

令和6年度 4月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやくやくほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもになつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
5	金	ごはん	○	きせつやさいのみそしる きんぴらつつみやき もやしツナあえ	牛乳 ちくわ・みそ きんぴらつつみやき ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん しめじ・ながねぎ もやし・きゅうり	ごはん さとう でんぷん	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。今年度でもていねいな給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	549 22.9	14.3 2.5
8	月	いろいろごはん	○	さわにわん シルバーのさいきょうみそやき はるキャベツのこんぶあえ	牛乳 ぶたにく シルバー しおこんぶ	にんじん・だけのこ あまシャキエのき だいこん・こまつな キャベツ・きゅうり	いろいろごはん まきふ	ご飯は給食センターで炊きます。おいしい須坂市産の「風さやか」を味わってください。3年生・5年生は、ご飯やパンがひと口分増えています。少しずつ「今の自分に必要な主食量」に慣れてくださいね。	514 25.0	14.5 2.7
9	火	ミニくろざとうパン	○	はるキャベツのスープ とりのコロコロからあげ かいそうサラダ	牛乳 ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・しょうが にんにく・きゅうり	くろざとうパン でんぷん こめあぶら	4月のから揚げは、コロコロと食べやすいひとくちサイズで、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。	589 28.5	21.8 3.3
10	水	ごはん	○	のっぺいじる あつあげのにくみそがけ だいこんのいそづけ	牛乳 ぶたにく・ちくわ あつあげ・わかめ とりにく・みそ・かつおぶし	だいこん・にんじん はくさい・きゅうり	ごはん さといも こんにゃく でんぷん・さとう	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「肉メニュー」です。	551 23.8	15.7 2.3
11	木	コッペパン	○	にくだんごとはくさいのスープ やきフランクフルト チキンサラダ	牛乳 にくだんご フランクフルト サラダチキン	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな キャベツ・レッドキャベツ あかパプリカ	コッペパン さとう こめあぶら	フランクパンにはさみ、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。	579 30.9	18.7 3.2
12	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる さけのしおやき はるキャベツのたくあんあえ	牛乳 ちくわ・わかめ さけ・みそ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん じゃがいも	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」をいれにちよって作ります。また、4月は食べやすい魚を選んでいます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	578 25.8	17.0 2.3
15	月	ごはん	○	こめごワンタンのスープ ねぎみそパオズ 2こ いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ねぎみそパオズ かんてん	たまねぎ・にんじん キャベツ・こねぎ しょうが・きゅうり	ごはん こめこめん(たんざく) ごまあぶら さとう	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、具にみそ味が付いているので、醤油などはかけずにそのままいただきます。	569 23.0	14.5 2.3
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	牛乳 えびボール ベーコン	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり	メロンパン こめあぶら じゃがいも	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味つけですが、新じゃがいものみずみずしさや、おいさを味わえます。	655 27.3	20.2 3.3
17	水	ちらしずし	○	《にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる さわらのみりんじょうゆやき なのはなのごまあえ・おいわいクレープ	牛乳 なると とうふ わかめ・さわら	あまシャキエのき しめじ・はくさい もやし・キャベツ なばな・にんじん	ちらしずし てまりふ さとう・ごま おいわいクレープ	小学校だけの入学進級お祝い献立です。春を告げる魚「鱈」や菜の花で春を感じてください。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。	647 27.5	23.1 3.2
18	木	コッペパン	○	はるやさしいのシチュー ささみのレモンソース コーンサラダ	牛乳 ウィンナー なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら じゃがいも でんぷん・さとう	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。	722 35.9	25.9 3.6
19	金	ごはん	○	《おはなみこんだて》 はるのベジたましる おはなのとうふハンバーグ うめのかおりあえ さくらゼリー	牛乳 あぶらあげ・みそ とうふハンバーグ かつおぶし	たまねぎ・にんじん だけのこ・かぶ・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぷん・さくらゼリー	年々、お花見の時期が早まっています。「お花見献立」の日を考るのが難しいです。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、見た目がかわいさくらゼリーで春を味わいましょう。	554 19.2	13.5 2.1
22	月	ごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 かみかみじる きのこぶたどんのぐ なめだけあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・たまねぎ・しめじ キャベツ・こまつな・きゅうり なめだけ	ごはん さといも でんぷん・さとう 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「かみかみずさかっこのひ」は、「かむ」ことをしっかり意識できるとよい献立を取り入れていきます。	587 27.2	16.1 2.7
23	火	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ チリコンカン カラマンダリン	牛乳 ベーコン だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・にんにく・コーン チンゲンさい カラマンダリン	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	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、家庭で摂りにくい大豆を積極的に取り入れていきます。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。	644 29.1	20.5 2.8
24	水	ごはん	○	かきたまじる とりにくのうめみそやき きりほしだいこんのもの	牛乳 かまぼこ・たまご とりにく・ちくわ みそ・さつまあげ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・うめ だけのこ・こまつな きりほしだいこん	ごはん でんぷん さとう こめあぶら	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。また、給食の副菜には、おえ物だけではなく、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。	570 31.2	13.0 3.1
25	木	まるパン	○	せんぎりやさしいのスープ こめこのキャベツメンチ アスパラのサラダ	牛乳 ベーコン・ツナ こめこの キャベツメンチ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん アスパラガス・きゅうり	まるパン さとう こめあぶら	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ため、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。	614 25.4	24.1 3.5
26	金	ごはん	○	ポークカレー かまぼこのマヨけすりやき ぶくじんづけあえ	牛乳・ぶたにく かまぼこ あおりの かつおぶし	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり すりおろしりんご ぶくじんづけ	ごはん こめあぶら じゃがいも 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炒め、たくさんの材料で作るカレーは、人気です。カレーの日はご飯がしっかり食べられますね。	618 24.6	17.4 2.3
30	火	コッペパン	○	ポトフ とりにくのオーロラソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく みそ・ツナ	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん・こまつな	コッペパン さとう・でんぷん じゃがいも こめあぶら	「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。	662 33.2	22.9 3.2

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」