

# 令和6年度 5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	お か す			しょくひんのしゅりんとはたらき			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)
				おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる		たんぱく質	食塩相当量			
1	水	たけのこごはん	〇	《たんこのせつくこんだて》 かしわもち しんじゃがとしんたまねぎのみそしる あじのきしゅうやき きりぼしだいこんとするめのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ あじ・するめ しずこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ きりぼしだいこん・キャベツ こまつな	たけのこごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・ごま かしわもち	こどもの日の献立です。みなさんの元気な成長を願って、たけのこ飯にします。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」の縁起がとけて、柏ちまを食へるようになりました。	エネルギー 609	脂質 15.3					
2	木	まっちゃんパン	〇	はるキャベツのスープ ちょうちよパスタトマトソース あまなつみかん	牛乳 ウィンナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・コーン・トマト あまなつみかん	まっちゃんパン マカロニ こめあぶら	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」に出てきたね。さわやかな匂いを想像できますか？	エネルギー 633	脂質 20.2					
7	火	コッパン	〇	ポテトボールスープ とりにくのてりやき ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ひじき	にんじん・たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり・コーン	コッパン じゃがいもボール さとう・でんぷん こめあぶら	「鶏肉の照り焼き」は鶏のもも肉をオープンで焼いて、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 585	脂質 17.0					
8	水	ごはん	〇	すざかひんのベ キムたくごはんのぐ わふうサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ かつおぶし	にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・たけのこ・つぼつけ はくさいキムチ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん すいとん さとう こめあぶら	「須坂のべ」は須坂の郷土料理です。貝だくさんの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 633	脂質 17.0					
9	木	ちゅうかソフトめん	〇	みそラーメンスープ にくしゅうまい 2こ だいこんとかにのサラダ	牛乳 ぶたにく にくしゅうまい みそ・かに	ながねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・キャベツ だいこん・こまつな・コーン	ちゅうかソフトめん こめあぶら でんぷん さとう	今年度初のソフトめんです。みそラーメンスープは貝だくさんで野菜のうま味が出ています。ソフトめんは少しすすり上げてほすすと食べやすいです。深皿も上手につくってください。	エネルギー 579	脂質 15.6					
10	金	ごはん	〇	よしのじる かつおのごまがらめ やさしいあおしそあえ	牛乳 とりく かつお	にんじん・あまじゃキエのき こまつな・ながねぎ・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり あおしそ	ごはん でんぷん・こめこ こめあぶら ごま・さとう	春から夏にかけて、日本の近くの海までよくとれ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たから、ごまそで和えます。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 615	脂質 16.8					
13	月	ごはん	〇	とんじる シルバーのごまみそがけ なめたけあえ	牛乳 みそ ぶたにく シルバー	はくさい・たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ・こまつな きゅうり・なめたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく・ごま さとう・でんぷん	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「なめたけ」を和え物に使います。おなじみの地元味を楽しみましょう。	エネルギー 582	脂質 17.4					
14	火	まるパン	〇	たまごとコーンのスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 ベーコン たまご ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・コーン こまつな・トマト・キャベツ きゅうり・レタス	まるパン でんぷん こめあぶら	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ぶんにんに使った汁に滑り卵を加えます。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 620	脂質 23.2					
15	水	はつがげんまいごはん	〇	《かみかみすざかこのひ》 あつあげのみそしる きびなこのなんばんづけ もやしとこまつなのごまあえ	牛乳 みそ・わかめ あつあげ きびなご	にんじん・たまねぎ・だいこん はくさい・ながねぎ・もやし キャベツ・こまつな	はつがげんまいごはん こめこ こめあぶら さとう・ごま	きびなごは、丸ごと食べられる今が旬の魚です。アゴを使いよくかんで食べ、カルシウムをしっかりととりましょう。かみかみのある食べ物をご家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	エネルギー 582	脂質 19.3					
16	木	コッパン	〇	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	牛乳 いかボール ぶたにく ハム	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら クルトン・こめこ ドレッシング	キーマカレーにはたくさんのたま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ますが、炒めているとだんだんといきなり変わり、香ばしいキーマカレーになります。	エネルギー 678	脂質 27.4					
17	金	ごはん	〇	いらとしんじゃがのみそしる ぶたにくのスタミナあげ キャベツのこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ しずこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ いら・にんにく・しょうが こねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら こめこ・さとう	気温の高くなる季節です。豚肉には「疲労回復のビタミンB1」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 669	脂質 23.5					
20	月	ごはん	〇	ふのみそしる いなだのみりんじょうゆやき うのはないりに	牛乳 いなだ・みそ とりにく ちくわ・おから	にんじん・たまねぎ・はくさい だいこん・ながねぎ	ごはん やきふ さとう こめあぶら	「卵の花炒り煮」は、おからがしっとりとした仕上がりに、時間をかけて調味料で煮詰めるから炒めます。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 619	脂質 21.1					
21	火	コッパン	〇	クリームシチュー にくだんこのチリソース はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム にくだんこ	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら じゃがいも はるさめ・さとう	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 701	脂質 24.3					
22	水	ごはん	〇	あまじゃキエのきのみそしる しんたけのこのにも やさしいわかめあえ おかかがりかけ	牛乳 あぶらあげ みそ・わかめ とりにく・さつまあげ・かつおぶし・のりかけ	たまねぎ・だいこん・にんじん あまじゃキエのき・はくさい たけのこ・キャベツ・きゅうり	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう・ごまあぶら	お家でゆの煮物を食べたことはありませんか？「新物のゆ」を鶏肉やこんにゃくと一緒に煮詰めます。シャキッとたくの歯ごたえは、この季節の楽しみです。	エネルギー 545	脂質 14.8					
23	木	ソフトめん	〇	ミートソース ホキとこおりどうふのレモンあえ うわゴールド(みかん)	牛乳 ホキ ぶたにく こおりどうふ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト・レモンがじゅう うわゴールド	ソフトめん こめあぶら でんぷん さとう	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貝だくさんのソースをたっぷりかけて食べてください。	エネルギー 715	脂質 23.4					
24	金	ごはん	〇	わかめスープ むしきょうざ 2こ マーボーどうふ	牛乳 とりく・わかめ ぎょうざ・みそ ぶたにく・とうふ	にんじん・たまねぎ・コーン はくさい・しょうが・にんにく たけのこ・ながねぎ	ごはん こめあぶら でんぷん さとう	マーボー豆腐の隠し味は「とろろんじゅん」として「めんじゅん」という中華の調味料です。子ども達が食べやすいマイルドな味付けです。白いご飯によく合う味に作ります。	エネルギー 593	脂質 17.9					
27	月	なめし	〇	さつまじる かまぼこのいそべあげ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ・みそ あおりのり	にんじん・だいこん・はくさい しめじ・キャベツ・きゅうり	なめし さつまいも むぎこ・こめあぶら こんにゃく・さとう	つるんとしたこんにゃくがサラダに入ると、涼び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 562	脂質 14.5					
28	火	コッパン	〇	せんぎりやさしいのスープ 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	牛乳 ベーコン いりたまご ウィンナー・ツナ	セロリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・パセリ・にんにく えだまめ・きゅうり	コッパン こめあぶら さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	新じゃがをたっぷり使った「ノンポテトサラダ」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ませてください。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 658	脂質 27.7					
29	水	ごはん	〇	わかたけしる さわらのしおこうじやき キャベツのたくあんあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ・とうふ わかめ・さわら	たまねぎ・にんじん たけのこ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん	この春採れたばかりの山の幸「筍」と、海の幸「わかめ」を使った「若竹汁」は、この時期の旬を合わせた汁ものです。かつおと昆布の合わせだしで旬の素材を味わいましょう。	エネルギー 551	脂質 17.6					
30	木	コッパン	〇	きりぼしだいこんのスープ とりにくのガーリックやき フルーツあんじん	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・きりぼしだいこん こまつな・にんにく なつみかんかん・パインかん	コッパン こめあぶら・ボールゼリー あんじんどうふ ほしがたオレンジゼリー	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みが出て優しい味わいになります。手軽に使えて、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 612	脂質 17.9					
31	金	ごはん	〇	ポークカレー フライヒーンズ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいたし・あおりのり かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご きゅうり・キャベツ	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぷん・さとう	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「フライヒーンズ」にします。大豆は鉄分豊富な食材です。大豆を食べる元気な学校生活にしましょう。	エネルギー 668	脂質 22.2					

※ 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」