のスープ 米粉のキャベツメンチ アスパラのサラダ	ベーコン 米粉の キャベツメンチ ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖	米油	米粉で作ったパン粉を使ったキャベツメンチです。給食センター特製のソースがかかっているので、丸パンにはさんでいただきます。旬のアスパラも味わいましょう。	エネルギー 745	脂質 27.9
26	金	ご飯	○	ポークカレー かまぼこのマヨけずり焼き 福神漬和え	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	ご飯 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	深皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。大きなお釜で玉ねぎをよくゆめ、たくさんの材料で作るカレーは、人気です。カレーの日のご飯がしっかりと食べられますね。	エネルギー 783	脂質 19.7
30	火	コッペパン	○	ポトフ 鶏肉のオーロラソース 大根とツナのサラダ	ウィンナー 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉葱 キャベツ 大根	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「火にかけた鍋」という意味のある「ポトフ」です。いつもより大きめに切った野菜やウィンナーからうま味がしっかりと出ている「食べるスープ」です。	エネルギー 801	脂質 26.5
												たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
												39.6	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6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)
1	水	たけのこご飯	○	《端午の節句献立》 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おえ 柿もち	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	だけのこ飯 じゃが芋 砂糖 柿もち	米油 ごま	みなさんの元気な成長を願って、だけのこ飯にします。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、柿もちを食べるようにしました。	エネルギー 764	脂質 17.4
2	木	抹茶パン	○	春キャベツのスープ ちょうちよパスタトマトソース 甘夏みかん	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ コーン 甘夏みかん	抹茶パン マカロニ	米油	ちょうちよの形のパスタをトマトソースで和えます。 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 766	脂質 23.6
7	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ 鶏肉の照り焼き ひじきとコーンのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	玉葱 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 砂糖 でん粉	米油	「鶏肉の照り焼き」は鶏のもも肉をオーブンで焼いて、照り焼きソースをかけます。ソースはパンにも合う味付けです。コッペパンにはさんで食べてもおいしく食べられます。	エネルギー 721	脂質 19.9
8	水	ご飯	○	須坂ひんのべ キムたくご飯の具 和風サラダ	豚肉 油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 ……	こぼろ・大根・白菜・たけのこ・長ねぎ つば漬け・白菜キムチ キャベツ・きゅうり	ご飯 すいとん 砂糖	米油	「須坂ひんのべ」は須坂の郷土料理です。具はたくさん野菜を食べてください。主菜は、豚肉とたくあん・キムチを炒めて「キムたくご飯の具」にします。ご飯と一緒にもりもり食べてください。	エネルギー 788	脂質 19.1
9	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 キャベツ コーン 大根	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	今年度初のソフトめんです。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。ソフトめん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 730	脂質 18.6
10	金	ご飯	○	吉野汁 かつおのごまがらめ 野菜の青じそ和え	豆腐 鶏肉 かつお	牛乳	人参 小松菜 青じそ	甘じゃがえのき 長ねぎ・生姜 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 米粉 砂糖	米油 ごま	春から初夏にかけて、日本の近くの海までやってくるかつおを初鰯と呼びます。旬の初鰯に米粉をまぶして油で揚げ、から、ごまみそで和えます。米粉の揚げ物はこんがりした仕上がりになります。	エネルギー 767	脂質 18.9
13	月	ご飯	○	豚汁 シルバーのごまみそがけ なめだけおえ	豚肉 みそ シルバー	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 こんにやく でん粉 砂糖	ごま	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培が盛んです。きのこ文化に欠かせない「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。	エネルギー 738	脂質 20.2
14	火	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	卵 ベーコン 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。	エネルギー 749	脂質 26.7
15	水	発芽玄米ご飯	○	《かみかみずさかつの日》 厚揚げのみそ汁 きびなごの南蛮漬け もやしと小松菜のごま和え	厚揚げ みそ	牛乳 わかめ きびなご	人参 小松菜	玉葱・大根 白菜・長ねぎ もやし キャベツ	発芽玄米ご飯 砂糖	米油 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家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	エネルギー 723	脂質 21.7
16	木	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー シーザーサラダ シーザードレッシング	いかボール 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 にんにく・生姜 キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉 クルトン	米油 ドレッシング	キーマカレーにはたくさんの玉ねぎのみじん切りに使います。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 812	脂質 31.2
17	金	ご飯	○	にらと新じゃがのみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ キャベツの昆布和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にら こねぎ	玉葱・しめじ にんにく・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 米粉	米油	気温の高くなる季節です。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。豚肉でご飯をもりもり食べ、体調を整えましょう。	エネルギー 831	脂質 26.8
20	月	ご飯	○	麩のみそ汁 いなだのみりんじょうゆ焼き 卵の花炒り煮	みそ いなだ 鶏肉 竹輪 おから	牛乳	人参	玉葱 白菜 大根 長ねぎ	ご飯 焼き麩 砂糖	米油	「卵の花炒り煮」は、おからがしっとりとして仕上がるように、時間をかけて調味料で煮込みながら炒めます。食物繊維が豊富な食材です。ご飯とも合う味付けにしています。	エネルギー 796	脂質 25.7
21	火	コッペパン	○	クリームシチュー 肉団子のチリソース 春雨サラダ	豚肉 肉団子	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 生姜・長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖 春雨	米油	たくさんの長ねぎを刻んで作るチリソースを肉団子に絡めます。ピリ辛味で食が進むと思います。パンと食べ合わせの良い「クリームシチュー」も人気があります。	エネルギー 848	脂質 28.2
22	水	ご飯	○	甘じゃがえのきのみそ汁 新だけのこの煮物 野菜のわかめ和え おかかふりかけ	みそ 油揚げ 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 甘じゃがえのき 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？「新物の旬」を鶏肉やこんにやくと一緒に煮込みます。シャキッとした旬の歯触りは、この季節の楽しみです。	エネルギー 679	脂質 16.4
23	木	ソフト麺	○	ミートソース ホキと凍り豆腐のレモンあえ 宇和ゴールド(みかん)	豚肉 ホキ 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱・しめじ レモン果汁 宇和ゴールド	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	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でソースをたっぷりかけて食べてください。	エネルギー 862	脂質 26.7
24	金	ご飯	○	わかめスープ 蒸しきょうざ 2個 麻婆豆腐	きょうざ 鶏肉 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 だけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	マーボー豆腐の味は「とうばんちゃん」として「めんちゃん」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。	エネルギー 763	脂質 20.7
27	月	菜飯	○	さつま汁 かまぼこの磯辺揚げ こんにやくサラダ	鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 青のり	人参	大根 白菜 しめじ キャベツ きゅうり	菜飯 さつま芋 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。いつもと違う食感を感じてみましょう。	エネルギー 704	脂質 16.1
28	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ スクランブルエッグ ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ウィンナー 炒り卵 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・枝豆 セロリ キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	新じゃがをたっぷりと使って「ツナポテトサラダ」にします。一度に大量のじゃが芋をゆで上げます。新じゃがの食感を楽しめよう。ノンエッグマヨネーズをつけて食べてください。	エネルギー 784	脂質 30.9
29	水	ご飯	○	若竹汁 鰯の塩麹焼き キャベツのたくあん和え	鶏肉 豆腐 油揚げ 鰯	牛乳 わかめ	人参	玉葱 だけのこ 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「旬」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 706	脂質 20.7
30	木	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉のガーリック焼き フルーツ杏	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 白菜・にんにく 切り干し大根 なつみかん缶 パイン缶	コッペパン ホールゼリー 杏仁豆腐 …… 星型オレンジゼリー	米油	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みがでて優しい味わいになります。手軽に使える、栄養も豊富なので、ぜひ家庭の料理にも使ってほしい食材です。	エネルギー 753	脂質 21.0
31	金	ご飯	○	ボークカレー フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり 海藻	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろし のり きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	カレーの日も、しっかりよく噛んで食べてほしいので、噛み応えのある「フライビーンズ」にします。大豆は鉄分豊富な食材です。大豆を食べて元気な学校生活にしましょう。	エネルギー 833	脂質 25.3

※ 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6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		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
3	月	ご飯	○	けんちん汁 ハンバーグおろしソースがけ くすきりのサラダ	竹輪 豆腐 ハンバーグ	牛乳	人参 キャベツ きゅうり	大根 甘じゃが きゅうり	ご飯 こんにゃく じゃが芋 くすきり でん粉・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。	エネルギー 715	脂質 17.4
4	火	コッペパン	○	《むし歯予防献立》 鶏ごぼうスープ いかのソースフライ フレンチサラダ	鶏肉 いか	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘じゃがのき 白菜・キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	6月はむし歯予防月間です。今月は、カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯」について考えられる献立をたくさん考えました。	エネルギー 714	脂質 20.5
5	水	ご飯	○	《スタミナアップ献立》 ネバーギブアップ汁 キムたくご飯の具 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 鶏輪 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	れんこん・だけのご なめこ・白菜キムチ 玉葱 キャベツ・つば漬け 白菜・長ねぎ・きゅうり・枝豆	ご飯 砂糖 でん粉	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。また、キムたくご飯の具で主食もしっかり食べて、スタミナアップです。	エネルギー 701	脂質 17.5
6	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ スパニッシュオムレツトマトソースがけ レモンドレッシングサラダ メープルジャム	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	にんにく・キャベツ 甘じゃがのき 白菜・玉葱・コーン キャベツ・きゅうり・レモン果汁	コッペパン 春雨 砂糖 メープルジャム	ごま油 米油	スパニッシュオムレツは、「トルティージャ」とも呼ばれる、スペインのオムレツです。卵の中に、じゃが芋や玉ねぎが入っているのが特徴です。	エネルギー 722	脂質 22.3
7	金	ご飯	○	団子汁 あじの西京みそ焼き カレーさんびら	鶏肉 あじ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 ごぼう 甘じゃがのき	ご飯 じゃがいもボール こんにゃく 砂糖	米油	カレーさんびらは、いつもの和風の味だけではなく、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。よくかんでいただきましょう。	エネルギー 735	脂質 14.9
10	月	ご飯	○	《入梅献立》 卵のふわふわスープ いわしのみりん醤油焼き 野菜の梅肉和え あじさいゼリー	卵 なると いわし かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき 大根・きゅうり 梅	ご飯 でん粉 ゼリー		今年は6月10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ましょう。梅には疲れをとったり、殺菌効果があります。	エネルギー 701	脂質 18.3
11	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ あんずジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	しめじ・にんにく 長ねぎ・レモン果汁 レタス・玉葱・すりおろしのり キャベツ・レッドキャベツ・コーン	コッペパン マカロニ 砂糖 あんずジャム	米油	長野県産のあんずを使ったジャムで、パンをいただきます。あんなずは今の旬の果物で、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。	エネルギー 713	脂質 20.5
12	水	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 にじますの円揚げ 大根と糸寒天のサラダ	豆腐 もず 油揚げ にじます	牛乳	人参 長ねぎ 大根 きゅうり コーン	白菜 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割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。	エネルギー 735	脂質 21.6
13	木	コッペパン	○	季節野菜のシチュー レバーのケチャップあえ さくらんぼ 3個	鶏肉 レバー	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 生姜・にんにく キャベツ さくらんぼ	コッペパン じゃが芋 米粉 砂糖	米油 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。さくらんぼにはビタミンCはもちろん、鉄分も多く含まれています。	エネルギー 876	脂質 29.5
14	金	ソルガム ご飯	○	《食育の日献立》 さばとだけのこのみそ汁 県産ボークの生姜焼き マンナンサラダ	さば 缶 豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき だけのこの(淡竹) 生姜・きゅうり	ソルガムご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	さば缶とだけのこので作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。だけのこのは、長野市西山地区の淡竹です。	エネルギー 772	脂質 24.7
17	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 シルバーの塩麴焼き のり酢和え	みそ 油揚げ シルバー ツナ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	玉葱 大根 キャベツ	ご飯 じゃが芋		日本に古くからある調味料のひとつ、「塩麴」は、肉や魚をやわらかくして、うま味をアップさせてくれる効果があります。	エネルギー 703	脂質 19.0
18	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 大根とツナのサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	牛乳 寒天 ツナ	人参	玉葱 大根 セロリ キャベツ きゅうり	ココア揚げパン /コッペパン 砂糖		年に1回の揚げパン。今月は仁礼・須坂支援員・中・森上・井上・斎藤・日野です。他の学校はこれから順番に予定しています。今年はココア味！お楽しみに！	エネルギー 881/774	脂質 44.1/34.1
19	水	ご飯	○	《栄養教諭実習生の献立》 貝たくさんみそ汁 シャキシャキつくね かみかみ煮物	みそ 厚揚げ れんこんつくね 竹輪	牛乳	かぼちゃ 人参 さやいんげん	キャベツ 長ねぎ 切り干し大根 わらび ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖		栄養教諭になるための教育実習生が考えた献立です。「よくかんで食べることで、心身の健康に役立tingことを知る」というねらいで考えられた献立です。	エネルギー 749	脂質 17.6
20	木	キャロット パン	○	野菜いっぱいスープ ポテトとえびの青のりがらめ レタスのサラダ	ベーコン えび	牛乳 青のり	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン レタス キャベツ きゅうり	キャロットパン じゃが芋	米油	「ポテトとえびの青のりがらめ」のえびは、から付きのえびをカリッと揚げているので、よくかんで食べてください。	エネルギー 717	脂質 26.0
21	金	ご飯	○	豚キムチ鍋 肉しゅうまい 2個 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ 肉しゅうまい	牛乳	にら 人参	にんにく・白菜 甘じゃがのき 白菜キムチ・長ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	だんだんと蒸し暑くなってくる梅雨の時期は、食欲が落ちてしまいがちです。給食の「豚キムチ鍋」はマイルドな辛さですが、食欲を刺激してくれますよ。	エネルギー 723	脂質 19.6
24	月	ご飯	○	《かみかみすざかつの日》 辛み豆腐汁 飛び魚の甘辛揚げ 和風サラダ	豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参	玉葱 もやし キャベツ きゅうり 大根	ご飯 米粉 砂糖	ごま油 米油	月に一度の「かみかみすざかつの日」です。今月は「むし歯予防月間」と合わせて、「かみかみメニュー」がたくさんあります。よくかむことを意識してください。	エネルギー 721	脂質 19.8
25	火	コッペパン	○	ラビオリスープ 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ	ラビオリ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖	米油	「鶏肉のハーブ焼き」は、いろいろなハーブやスパイスを、鶏肉の下味として使います。ハーブやスパイスが混ざり合って、奥深い味わいになります。	エネルギー 723	脂質 19.6
26	水	ゆかり ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 さやいんげんのごま和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 白菜 キャベツ 切り干し大根	ゆかりご飯 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	米油 ごま	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。新じゃがは柔らかいので、みずみずさが特徴です。	エネルギー 755	脂質 21.1
27	木	コッペパン	○	えびボールスープ トマトソースペンネ メロン	えびボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱 白菜 コーン メロン	コッペパン マカロニ	米油	旬の果物、「メロン」をいただきます。メロンは、きゅうりなどと同じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水分を含み、体を冷やしてくれる効果があります。	エネルギー 722	脂質 17.5
28	金	ご飯	○	ポークカレー 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 茎わかめとつば漬けの かみかみ和え	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしのり きゅうり つば漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮」をいただきます。外はカリッと中はふわっとした食感がおいしいですね。凍り豆腐にはカルシウムがたくさん含まれています。	エネルギー 907	脂質 28.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7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6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	月	ご飯	○	タッゲジャンスー びんばら包み焼き キムチ和え	鶏肉 みそ きんばら 包み焼き	牛乳	人参 にら	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	タッゲ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。	エネルギー 701	脂質 15.6
2	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスー 夏野菜ラタトゥイユ ひじきと枝豆のサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 ひじき	人参 パセリ トマト	セロリー・玉葱 キャベツ・丸なす にんにく・枝豆 ズッキーニ・きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	ラタトゥイユはフランスの伝統料理。 トマトになす・ズッキーニ、夏野菜を たっぷり炒めます。野菜のうまみを 吸ったペンネがおいしいです。	エネルギー 700	脂質 23.9
3	水	ご飯	○	大根としめじのみそ汁 かまぼこのマヨけすり焼き モロッコいんげんのサラダ わかめふりかけ	みそ 厚揚げ かまぼこ かつお節	牛乳 青のり ふりかけ	人参 モロッコ いんげん	玉葱・大根 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯	ノンエッグ マヨネーズ 米油	この季節が旬のモロッコいんげんをサ ラダにします。歯に当たるとキュッ キュッと独特の食感があります。茹で 加減を調節して食べやすくします。	エネルギー 672	脂質 17.0
4	木	コッペパン	○	えびと野菜のクリームスー あじのマリネ わかめと大豆のサラダ	豚肉 えび あじ 大豆	牛乳 生クリーム わかめ	人参 赤パプリカ	玉葱 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	一口サイズの鰯をマリネにします。酢 を使ったさっぱり味のマリネ液は、 しょうゆや砂糖を使って食べやすく仕 上げます。	エネルギー 840	脂質 30.8
5	金	ご飯	○	ちくわのみそ汁 鶏肉の照り焼き 夏野菜のパワーサラダ	竹輪 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 モロヘイヤ	玉葱 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	地元でとれたビタミン、ミネラルたっ ぶりの夏野菜を食べて元気を付けま しょう。汗をかいだり、体力を消耗す る時こそ「食べる」ことを見直したい です。	エネルギー 701	脂質 15.3
8	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 豚肉の甘辛揚げ 小魚のサラダ	豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ 小魚	人参	玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 米粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま	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。	エネルギー 806	脂質 24.9
9	火	コッペパン	○	《七夕献立》 天の川こんにゃくスー 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 甘しゃくえのき キャベツ きゅうり	コッペパン こんにゃく 砂糖 ゼリー	ごま油 米油	そうめんこんにゃくで、天の川にみた てたスーにします。星形のハンバー グはトマトのソースをかけます。夏の 夜空を思い浮かべながら食べてくだ さい。	エネルギー 726	脂質 22.7
10	水	ご飯	○	かきたま汁 鮭の塩焼き やたら漬け	かまぼこ 卵 鮭	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘しゃくえのき キャベツ・きゅうり・みょうが 八町きゅうりみぞ漬け	ご飯 米粉 砂糖 でん粉	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 み切りにします。「鮭の塩焼き」と 「やたら」の組み合わせで、ご飯がす みずみず。	エネルギー 715	脂質 20.8
11	木	コッペパン	○	レタスとトマトのスー ヤンニョムチキン 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ	トマト	玉葱・しめじ コーン・レタス にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 米粉中華麺 でん粉 砂糖	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た中華風に仕 上げます。一人1つずつ小袋の中華ド レッシングが付ききます。自分でかけて 食べましょう。	エネルギー 806	脂質 26.5
12	金	ご飯	○	夏野菜のカレー いかにあられ メロン	鶏肉 いか	牛乳 青のり	人参 かぼちゃ	にんにく・生姜 玉葱・丸なす すりおろしりんご ズッキーニ メロン	ご飯 米粉	米油	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。旬のメロンも味わってください。	エネルギー 834	脂質 21.3
16	火	コッペパン	○	春雨とチンゲン菜のスー なすのミートソースペンネ こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	甘しゃくえのき 白菜・なす 玉葱 キャベツ きゅうり	コッペパン 春雨 マカロニ こんにゃく 砂糖	米油 ごま ごま油	畑のなすが育ってきます。なすをミート ソースに入れ、ペンネマカロニとこ からめます。体を動かすためのエネ ルギー源は脱水化物。もりもりと食べ てください。	エネルギー 729	脂質 20.6
17	水	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 みそけんちん汁 メヒカリのから揚げ 3尾 八町きゅうりの梅肉和え	竹輪 油揚げ 豆腐・みそ メヒカリ かつお節	牛乳	人参	ごぼう 大根 キャベツ 八町きゅうり 梅	発芽玄米ご飯 こんにゃく じゃが芋 米粉	米油	八町きゅうりは須坂の伝統野菜です。 梅肉と和えてさっぱりと味わいます。 地元須坂の食材を味わい、夏を元気に すくすくするための栄養をとりましょ う。	エネルギー 708	脂質 19.5
18	木	ツイスト パン	○	パンフキンポタージュ 鶏肉のバルサミコ焼き フルーツ和え	鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉葱 コーン にんにく なつみかん缶 パイン缶	ツイストパン ゼリー ナタデココ	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。気温が高い季 節ですが、フルーツ和えを食べてさっ ぱりした気持ちになりましょう。	エネルギー 828	脂質 24.2
19	金	ご飯	○	《土用の丑献立》 たまねぎとたけのこのみそ汁 須坂みそすき丼の具 野菜の青じそ和え	さば缶 みそ 豚肉 牛肉	牛乳	人参 こねぎ 青じそ	玉葱・しめじ ごぼう・もやし だけこの キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋 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。ご飯に「須坂みそすき丼の 具」をかけてもりもり食べましょう。	エネルギー 704	脂質 15.4
22	月	ご飯	○	夏野菜のみそ汁 いなだの塩麹焼き 華わかめのかみかみ和え	みそ いなだ	牛乳 華わかめ	人参 かぼちゃ オクラ 小松菜	玉葱 いなす しめじ ごぼう キャベツ	ご飯 砂糖	ごま油	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。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。	エネルギー 744	脂質 22.8
23	火	コッペパン	○	ミネストローネ 野菜のまるごとグラタン コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	トマト 人参	にんにく セロリー 玉葱 キャベツ コーン	コッペパン じゃが芋 マカロニ 野菜グラタン 砂糖	オリーブ油 米油	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。野菜のま るごとグラタンのカップはじゃが芋で できていますので、そのまま食べられ ます。	エネルギー 795	脂質 30.0
24	水	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げのごまみそがけ 野菜のおかか和え	竹輪 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	人参	玉葱 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま	野菜にはミネラルが豊富です。たくさ ん汗をかく季節に食べてほしい食材で す。主菜の厚揚げは一口サイズになり ました。ごまみそで味をつけます。	エネルギー 688	脂質 18.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7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」

【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばて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。

令和6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)
20	火	コッペパン	○	夏野菜のポトフ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	かぼちゃ トマト	玉葱・キャベツ ズッキーニ きゅうり・枝豆	コッペパン	米油	2学期のスタートは夏野菜をふんだんに使った献立です。夏野菜のポトフやグリーンサラダでビタミンを取りましょう。	751	25.5
21	水	ご飯	○	わかめと厚揚げのみそ汁 カラフルピーマンの炒め物 コロコロきゅうり	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・にんにく 白菜・生姜 だけのこ しめじ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	ビタミンたっぷりのピーマンやパプリカを使って見た目もカラフルな炒め物にします。生活リズムを整え、少しずつ食欲をもどしていきましょう。	705	18.5
22	木	コッペパン	○	キャベツのスープ コーンしゅうまい 2個 チリコンカン ブルー	鶏肉 豚肉 大豆 コーン しゅうまい	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ にんにく ブルー	コッペパン 砂糖 米粉	米油	長野県産の大豆を煮こんでチリコンカンをつくります。4品目のおかずには、須坂市産のブルーを予定しています。	817	26.4
23	金	《防災献立》 救給カレー	○	豚汁 須坂コロッケ ミニトマト 2個 ひえひえパン	豚肉 豆腐 みそ コロッケ	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ 大根 パインアップル	救給カレー じゃが芋	米油	須坂市で大きな水害のあった日に合わせて防災献立を予定しています。「救給カレー」はカレーの中にご飯や野菜などが入った非常食です。	932	20.5
26	月	《かみかみすざかっ子の日》 ご飯	○	えびボールスープ ニギスの青のりがらめ 切り干し大根と昆布のかみかみ和え	えびボール ニギス	牛乳 青のり 塩昆布	人参 小松菜	玉葱・白菜 切り干し大根 大豆もやし	ご飯 砂糖	米油 ごま	今月のかみかみメニューは、「ニギスの青のりがらめ」と、「切り干し大根と昆布のかみかみ和え」です。「ひと口30回」を意識できるといいですね。	701	17.3
27	火	コッペパン	○	アルファベットスープ 鶏肉のレモンソース すいかでポンチ	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ レモン果汁 なつみかん缶 パイン缶 すいか	コッペパン マカロニ 砂糖・でん粉 団子 カクテルゼリー		長野県産のスイカを、一個一個包丁で皮をむいてサイコロ状にカットしてフルーツポンチをつくります。旬のスイカを楽しみましょう。	719	17.5
28	水	ご飯	○	玉ねぎと油揚げのみそ汁 三色そぼろ キャベツのつぼ漬け和え	油揚げ みそ 豚肉 卵	牛乳	人参 玉葱・きゅうり・長ねぎ 甘シャキえのき・生姜 キャベツ・枝豆 つぼ漬け	大根・しめじ	ご飯 砂糖		まだまだ気温の高い季節が続きますがエネルギー不足には注意しましょう。三色そぼろと一緒にご飯を食べて脳に栄養を届けましょう。	740	23.0
29	木	丸パン	○	コンソメスープ 手作りフィッシュフライ 海藻サラダ ノンエッグタルタルソース	ベーコン ホキ	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・白菜 きゅうり キャベツ	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ノンエッグ タルタルソース	給食センターでホキを使ってフィッシュフライを手作りします。小袋のノンエッグタルタルソースをかけて食べましょう。	744	25.7
30	金	《暑さを吹き飛ばせ！献立》 ご飯	○	ささみと春雨のスープ タコライス具(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 玉葱 レタス	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 米油	ご飯にタコミートと生野菜をのせてタコライスにしましょう。タコミートのパイスの香りで食欲がわきます。しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう。	723	22.2
												30.6	2.0

※今月の学校給食費の口座振替日 9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」

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다가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。

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。

令和6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)
2	月	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 野菜の青じそ和え	竹筈 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 青じそ	玉葱 長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖		厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく合う味つけです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてください。	エネルギー 707	脂質 17.4
3	火	丸パン	○	《井上小こだわり献立》 ABCスープ 手作りハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参	玉葱・大根 コーン えのき水 キャベツ きゅうり	丸パン マカロニ こんにゃく 砂糖 コーヒー牛乳の素	ごま油 ごま	井上小学校のこだわり献立のテーマは、「アメリカンハッピー献立」です。今月は、中学校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 788	脂質 26.8
4	水	ご飯	○	えびのみそワナンスープ 信州きのこしゅうまい 2個 糸寒天の中華サラダ	えび みそ きのこ しゅうまい	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	ごま油	「えびのみそワナンスープ」は、ワナンの代わりに短冊にカットされた米粉のワナンを使います。えびとみその風味が食欲をそそるスープです。	エネルギー 704	脂質 16.1
5	木	コッペパン	○	ジュリエンスープ えのきのメンチカツ 大根とツナのサラダ ナゴナパブル 2粒	ベーコン えのき メンチカツ ツナ	牛乳	人参	玉葱・しめじ 白菜・大根 コーン ナゴナパブル	コッペパン	米油	須坂市生まれの「ナゴナパブル」は、種がなく皮まで食べられる品種です。今月は「クインルージュ」も出るので、味比べしてみてください。	エネルギー 776	脂質 28.2
6	金	ご飯	○	ハヤシライス 鶏肉の照り焼き コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ・コーン キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	トマトを使うハヤシライスは、少し酸味のある味が特徴です。夏野菜のトマトの栄養がたっぷり入ったハヤシライスを味わいましょう。	エネルギー 806	脂質 19.2
9	月	いろいろ ご飯	○	けんちん汁 かまぼこの梅天ぶら のり酢和え	油揚げ 豆腐 かまぼこ ツナ	牛乳 のり	人参 ゆかり 小松菜	大根 玉葱 梅 キャベツ	いろいろご飯 こんにゃく じゃが芋 小麦粉	米油	天ぷら粉の中に梅とゆかり粉を混ぜることで、ほんのり赤い色になります。また、酸味が加わってさっぱりとした揚げ物になります。	エネルギー 742	脂質 21.2
10	火	コッペパン	○	大根とコーンのスープ ソルガム入りドライカレー レタスのサラダ	かまぼこ 豚肉	牛乳	人参	大根・にんにく 玉葱・キャベツ 生姜・きゅうり 長ねぎ・コーン レタス	コッペパン ソルガム 小麦粉	米油	須坂市産のソルガムを混ぜて作るドライカレーを、パンにはさんでいただきます。ソルガムのつぶつぶとした食感を感じてください。	エネルギー 715	脂質 23.4
11	水	ご飯	○	《かみかみすざかつ子の日》 油揚げと小松菜のみそ汁 いなだのみりん醤油焼き きんぴらごぼう	油揚げ みそ いなだ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 さいいんげん	玉葱・白菜 甘じゃがのき 長ねぎ ごぼう	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油	今月は、かみかみメニューの「きんぴらごぼう」です。また、丈夫な歯を作るカルシウムが豊富な油揚げと小松菜の入ったみそ汁も組み合わせました。	エネルギー 828	脂質 26.5
12	木	コッペパン	○	かぼちゃのポターージュ 鶏肉のガーリック焼き 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	にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	バター 米油 ごま油	「カラフルわかめサラダ」は、苦味が少ないパプリカを使っているサラダです。ごま油の風味を効かせた給食センター手作りのドレッシングで、食べやすくしています。	エネルギー 786	脂質 26.3
13	金	ご飯	○	肉団子と白菜のスープ チャブチェ丼の具 パンパンジーサラダ	肉団子 豚肉 卵 サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・しめじ 生姜・たけのこ 白菜・キャベツ だいずもやし きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	米油 ごま油 ごま	「パンパンジー」は漢字で書くと「棒々鶏」と書きますが、棒で鶏肉を叩いて作る調理法から名前がついたそうです。	エネルギー 704	脂質 19.5
17	火	丸パン	○	《お月見献立》 かぼちゃボールスープ 里芋クロック 枝豆とひじきのサラダ お月見ゼリー	ベーコン	牛乳 ひじき	人参	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり 枝豆	丸パン かぼちゃボール 里芋クロック 砂糖 お月見ゼリー	米油	9月17日は、一年中で一番満月がきれいに見えると言われる、「十五夜」です。「芋名月」「豆名月」ともいわれるので、食材に取り入れました。	エネルギー 828	脂質 25.5
18	水	ご飯	○	うまみ春雨スープ ミートボールの甘酢あん もやしのナムル	豚肉 みそ 肉団子	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉葱 コーン キャベツ 長ねぎ もやし	ご飯 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	給食でもおなじみの「ナムル」は、韓国の家庭料理です。ごまごま油の風味がおいしさを引き立ててくれます。	エネルギー 782	脂質 22.5
19	木	黒砂糖 パン	○	ミネストローネ ツナマヨオムレツ コールスローサラダ	ベーコン ツナマヨ オムレツ	牛乳	人参 トマト	にんにく セロリ 玉葱・大根 キャベツ コーン	黒砂糖パン マカロニ 砂糖	米油	「ミネストローネ」は、トマト味のイメージが強いですが、本場イタリアでは、「具だくさんのスープ」という意味で、トマト味ではない場合もあります。	エネルギー 735	脂質 24.2
20	金	ご飯	○	須坂ひんのペ シルバーのコロコロ揚げ 梨	豚肉 油揚げ みそ シルバー	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 白菜・生姜 甘じゃがのき 梨	ご飯 すいとん でん粉	米油	小麦粉に水を加えてこねたものを、引っ張って伸ばして汁に入れることから、「ひんのペ」の名前がついています。	エネルギー 814	脂質 22.2
24	火	コッペパン	○	白菜と豚肉のスープ スラッピージョー レモンドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ しめじ・コーン きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖	米油	「スラッピージョー」は、トマトケチャップで味つけしたひき肉をパンではさんで食べる、アメリカの料理です。	エネルギー 731	脂質 24.7
25	水	ご飯	○	にらと甘じゃがのきのスープ 焼きさばのみそだれかけ 三色和え	ほたて さば みそ	牛乳	にら 小松菜 人参	玉葱・白菜 甘じゃがのき 生姜・もやし	ご飯 砂糖 でん粉	米油	4100人分の「さばのみそ煮」を給食で作るのは難しいので、その代わりに考えたのが「焼きさばのみそだれかけ」です。焼き目がおいしいさを引き立てます。	エネルギー 704	脂質 18.7
26	木	コッペパン	○	野菜いっぱいコンソメスープ えびとホキのチリソース 海藻サラダ りんごジャム	ベーコン えび ホキ	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉葱・しめじ 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖 りんごジャム	米油	本場、中国のチリソースは豆板醤をたっぷり使ったピリ辛料理ですが、給食のチリソースは、トマトケチャップなどで辛みを抑えた味になっています。	エネルギー 755	脂質 23.3
27	金	ご飯	○	《地域を味わおう献立》 かきたま汁 須坂みそすき丼の具 クインルージュ 3粒	かまぼこ 卵 豚肉 牛肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 こねぎ	玉葱・たけのこ 甘じゃがのき しめじ 村山早生ごぼう クインルージュ	ご飯 でん粉 砂糖 こんにゃく	米油	今月2回目のぶどうは、長野県で生まれた「クインルージュ」です。甘味が強く皮ごと食べられます。この日は須坂市産のものを予定しています。	エネルギー 705	脂質 15.9
30	月	ご飯	○	なめこのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのたくあん和え のり佃煮	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 のり佃煮	かぼちゃ	大根・なめこ 白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 砂糖 でん粉	米油	かぼちゃを油で揚げ、肉そぼろとあえます。かぼちゃなど緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、油と一緒にすることで、吸収率がよくなります。	エネルギー 728	脂質 18.9

※今月の学校給食費の口座振替日 9月30日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和6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 (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる						
1	火	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ ゆでフランクチリソース グリーンサラダ	鶏肉 かまぼこ フランクフルト	牛乳	人参 プロコッリ	玉葱・白菜 コーン・枝豆 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	米油	年に1回の揚げパン。今月は小学校6校です。次回は中学校の皆さんの番です。楽しみに待っていてください。	777	33.4
2	水	キムたくご飯	○	さつま汁 野菜春巻き 和風サラダ	ベーコン・鶏肉 豆腐・みそ 野菜春巻き かつお節	牛乳	人参	白菜キムチ つば漬け・大根 白菜・長ねぎ きゅうり	ご飯 さつま芋 砂糖	米油	給食センターの新しい試みとして、キムたくご飯の具をつくり、混ぜご飯にしてお届けします。ぜひ、食べた感想を教えてください。	737	21.6
3	木	コッペパン	○	ポトフ 鶏肉のハーブ焼き りんご	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参	しめじ・玉葱 キャベツ にんにく りんご	コッペパン じゃが芋	米油	「秋映」は「長野県のりんご3兄弟」のうち、最初に出回る品種です。秋の夕日のように皮が真っ赤で、あまずっぱい味が特徴です。須坂市産です。	720	20.7
7	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 きのこと豚丼の具 梅の香りとえ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根・梅 しめじ・きゅうり 甘シヤキエのき もやし・キャベツ	ご飯 砂糖 こんにやく でん粉	米油	「きのこと豚丼の具」は、部位の違う豚肉を使っています。豚肉のおいしさとさらにしめじ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。	705	18.6
8	火	《目の愛護デー献立》 紫芋ツイストパン	○	切り干し大根のスープ かぼちゃのグラタン 色の濃い野菜のチキンサラダ	ベーコン サラダチキン	牛乳	人参 チンゲン菜 プロコッリ あひかり	玉葱 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ 切り干し大根	紫芋ツイストパン かぼちゃグラタン		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。	789	29.4
9	水	《高甫小こたわり献立》秋野菜の和風シチュー ご飯	○	鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ いちごクレープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・れんこん 白菜・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり	ご飯・米粉 さつま芋・砂糖 こんにやく いちごクレープ	米油	高甫小学校の皆さんが、秋をテーマに人気のメニューを組み合わせ考えてくれました。秋野菜をたっぷり使ったシチューを味わいましょう。	931	28.7
10	木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ポークコロッケ 大根とツナのサラダ シャインマスカット 3粒	ベーコン ポークコロッケ ツナ	牛乳	人参	セロリ・玉葱 キャベツ・大根 コーン シャイン マスカット	コッペパン	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、甘くてジューシーです。小・中学校合わせて約9000粒届けられます。	756	25.9
11	金	《十三夜献立》 むらくも汁 ご飯	○	秋鮭のみりん醤油焼き なめだけ和え お月見団子	豆腐 卵 鮭	牛乳	人参 小松菜	玉葱 甘シヤキエのき キャベツ・なめだけ きゅうり	ご飯 でん粉 お月見団子		昔から、十三夜には、秋の収穫に感謝するためにお団子をお供えをする習わしがありました。「むらくも汁」は月にかかる雲を表します。	789	21.6
15	火	丸パン	○	キャベツのスープ きのことハンバーグ ケチャップソース ヨーグルト和え	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱・しめじ キャベツ なつめかん缶 パイン缶	丸パン オリーブオイル		長野県の栄養教諭たちが開発したきのこハンバーグにケチャップソースをかけます。丸パンにはさんでセルフパーガーにしてみました。	764	24.9
16	水	《地域食材の日》 ご飯	○	村山早生ごぼうとだまこ汁 厚揚げのにんじんみそかけ 塩丸いかの和え物	鶏肉 厚揚げ 豚肉・みそ 塩丸いか かつお節	牛乳 わかめ	人参	村山早生ごぼう 玉葱・大根 甘シヤキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 だまこもち 砂糖 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たまっています。	775	20.5
17	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 刺えびとポテの青のりがらめ りんご	豚肉 みそ えび唐揚げ	牛乳 青のり	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ りんご	中華ソフト麺 でん粉 皮付きポテ 砂糖	米油	「みそラーメンスープ」は、鶏がらダシを使います。今回は「りんご3兄弟」の2番目「シナノスイート」です。甘く果汁がたっぷりです。	807	22.6
18	金	《かみかみずさかっ子の日》 麦ごはん	○	甘シヤキエのきのみそ汁 肉じゃが・野菜ふりかけ まわかつとつば漬けのかみかみ和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 まわかつ	人参	玉葱・大根 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ きゅうり つば漬け	麦ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	米油	主食は噛み応えの出る麦を混ぜて炊きます。つば漬けやまわかつめなど食感の違う食材を使って、「かみかみわえ」を作ります。	684	15.5
21	月	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 かまぼこの磯辺揚げ ひじきの炒め煮	みそ かまぼこ さつま揚げ	牛乳 青のり ひじき	人参	玉葱 甘シヤキエのき 白菜	ご飯 里芋・小麦粉 こんにやく 砂糖	米油	里芋やきのこなどの季節の食材を使って温かいみそ汁にします。ひじきは昔ながらの味付けで、柔らかくなるように煮込みます。	711	16.7
22	火	コッペパン	○	コンソメスープ 肉団子のチリソース 大豆とツナのサラダ	ベーコン 肉団子 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉葱・白菜 にんにく・生姜 長ねぎ・きゅうり キャベツ	コッペパン じゃが芋 砂糖	米油	長野県産の大豆をゆでてからサラダに和えます。大豆には不足しがちな鉄分が含まれます。献立表の裏面にレシピを紹介しています。	768	26.3
23	水	ご飯	○	根菜のみそ汁 焼きさばのみそだれかけ キャベツの削り節和え	厚揚げ みそ さば かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 村山早生ごぼう 生姜・キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま油	ふっくら焼いたさばに、しょうがの風味がするみそだれをかけます。市内の醸造場のみそを使います。根菜のみそ汁で体も温まります。	770	23.4
24	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ スパニッシュオムレツ トマトソース コーンサラダ・メープルジャム	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 小松菜	白菜・キャベツ 甘シヤキエのき にんにく・玉葱 きゅうり・コーン	コッペパン 春雨 砂糖 メープルジャム	ごま油 米油	火を入れると固くなってしまいがちな鶏ささみですが、柔らかく仕上げるように、調理員さんが火加減を見ながらスープを作っています。	742	22.3
25	金	ご飯	○	チキンカレー フライビーンズ 福神漬和え	鶏肉 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 キャベツ 福神漬	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「フライビーンズ」は長野県産の大豆で作ります。かわ回数が増してしまうカレーには、おかずでかわことが意識できるように工夫しています。	784	20.7
28	月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 いわしのかば焼き 野菜のわかめ和え	厚揚げ みそ いわし かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま油	「いわし」をかば焼きにします。小骨までよく噛んで食べると、カルシウムが取れますよ。ご飯がすすむ甘辛のたれをかけます。	780	24.7
29	火	《ハロウィン献立》かぼちゃポタージュ コッペパン	○	ハロウィンハンバーグ バーベキューソース 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 コーン・長ねぎ キャベツ・レモン果汁・玉葱 すりおろしりんご・にんにく レッドキャベツ・きゅうり	コッペパン ソルガム マカロニ	バター 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。	820	28.2
30	水	《秋いっぱい献立》 栗ご飯	○	きのこ汁 鶏肉のくわ焼き 米子の薄の紅葉サラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 しめじ・甘シヤキエのき なめこ・長ねぎ・キャベツ きゅうり・白菜 八潮きゅうりみそ漬	栗ご飯 もち米 春雨 砂糖	米油 ごま油	秋が深まる季節。この季節ならではの栗ご飯を味わってください。サラダには紅葉を見立てた人参が入っています。	706	17.0	
31	木	ソフト麺	○	ミートソース ホキと凍り豆腐のレモンあえ 海藻サラダ	豚肉 ホキ 凍り豆腐	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ レモン果汁 きゅうり キャベツ	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	10月2回目のソフト麺は定番の人気メニュー「ミートソース」で味わいましょう。ミネラルたっぷりの「海藻サラダ」を組み合わせてみます。	887	29.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10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」

令和6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	金	ご飯	○	大根と麩のみそ汁 豚肉の生姜焼き 小魚のサラダ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参	玉葱 大根 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 焼きひ 砂糖	米油 ごま	生姜をたっぷり使った、「豚肉の生姜焼き」で、新米になったご飯をさらにおいしく食べられます。生姜は、肉の臭み消しだけでなく、肉をやわらかくしてくれる効果もあります。	エネルギー 736	脂質 22.4
5	火	丸パン	○	野菜いっぱいスープ 米粉のキャベツメンチ コールスローサラダ	ベーコン 米粉の キャベツメンチ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 しめじ 大根 コーン キャベツ	丸パン 砂糖	米油	米粉のパン粉を使った、「米粉のキャベツメンチ」は、カリカリとした米粉パン粉の特徴を味わってください。丸パンには喜んで食べてもおいしいです。	エネルギー 826	脂質 36.9
6	水	ご飯	○	たっぷりきのこ汁 れんこんつくね甘酢あん くすりのサラダ	油揚げ みそ れんこんつくね	牛乳	人参	大根・白菜・玉葱 しめじ・キャベツ 甘じゃがのき 長ねぎ・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 くすり	米油	秋の味覚、「きのこ汁」を味わいましょう。また、今から冬にかけて旬を迎えるれんこんを使った「れんこんつくね」の、シャキシャキとした食感を味わってください。	エネルギー 732	脂質 19.3
7	木	米粉パン	○	白菜ときのこのクリーム煮 大学芋 フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 甘じゃがのき 白菜・キャベツ きゅうり	米粉パン さつま芋 砂糖 でん粉	米油 ごま	さつま芋の季節です。カリッと揚げて甘じょうばいタレに絡めた大学芋は、昔、東京の大学生に人気のおやつで、それが全国に広まったそうです。	エネルギー 858	脂質 28.4
8	金	発芽玄米 ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 切り干し大根のみそ汁 さんまのかば焼き 野菜の青じそ和え	油揚げ みそ さんま	牛乳	人参 青じそ	玉葱・白菜 切り干し大根 もやし キャベツ きゅうり	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	米油	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。みそ汁の切り干し大根には、生の大根に比べてカルシウムがたくさん含まれています。	エネルギー 825	脂質 30.6
11	月	ご飯	○	秋のベジ多みそ汁 秋鮭の塩こうじ焼き なめたけ和え	油揚げ みそ 鮭	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘じゃがのき キャベツ・ごぼう きゅうり・なめ茸	ご飯 里芋 さつま芋		秋野菜をたっぷり使った、「秋のベジ多みそ汁」は、野菜とだしのうま味をしっかり感じてください。「秋鮭の塩こうじ焼き」は、塩こうじが鮭をやわらかくしっとり仕上げてくれます。	エネルギー 737	脂質 20.4
12	火	コッペパン	○	ブラウンシチュー 鶏肉のてり焼き りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ りんご	コッペパン じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	「ブラウンシチュー」はトマトの酸味がポイントです。りんごは、市内の農家さんが大切に育てた「シナノゴールド」の予定です。シャキシャキとした歯ごたえがおいしいですね。	エネルギー 840	脂質 24.6
13	水	ご飯	○	甘じゃがのきのスープ 卵と鶏の親子煮 切り干し大根の ごまネーズサラダ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜・枝豆 甘じゃがのき 切り干し大根 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖	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になります。給食では、卵を使わない「ノンエッグマヨネーズ」で作ります。	エネルギー 784	脂質 25.2
14	木	中華 ソフト麺	○	担担麺スープ 蒸しきょうざ 2個 大根と糸寒天のサラダ	豚肉 きょうざ	牛乳 寒天	人参 チンゲン菜	生姜・にんにく 玉葱・大根の 白菜・長ねぎ 大根・きゅうり コーン	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ごま 米油	給食の「担担麺スープ」は、辛さを抑えて作っています。具だくさんのスープで、麺といっしょにしっかり野菜も食べましょう。具だくさんスープは減塩につながります。	エネルギー 796	脂質 25.9
15	金	ソルガム ご飯	○	《地域食材の日》 村山早生ごぼうのスープ 虹ますの田揚げ キャベツの野沢菜漬和え	鶏肉 豆腐 にじます	牛乳	人参 小松菜 野沢菜漬け	村山早生ごぼう 玉葱・キャベツ 甘じゃがのき きゅうり	ソルガムご飯 でん粉 砂糖	米油	地域の食材が豊富な季節です。主食は須坂市産のソルガムのお米をご飯に炊き込みます。また、スープには「信州伝統野菜」でもある「村山早生ごぼう」を使います。	エネルギー 700	脂質 17.8
18	月	ご飯	○	いものこ汁 きんぴら包み焼き 糸かまぼこのサラダ	豚肉 豆腐 きんぴら 包み焼き かまぼこ	牛乳	人参	大根 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	米油	若手農の郷土料理「いものこ汁」は、里芋を中心に、肉や野菜を煮込んだ汁ものです。里芋のとうもろが体を温めてくれます。「いものこ汁」は、「里芋」のことを指す方言です。	エネルギー 716	脂質 17.6
19	火	コッペパン	○	卵と野菜のスープ いかあられ 大根とツナのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン 卵 いか ツナ	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘じゃがのき 大根 キャベツ	コッペパン でん粉 米粉 ブルーベリー ジャム	米油	「いかあられ」は、よく噛むことを意識できる「かみかみメニュー」です。よく噛むことにはいいことがいろいろありますが、その中で、「目の疲れを軽減する」ということもあります。	エネルギー 799	脂質 27.0
20	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 豚肉と大根の炒め煮 野菜の昆布和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ 塩昆布	人参	玉葱・にんにく 生姜・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	米油	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹ですること味がしみ込みやすくなり、おいしさがアップします。また、豚肉といっしょに大根をサッと炒めることで、煮崩れしにくくなります。	エネルギー 701	脂質 16.7
21	木	パンキン パン	○	《森上小こたわり献立》 ミネストローネ 鶏肉のレモンソース 海藻サラダ お米の豆乳パバロア	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参	にんにく・玉葱 セロリ キャベツ レモン果汁 きゅうり	パンキンパン じゃが芋 マカロニ・でん粉・砂糖 お米の豆乳パバロア	米油	森上小学校のこたわり献立です。6年生が、家庭科の献立作成の授業の中で考えた献立で、栄養バランスや彩りにこだわって考えてくれました。	エネルギー 798	脂質 25.4
22	金	五目ご飯	○	《和食の日献立》 豚汁 さばの塩焼き 梅の香りしめじ	豚肉 豆腐 みそ さば かつお節	牛乳	人参	白菜・玉葱 大根・もやし キャベツ きゅうり・梅	五目ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	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、煮干しやかたお節など天然の「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 742	脂質 22.4
25	月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 ぶりの米粉フライ 大根のごま酢和え	厚揚げ みそ ぶり米粉フライ かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉葱 白菜 大根 れんこん	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油 ごま	米粉のカリッとした食感や、フライにすることで、魚が食べやすくなります。甘じょうばいソースは、ご飯にもピッタリ合う味になっています。	エネルギー 856	脂質 25.7
26	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ キーマカレー りんご	ベーコン 豚肉	牛乳	人参	玉葱 白菜 にんにく 生姜 りんご	コッペパン じゃがいもボール 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22日は、「長野県りんごの日」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 789	脂質 23.8
27	水	ご飯	○	《日滝小こたわり献立》 わかめスープ ハンバーグケチャップソース こんにゃくサラダ いちごクレープ	かまぼこ ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	大根・コーン 長ねぎ・玉葱 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖 いちごクレープ	ごま油 米油 ごま	日滝小学校のこたわり献立です。給食委員会で作を出し合い、みんなに人気がありそうなものを組み合わせて考えてくれました。ハンバーグは、ご飯にもパンにも合うおかずですね。	エネルギー 769	脂質 21.6
28	木	うどん風 ソフト麺	○	肉うどん汁 野菜かき揚げ 大根とかにのサラダ	豚肉 かまぼこ かに	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根・白菜 ごぼう・キャベツ 甘じゃがのき 長ねぎ・コーン 野菜かき揚げ	うどん風ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	いろいろな具材を衣の中でかき混ぜて、ひとまとめで油で揚げの、「かき揚げ」という名前がつきました。「肉うどん」といっしょにいただきます。	エネルギー 780	脂質 24.7
29	金	ご飯	○	煮込みおでん 鶏肉の梅みそ焼き キャベツのつば漬け和え おかかふりかけ	竹輪 がんもどき さつま揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 昆布 ふりかけ	人参	大根 梅 キャベツ きゅうり つば漬け	ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉		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て、おいしいおでんを味わってください。	エネルギー 704	脂質 12.7

※今月の学校給食費の口座振替日 12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6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)
2	月	《かみかみずさかっ子の日》 ご飯	○	大根のみそ汁 焼きししゃも 2尾 粉豆腐の炒め煮	かまぼこ みそ 凍り豆腐 竹輪	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	玉葱 大根 長ねぎ たけのこ しめじ	ご飯 砂糖	米油	噛み応えのある食材と丈夫な歯をつくる ものになるカルシウムが豊富な食材 を組み合わせました。粉豆腐は凍り豆 腐を粉末にしたものです。カルシウム が豊富です。	エネルギー 709	脂質 20.7
3	火	米粉パン	○	キャベツのスープ えのきのメンチカツ 大根とツナのサラダ りんご	鶏肉 えのきメンチカツ ツナ	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ・大根 コーン・りんご	米粉パン	米油	4品目のおかず市内産の「ふじ」を 予定しています。今回は6分の1の大 きさです。甘みのある季節の果物を楽し みましょう。	エネルギー 784	脂質 27.4
4	水	ご飯	○	豚キムチ鍋 鶏肉の照り焼き チョレギサラダ 韓国風ドレッシング	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 のり	にら 人参	にんにく・白菜 甘しゃくえのき 白菜キムチ 長ねぎ・レタス キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	米油 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 べやすい豚キムチ鍋に仕上げます。食欲 がわく汁物です。	エネルギー 705	脂質 16.3
5	木	中華風 ソフト麺	○	マーボー麺のたれ ねぎみそパオズ 2個 海藻サラダ	豚肉 豆腐 みそ ねぎみそパオズ	牛乳 海藻	人参 にら	にんにく・生姜 玉葱・たけのこ きゅうり 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。ソフト麺を楽しんでください。	エネルギー 713	脂質 17.8
6	金	《常盤中こたわり献立》 ご飯	○	冬野菜カレー いかあられ こんにゃくサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 いか	牛乳 青のり	人参 玉葱・大根・れんこん すりおろしりんご キャベツ・きゅうり	ご飯・砂糖 じゃが芋 でん粉 こんにゃく コーヒー牛乳の素	米油	常盤中学校の皆さんが考えた「こたわ り献立」です。「冬野菜カレー」は大 根やれんこんをたっぷり使って煮込み ます。コーヒー牛乳の素で牛乳もす みませね。	エネルギー 875	脂質 24.3	
9	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 シルバーのごまだれがけ 和風サラダ	豆腐 油揚げ みそ シルバー かつお節	牛乳 もずく わかめ	人参	白菜 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油	シルバーは食べやすい魚の一つです。 風味の良いごまだれと一緒にご飯を食 べましょう。「もずくとわかめのみそ 汁」を食べて不足しがちなミネラルを 補給しましょう。	エネルギー 726	脂質 22.1
10	火	コッペパン	○	えびボールスープ 鶏肉のオーロラソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	えびボール 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	たくさんじゃが芋をゆでてポテトサ ラダにします。ほくほくとしたじゃが 芋の食感を楽しんでください。ノン エッグマヨネーズをかけて食べてくだ さい。	エネルギー 852	脂質 30.5
11	水	ご飯	○	のっぺい汁 スタミナ納豆の具 キャベツの野沢菜漬け和え 納豆	豚肉 竹輪 鶏肉 納豆	牛乳	人参 野沢菜漬け	大根・白菜 にんにく・生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 里芋 こんにゃく でん粉 砂糖	ごま油	「のっぺい汁」は新潟県の郷土料理で 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 706	脂質 17.9
12	木	コッペパン	○	クリームシチュー ホキの कोरोコロ揚げ 春雨サラダ	豚肉 ホキ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 でん粉 春雨 砂糖	米油	寒い季節ですが、温かいクリームシ チューを食べて体の中から温まりま しょう。「ホキの कोरोコロ揚げ」は魚 が苦手な人も食べやすい一口サイズの 切り身を使います。	エネルギー 796	脂質 28.3
13	金	しらす 菜飯	○	寄せ鍋汁 豚肉とヤーコンの炒め物 野菜のわかめ和え	鶏肉 かまぼこ 豚肉・みそ 厚揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参	大根・長ねぎ 甘しゃくえのき 白菜・きゅうり ヤーコン キャベツ・生姜	しらす菜飯 しらたき でん粉	米油 ごま油	ヤーコンはさつまいもに似た形をした 根っこ部分を食べる野菜です。シャ キッとした食感とほんのりと甘みがあ るのが特徴です。炒め物で味わいま しょう。	エネルギー 725	脂質 19.1
16	月	《冬至献立》 ご飯	○	かぼちゃのほうとう汁 ますの甘だれがけ 大根なますゆず風味	鶏肉 油揚げ みそ ます	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱 しめじ 白菜 大根 ゆず果汁	ご飯 ほうとう でん粉 砂糖	米油	21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。	エネルギー 864	脂質 22.4
17	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	玉葱・白菜 キャベツ レッドキャベツ コーン レモン果汁	ツイストパン ソルガムマカロニ 砂糖 米粉ケーキ	米油	少し早めのクリスマス献立です。重 型の人参を入れたスープや、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。	エネルギー 819	脂質 29.3
18	水	ご飯	○	石狩汁 豚肉のかりんとう揚げ 野菜のごま和え	鮭 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉葱・白菜 コーン・長ねぎ 生姜・もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	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。「豚肉のかりんとう揚げ」は細長 く切った豚肉を粉をつけて油で揚げ てから甘辛のたれに絡めます。	エネルギー 861	脂質 29.8
19	木	うどん風 ソフト麺	○	和風カレーだれ 花手まり蒸し 2個 のりっこ和え	豚肉 油揚げ 花手まり蒸し	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱 長ねぎ キャベツ もやし 梅	うどん風ソフト麺 じゃが芋 でん粉 砂糖		和風の出汁の風味がするカレーだれで ソフト麺を味わいましょう。カレーの スパイスの味で食が進みます。しっか り食べて体を温めましょう。	エネルギー 854	脂質 25.6
20	金	《お年取り献立》 発芽玄米 ご飯	○	厚揚げのみそ汁 ぶりの幽庵焼き れんこんサラダ	厚揚げ みそ ぶり ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 白菜 れんこん キャベツ	発芽玄米ご飯 じゃが芋 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。	エネルギー 775	脂質 27.0
23	月	ご飯	○	甘しゃくえのきのみそ汁 肉団子の甘酢あん 小魚のサラダ	油揚げ みそ 肉団子 かつお節	牛乳 小魚	人参	玉葱・大根 甘しゃくえのき 白菜・キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま	甘しゃくえのきのみそ汁は、シャキッ とした食感がおいしいですね。優しい 風味のみそ汁に仕上げます。サラダに は小魚やごまを入れてカルシウム満 点です。丈夫な骨を作りましょう。	エネルギー 753	脂質 22.8
24	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 甘しゃくえのき 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。	エネルギー 700	脂質 17.8
25	水	ご飯	○	冬のベジ多みそ汁 鶏肉のみそだれ焼き 荳わかめの炒め煮	みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 荳わかめ	人参	玉葱・白菜 大根・かぶ 生姜・ごぼう	ご飯 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	ごま油	寒い時期はより多くのビタミンが体 には必要です。野菜たっぷりのみそ汁 を食べて、体調を整え、冬休みの間も 元気に過ごしましょうね。	エネルギー 734	脂質 17.1
												たんぱく質 35.7	食塩相当量 3.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25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6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	食塩相当 量
8	水	ご飯	○	わかめのみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 福ふく和え	みそ 厚揚げ 鶏肉 竹輪	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 しめじ キャベツ きゅうり 福神漬	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉		3学期がスタートしますね。穴の開いた 見通しのよい竹輪と、福神漬で作る 「福ふく和え」は、新しい年に幸福が やってくるようにと願いを込めて作り ます。	エネルギー 712	脂質 17.7
9	木	中華 ソフト麺	○	みそラーメンスープ 信州きのこしゅうまい 2個 キムチ和え	豚肉 みそ きのこ しゅうまい	牛乳	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ 大根・きゅうり	中華ソフト麺 でん粉		麺のメニューの中でも人気の「みそ ラーメンスープ」です。野菜など具だ くさんのスープは、麺と一緒に最後まで 残さず食べ切れるように、市販のもの よりも薄味に仕上げてあります。	エネルギー 716	脂質 18.4
10	金	《新春献立》 いろいろ ご飯	○	七草白玉雑煮 ぶりのゆずみそかけ あっさり紅白なます りんごのムース	鶏肉 油揚げ・みそ なると・ぶり かまぼこ	牛乳	人参	大根 ゆず果汁	いろどりご飯 白玉団子 砂糖・でん粉 りんごのムース		1月11日は「鏡開き」です。「鏡開 き」とは、お正月にお供えた鏡もち を雑煮やぜんざいに入れて食べ、家族 の健康と幸せを願う行事です。給食で は、白玉もちを入れた雑煮を作ります。	エネルギー 884	脂質 27.7
14	火	米粉パン	○	ラビオリスープ 冬野菜のまるごとグラタン 大根とチキンのサラダ ぼんかん	ラビオリ サラダチキン	牛乳	人参	玉葱・ぼんかん 大根・きゅうり コーン・白菜 レモン果汁	米粉パン 野菜グラタン 砂糖	米油	冬が旬の「ぼんかん」は、皮がむきやす く、甘みが強いのが特徴です。「ぼ んかん」などの柑橘類にはかぜ予防の 効果があるビタミンCが含まれていま す。積極的に食べたいですね。	エネルギー 868	脂質 29.3
15	水	ご飯	○	けんちん汁 シルバーのごまだれかけ 野菜のゆかり和え	竹輪 油揚げ 豆腐 シルバー	牛乳	人参	ごぼう 大根 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 里芋 砂糖 でん粉	ごま	「シルバーのごまだれかけ」の「ごま だれ」はご飯に合う人気のだれで す。甘じょっぱい味にごまの香りが加 わり、魚が苦手な人も食べやすくなり ます。	エネルギー 735	脂質 21.3
16	木	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ スラッピージョー シーザーサラダ シーザードレッシング	肉団子 豚肉 ハム	牛乳	人参	玉葱 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 クルトン	米油 ドレッシング	「スラッピージョー」は、ひき肉をト マトケチャップなどで味つけた料理 です。ロケが汚れやすいことから、 「スラッピー」という名前がついたそ うですが、スプーンで上手にいただき ましょう。	エネルギー 849	脂質 34.0
17	金	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 豚丼の具 大根とかにのサラダ	竹輪 みそ 豚肉 かに	牛乳	人参	玉葱・白菜 かぶ・しめじ 大根・キャベツ コーン	ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉	米油	部位の違う2種類の豚肉と、きのこの うま味がおいしい「豚丼の具」をご飯 にのせてもりもり食べてくださいね。 「季節野菜のみそ汁」は「かぶ」が入 ります。	エネルギー 704	脂質 16.9
20	月	《大寒献立》 ごぼう ご飯	○	冬のかす汁 わかさぎのあまだれかけ 塩丸いかの和え物 市田柿	みそ いか かつおぶし わかさぎ	牛乳 わかめ	人参	大根・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり 干し柿	ごぼうご飯 こんにやく 里芋 砂糖 でん粉	米油	「大寒」の頃は、1年で一番寒い時期 です。かす汁は、酒かすを使って体の 中から温まる、昔の人の知恵です。そ の他、根菜のごぼう、わかさぎ、市田 柿などこの時期の食べ物を味わいま しょう。	エネルギー 751	脂質 18.3
21	火	ココア 揚げパン コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ゆでフランクケチャップソース 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン フランクフルト	牛乳 寒天	人参	セロリー 白菜・大根 きゅうり コーン・玉葱	ココア揚げパン コッペパン	米油	今回は、支援学校以外の中学校4校の 実施です。中学3年生にとっては「最 後の揚げパン」になります。今年度の 揚げパンはほろ苦い味がちょっと大人 の「ココア揚げパン」です。みんなで 大きな口を開けてかぶりつきしましょ う。	エネルギー 879/772	脂質 41.7/34.7
22	水	《給食記念日献立》 ご飯	○	鮎のみそ汁 銀鮭の塩こうじ焼き キャベツとかぶの野菜菜漬け和え	みそ 鮭	牛乳 わかめ	人参	玉葱 大根 キャベツ かぶ	ご飯 じゃが芋 焼きふ		学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町 にある忠愛小学校で始まりました。こ の時の献立は、「おにぎり・塩鮭・漬 物」でした。当時の献立をイメージし た給食を食べながら、『食』について 考えてほしいです。	エネルギー 708	脂質 19.6
23	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 切り干し大根のおやき 干草和え	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳	人参	玉葱・きゅうり 白菜・キャベツ 甘ジャキエのき・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		「おにかけ汁」は東信地方の郷土料理 で、お祝いの席で食べられます。ま た、「おやき」は長野県を代表する郷 土料理ですね。長野県の郷土料理から 食文化を知り、食べ継いでいってほ しいと思います。	エネルギー 711	脂質 14.0
24	金	ご飯	○	冬野菜カレー 揚げ豚と凍り豆腐の甘辛あえ みかん	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・大根 れんこん すりおろしりんご みかん	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	いつものカレーに、大根やれんこん など旬の野菜を取り入れた、「冬野 菜カレー」です。ビタミンCたっぷりの みかんは、体の免疫力をアップさせ てくれます。	エネルギー 916	脂質 26.6
27	月	ご飯	○	ささみと春雨のスープ ハンバーグおろしソースかけ 糸かまぼこのサラダ	鶏肉 ハンバーグ かまぼこ	牛乳	人参	白菜・大根 甘ジャキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 でん粉 砂糖	ごま油 米油	甘さがあってみずみずしい「冬大根」 をおろして作る、「おろしソース」 は、「夏大根」を使って作るソースと は一味ちがいます。それぞれの季節の おいしさを味わってほしいです。	エネルギー 730	脂質 19.2
28	火	《かみかみすざかつ子の日》 コッペパン	○	切り干し大根のスープ 豚肉の甘酒みそだれ ブロッコリーのサラダ	ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	人参	玉葱・きゅうり 甘ジャキエのき 白菜・コーン 切り干し大根	コッペパン パン粉 小麦粉 甘酒・砂糖 コーヒー牛乳の素	米油	今月の「かみかみすざかつ子の日」で は、食材のいろいろな食感を感じなが ら食べてほしいです。また、寒くな ると飲みづらくなる牛乳も、コーヒ ー牛乳の素に変化をつけて、しっか り飲みましょう。	エネルギー 816	脂質 25.3
29	水	ご飯	○	クッパ卵スープ トッポギの甘辛炒め もやしのナムル	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参	玉葱・だけのこ 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 辛く炒め煮にした、韓国の家庭料理 「トッポギ」をいただきます。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 762	脂質 18.4
30	木	《豊洲小こだわり献立》 丸パン	○	コーンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き ひじきとコーンのサラダ いちごクレープ	鶏肉	牛乳 エクリーム ひじき	人参	玉葱・コーン にんにく キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 いちごクレープ	米油 バター	「野菜やお肉など、みんなが好きだ け」という食生活をバランスよく食 べられるように考えました。」とい うメッセージが届きました。楽しんで いただきます。	エネルギー 864	脂質 29.7
31	金	ご飯	○	吹雪汁 さわらの西京みそ焼き 大根のごま酢和え	かまぼこ 豆腐 さわら	牛乳	人参	玉葱 甘ジャキエのき 白菜 大根 れんこん	ご飯 砂糖	ごま	「吹雪汁」は冬の吹雪にちなんで、豆 腐を崩して吹雪に見立てたスープ です。かわいらしい、雪だるまのイラ スト入りかまぼこも入れて季節感を出 しています。	エネルギー 719	脂質 20.3

※今月の学校給食費の口座振替日 1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6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)
3	月	ご飯	○	大根のみそ汁 鮭の粕漬け焼き 粉豆腐の炒め煮	鮭 みそ かまぼこ 凍り豆腐 竹輪	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 大根 長ねぎ しめじ	ご飯 砂糖	米油	長野県飯田市をはじめ、下伊那地域では凍り豆腐を粉にした粉豆腐を煮物にすることがあります。スーパードードとしても注目されている凍り豆腐です。今回は煮物で味わいます。	747	22.7
4	火	ナン	○	野菜スープ ソルガム入りドライカレー 糸寒天とツナのサラダ	ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉葱・白菜 しめじ・生姜 にんにく・大根 きゅうり	ナン 米粉 ソルガム	米油	仁礼小学校の6年生が育てたソルガムをドライカレーにします。ソルガムはひき肉のような食感があります。ナンと一緒に食べるとおいしいですよ。	691	22.5
5	水	《節分献立(セルフ恵方巻き)》 ちらし寿司	○	つみれ汁 れんこんつくね甘だれかけ ひじきと枝豆のサラダ 手巻きのり	みそ つみれ れんこんつくね	牛乳 ひじき のり	人参	玉葱・長ねぎ 生姜・キャベツ 白菜・きゅうり 枝豆	ちらし寿司 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「鬼は外！福は内！」節分にちなんで、いわしのつみれが入った汁、枝豆を使ったサラダにします。ちらし寿司を、手巻きのりでまいて、恵方巻にしてください。	711	17.8
6	木	米粉パン	○	《ファイト！応援献立》 花丸スープ 手作りソースカツ 見通しの良いサラダ いい予感ゼリー	なると 豚肉 みそ 鶏肉 竹輪	牛乳	人参 小松菜	玉葱・もやし コーン キャベツ れんこん	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 いよかんゼリー	米油	中学3年生の前期選抜を応援します。「花丸がつくように！チキンカツでキッチンと勝負！れんこんとちくわい見通しが良い！」そんな思いをこめた献立です。	877	27.3
7	金	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・にんにく 大根・キャベツ 長ねぎ・きゅうり・なめ茸 白菜・甘じゃがのき・生姜	ご飯 砂糖 だまこもち	ごま油	だまこ汁は秋田県の郷土料理で、ご飯で作る「だまこ」というだんご入りの汁物です。スタミナ納豆の具は、ぜひ納豆に混ぜて食べてください。スペシャル納豆の出来上がりです。	761	15.2
10	月	ご飯	○	みそけんちん汁 ハンバーグ甘酒みそかけ 切り干し大根 ハリハリ漬け	竹輪・豆腐 油揚げ・みそ ハンバーグ ハム	牛乳	人参	大根 キャベツ きゅうり 切り干し大根	ご飯 こんにゃく じゃが芋 甘酒・砂糖 でん粉	米油	ハンバーグのソースに市内で作られた甘酒を使います。甘酒の甘みを感じるソースです。「切り干し大根のハリハリ漬け」は噛んだ時の音が名前の由来になっています。	761	21.1
12	水	ご飯	○	《かみかみずさかっこの日》 もすくとかわかめのみそ汁 にじますの円揚げ れんこんサラダ	みそ 豆腐 ハム 油揚げ にじます	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	ご飯 砂糖 でん粉	米油	「にじますの円揚げ」は、にじますを油でよく揚げたあるので、頭からしっぽまで食べられます。よく噛んで食べれば顎が鍛えられますよ。丈夫な歯をつくるカルシウムも豊富です。	755	22.2
13	木	うどん風ソフト麺	○	肉うどん汁 かまぼこのマヨけずり焼き のりごま和え	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 のり 青のり	人参	玉葱・しめじ 白菜・長ねぎ きゅうり キャベツ もやし	うどん風ソフト麺 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ ごま油 ごま	今回は、うどん風ソフト麺とよく合う、肉うどん汁です。お肉たっぷりですスタミナ満点です。噛み応えのある「かまぼこのマヨけずり焼き」と組み合わせています。	653	15.4
14	金	ご飯	○	えびみそワントンスープ 豚肉のごまからめ 中華サラダ	えび みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり もやし	ご飯 米粉麺 でん粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	「えびみそワントンスープ」には、米粉で作った短冊麺を使用します。米粉を使っているのも、もちもちとした食感があります。みそ味のスープは体を温めてくれます。	858	28.4
17	月	ご飯	○	豚汁 あじのさんが焼き キャベツのたくあん和え 野菜ふりかけ	豚肉 豆腐 みそ あじの さんが焼き	牛乳 ふりかけ	人参	大根 白菜・キャベツ 玉葱・きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖		「あじのさんが焼き」は千葉県産の郷土料理です。魚のすり身をハンバーグのように焼いたおかずです。食べやすい甘辛のたれをかけて仕上げます。	739	20.0
18	火	ココアパン	○	豚肉と春雨のスープ 鶏肉のマーマレードソース 風邪に負けないチーズサラダ イタリアンドレッシング	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 かぼちゃ プロッコリ	白菜 キャベツ レモン果汁 甘じゃがのき	ココアパン マーマレード でん粉 春雨	ごま油 ドレッシング	カロテン豊富な色の濃い野菜が入ったサラダを食べ、かせ予防につなげましょう。サラダには、イタリアンドレッシングをかけて食べてください。	847	28.8
19	水	ご飯	○	わかめスープ 蒸しぎょうざ 2個 麻婆豆腐	かまぼこ ぎょうざ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 コーン・生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	米油	「マーボー豆腐」には、たくさんの豆腐をー丁ー丁包丁で切って使います。ピリッと豆板醤の辛みが効いた、給食センター自慢の味を楽しんでください。	763	20.6
20	木	コッペパン	○	ビーフンスープ チリコンカン 卵のミモザサラダ	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・もやし 白菜・にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン ビーフン 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	「卵のミモザサラダ」は野菜と炒り卵をノンエッグマヨネーズで和えて作ります。コッペパンにはさんでサラダサンドにして食べてもおいしいですよ。	812	30.5
21	金	ご飯	○	《相森中こだわり献立》 キムチスープ 凍り豆腐と鶏肉のコロコロ揚げ 春雨サラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 みそ 鶏肉 ハム 凍り豆腐	牛乳	人参 にら	にんにく・白菜 甘じゃがのき 白菜キムチ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 春雨 でん粉 コーヒー牛乳の素	米油 ごま油	相森中学校全校アンケートをとり、給食委員会を中心に考えてくれました。寒い季節ですが、しっかり給食を食べて心も体も温まりましょう。	842	26.0
25	火	メロンパン	○	ポトフ スパニッシュオムレツ トマトソース いよかん	ウィンナー スパニッシュ オムレツ	牛乳	人参	玉葱 しめじ キャベツ にんにく いよかん	メロンパン じゃが芋 砂糖	米油	人気メニューのひとつ、メロンパンの登場です。パン屋さんが一つ一つ形を作ってから、メロンパンビスをのせてしっかりと焼いてくれます。	823	27.0
26	水	紫米ご飯	○	のっぺい汁 さわらの西京みそ焼き ほうれん草のサラダ	豚肉 竹輪 油揚げ さわら	牛乳 のり	人参 ほうれん草	大根 白菜 もやし	紫米ご飯 こんにゃく でん粉 里芋	ノンエッグ マヨネーズ	「鯖の西京みそ焼き」は、ごはんがすすむ味付けです。おかずも主食ももりもり食べて、丈夫な体をつくりましょう。鉄分の多いほうれん草はサラダにします。	755	22.8
27	木	中華ソフト麺	○	五目ラーメンだれ ニギスの磯辺揚げ 大豆とチキンのサラダ	豚肉・いか ニギス・大豆 かまぼこ サラダチキン	牛乳 青のり	人参 チンゲン菜	玉葱 生姜・白菜 きゅうり たけのこ キャベツ	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	中華ソフト麺を「五目ラーメンだれ」で楽しめましょう。具材たっぷりのスープにとろみをつけて、麺によく絡むように仕上げます。	747	20.7
28	金	ご飯	○	《日野小こだわり献立》 ポークカレー 鶏肉のレモンソース こんにゃくサラダ ティラミス	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 レモン果汁 きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖・でん粉 こんにゃく ティラミス	米油	日野小学校で人気のメニューから全校アンケートを取り、給食委員会が中心になり献立を決めました。定番の人気メニューです。楽しみにしていてください。	949	32.1
												たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
												39.2	2.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2月28日(金)です。

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

令和6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			
3	月	《ひな祭り献立》 ちらし寿司	〇	手まり麩のすまし汁 鰯の紀州焼き 菜の花和え ひしもち	豆腐 かまぼこ さわか かつお節	牛乳	小松菜 なばな	玉葱・しめじ 甘じゃがのき もやし・コーン	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30段飾り、1000体の雛人形が有名ですね。「手まり麩のすまし汁」や「菜の花和え」で華やかな「ひな祭り」を演出しています。	エネルギー 771	脂質 18.7
4	火	コッペパン	〇	コンソメスープ 肉団子のチリソース フレンチサラダ ブルーベリージャム	豚肉 肉団子	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 にんにく 主菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖 ブルーベリー ジャム	米油	「チリソース」は、肉団子の他に、肉や魚のから揚げに絡めてもおいしいです。簡単にメインのおかずが作れるので、献立表のレシピを参考に春休みにチャレンジしてみてください！	エネルギー 754	脂質 22.7
5	水	《応援献立》 ご飯	〇	ネバーギブアップ汁 かつおのごまみそがらめ 春色応援サラダ さくら咲くゼリー	鶏肉 竹輪 かつお みそ ハム	牛乳	人参 小松菜	れんこん 玉葱・なめこ キャベツ コーン レッドキャベツ	ご飯 里芋 砂糖 でん粉 ソルガムマカロニ	米油 ごま	中学3年生に向けた「応援献立」を、小学校的皆さんも味わってください。頑張っているすべての皆さんに、「さくら咲く」春が来ますように。	エネルギー 829	脂質 20.1
6	木	ソフト麺	〇	ミートソース かぼちゃのグラタン 大豆とツナのサラダ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ にんにく きゅうり キャベツ	ソフト麺 かぼちゃ グラタン 砂糖	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。深皿に麺をあげて、そこにミートソースをかけて食べると食べやすいですよ。	エネルギー 934	脂質 33.0
7	金	《かみかみすざかつの日》 発芽玄米 ご飯	〇	鶏ごぼうスープ えびフライ 2尾 大根と糸寒天のサラダ ノンエッグタルタルソース	鶏肉 ハム えびフライ	牛乳 寒天	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘じゃがのき 白菜・大根 きゅうり コーン	発芽玄米ご飯 こんにゃく	米油 ノンエッグ タルタルソース	「かみかみすざかつの日」では1年を通して、「よくかんで食べること」の大切さを伝えてきました。今年度最後の「かみかみすざかつの日」もよくかんで、いただきます。	エネルギー 718	脂質 22.2
10	月	《卒業祝い献立》 赤飯	〇	お祝いすまし汁 金目鯛の幽庵焼き かぶの紅白和え ごま塩・お祝いデザート	なると 豆腐 ほたて 金目鯛 かつお節	牛乳	小松菜 かぶの葉 人参	甘じゃがのき しめじ・かぶ 赤かぶ漬け きゅうり	赤飯 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「卒業祝い献立」です。	エネルギー 809	脂質 18.5
11	火	コッペパン	〇	野菜いっぱいスープ 鶏肉のアップルソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン 主菜・きゅうり すりおろしりんご レモン果汁	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	給食の汁物は、いつも野菜たっぷりです。野菜は汁物に入れると味が減り、自然とたくさん食べることができます。	エネルギー 766	脂質 27.9
12	水	ご飯	〇	吉野汁 焼きさばのみそだれがけ 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・主菜 キャベツ きゅうり もやし	ご飯 でん粉 砂糖		魚のメニューの中で人気の高い、「焼きさばのみそだれがけ」は、みそだれも人気です。食卓に残ったみそだれをご飯にかけ「裏メニュー」はいろいろな学校で見かけます。	エネルギー 752	脂質 20.5
13	木	米粉パン	〇	春野菜シチュー レバーのケチャップあえ でこぼん	ウインナー 豚レバー	牛乳 生クリーム	人参 かぶの葉	玉葱・しめじ かぶ・キャベツ 主菜・にんにく でこぼん	米粉パン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	レバーが苦手な人も、「レバーのケチャップあえ」なら食べられるという人は多いですね。季節の野菜を使ったシチュー、季節の果物といっしょに味わってください。	エネルギー 908	脂質 31.7
14	金	ご飯	〇	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 三色和え	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	人参 こねぎ 小松菜	玉葱・キャベツ 主菜・にんにく だけの もやし	ご飯 米粉種 こんにゃく でん粉 砂糖	ごま油 米油	「卵とこんにゃくのぶりぶり中華炒め」は、名前の通り、うずら卵とこんにゃくのぶりぶりの食感が人気のメニューです。うずら卵とこんにゃくは、よくかんで食べてください。	エネルギー 706	脂質 17.9
17	月	ご飯	〇	ポークカレー かまぼこのマヨけずり焼き 海藻サラダ	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 海藻 青のり	人参	にんにく 主菜・玉葱 すりおろしりんご きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	給食のカレーは、大きな釜でたくさんのお肉を炒めたり煮たりするので、具のうまみがたっぷり出ておいしく仕上がります。よくかんで食べることも忘れずに！！	エネルギー 794	脂質 21.1
18	火	丸パン	〇	春雨とチンゲン菜のスープ 手作りハンバーグ ケチャップソース 大根とチキンのサラダ	かまぼこ 豚肉 凍り豆腐 サラダチキン	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉葱・白菜 えのき草・大根 キャベツ コーン レモン果汁	丸パン 春雨 砂糖	米油	給食センター手作りのハンバーグは、つなぎにえのき草や粉末の凍り豆腐を使います。丸パンにはさんで、「セルフハンバーガー」にしてもいいですね。	エネルギー 774	脂質 26.1
												38.8	4.2

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べ方等を学習してほしいと願っています。

須坂市では「**早ね 早おき 朝ごはん 元気に育つ すざかつ子**」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28日(金)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。