

令和6年度 7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)
					おもにちやくやほねになる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん	○	タックジャンスープ きんぴらつつみやき キムチあえ	牛乳 とりにく・みそ きんぴら つつみやき	たまねぎ・だいご にんじん・ぜんまい キャバス・きゅうり にら	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう・でんぶん	タックジャンスープは韓国鶏肉を使ったスープです。妙め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。	550 たんぱく質 21.2	脂質 13.5 食塩相当量 2.5
2	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ なつやさいラトゥイユ ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー ひじき	セロリー・たまねぎ・キャバス にんじん・パセリ・にんにく ズッキーニ・まるなす・トマト きゅうり・えだまめ	コッペパン マカロニ・さとう オリーブゆ ごめあぶら	ラ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ネがおいしいです。	579 たんぱく質 25.5	脂質 20.6 食塩相当量 3.4
3	水	ごはん	○	だいごんとしめじのみそしる かまぼこのマヨけすりやき モロッコいんげんのサラダ わかめふりかけ	牛乳 あつあげ・みそ かつおぶし かまぼこ・あおりのり・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・だいご しめじ・ながねぎ・キャバス モロッコいんげん・きゅうり	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごめあぶら	この季節が旬のモロッコいんげんをサラダにします。旬に当たるとキュ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。	534 たんぱく質 22.2	脂質 15.3 食塩相当量 2.4
4	木	ミニコッペパン	○	えびとやさいのクリームスープ あじのマリネ わかめとだいごのサラダ	牛乳 ぶたにく・えび なまクリーム あじ・わかめ・だいご	たまねぎ・にんじん キャバス・あかパプリカ きゅうり	コッペパン ごめあぶら じゃがいも でんぶん・さとう	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。	653 たんぱく質 33.8	脂質 25.7 食塩相当量 3.3
5	金	ごはん	○	ちくわのみそしる とりにくのてりやき なつやさいのパワーサラダ	牛乳 あぶらあげ・みそ かつおぶし わかめ・ちくわ・とりにく	たまねぎ・にんじん モロヘイヤ・キャバス きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・でんぶん ごめあぶら	地元でとれたビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜を食べて元気を付けましょう。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。	555 たんぱく質 26.0	脂質 13.6 食塩相当量 2.5
8	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる ぶたにくのあまからあげ こざかなのサラダ	牛乳 とうふ・みそ わかめ・ぶたにく かつおぶし・こざかな	たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャバス きゅうり	ごはん じゃがいも・ごめこ ごめあぶら さとう・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。	649 たんぱく質 28.1	脂質 21.8 食塩相当量 2.2
9	火	コッペパン	○	《たなはたこんだて》 あまのがわこんにゃくスープ ほしのハンバーグトマトソース ツナサラダ たなはたゼリー	牛乳 かまぼこ ハンバーグ ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・あまシャキエのき こまつな・トマト・キャバス きゅうり	コッペパン ごめあぶら ごまあぶら・さとう ごめあぶら・ゼリー	そうめんこんにゃくで、天の川にみだてたスープにします。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。	584 たんぱく質 24.7	脂質 18.5 食塩相当量 3.1
10	水	ごはん	○	かきたまじる さけのしおやき やたらづけ	牛乳 かまぼこ たまご さけ	たまねぎ・にんじん・だけのこと あまシャキエのき・こまつな キャバス・きゅうり・みょうが はっちょうきゅうりみぞづけ	ごはん さとう でんぶん ごめあぶら	「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切りにします。「鮭の塩焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	557 たんぱく質 26.6	脂質 17.4 食塩相当量 2.2
11	木	ミニコッペパン	○	レタスとトマトのスープ ヤンニョムチキン ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく わかめ	たまねぎ・しめじ・コーン トマト・レタス・にんにく キャバス・きゅうり ごめあぶら・ごめこちゅうかめん・ドレッシング	コッペパン マカロニ・でんぶん ごめあぶら・さとう	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します。自分でかけて食べましょう。	615 たんぱく質 28.7	脂質 22.0 食塩相当量 3.3
12	金	ごはん	○	なつやさいのカレー いかあられ メロン	牛乳 いか とりにく あおりのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・まるなす かぼちゃ・ズッキーニ・メロン	ごはん ごめこ ごめあぶら	なす・かぼちゃ・ズッキーニはどれも夏の畑の定番です。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。	673 たんぱく質 28.6	脂質 19.0 食塩相当量 1.9
16	火	コッペパン	○	はるさめとチンゲンさいのスープ なすのミートソースパンネ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん・はくさい・たまねぎ あまシャキエのき・キャバス なす・チンゲンさい・きゅうり こんにゃく・ごめあぶら・さとう	コッペパン はるさめ・マカロニ ごめあぶら・ごま	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、パンネマカロニとかけます。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。	600 たんぱく質 25.9	脂質 18.0 食塩相当量 3.2
17	水	はつがげんまいごはん	○	《かみかみずさかつこのひ》 みそけんちんじる メヒカリのからあげ 2び はっちょうきゅうりのばいにくあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ちくわ・とうふ メヒカリ・かつおぶし	ごぼう・にんじん・だいご はっちょうきゅうり キャバス・うめ	はつがげんまいごはん こんにゃく じゃがいも ごめこ・ごめあぶら	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、夏を元気に過ごすための栄養をとりましょう。	568 たんぱく質 25.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.1
18	木	ツイストパン	○	パンブキンポターージュ とりにくのバルサミコやき フルーツあえ	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・かぼちゃ コーン・にんにく なつみかんかん パインかん	ツイストパン バター ごめあぶら ゼリー・ナタデココ	夏野菜のひとつ、かぼちゃをポター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。	675 たんぱく質 29.7	脂質 20.8 食塩相当量 2.8
19	金	ごはん	○	《どようのうしこんだて》 たまねぎとたけのこのみそしる すざかみそすきどんのぐ やさいのあおじそあえ	牛乳 さばかん・みそ ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・しめじ・ごぼう こねぎ・もやし・キャバス きゅうり・あおじそ	ごはん さとう じゃがいも 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。	565 たんぱく質 26.4	脂質 13.8 食塩相当量 2.6
22	月	ごはん	○	なつやさいのみそしる いなだのしおこうじやき くきわかめのかみかみあえ	牛乳 みそ いなだ くきわかめ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ まるなす・オクラ・しめじ ごぼう・キャバス・こまつな	ごはん さとう ごめあぶら	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。	578 たんぱく質 23.6	脂質 18.6 食塩相当量 2.1
23	火	コッペパン	○	ミネストローネ やさいのまるごとグラタン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・キャバス トマト・にんじん・コーン じゃがいも・マカロニ・ごめあぶら	コッペパン オリーブゆ・さとう やさいグラタン	セロリー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。	626 たんぱく質 21.5	脂質 23.7 食塩相当量 2.7
24	水	ごはん	○	だいごのみそしる あつあげのごまみそがけ やさいのおかかあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ かつおぶし	たまねぎ・にんじん だいご・ながねぎ きゅうり・キャバス	ごはん さとう でんぶん 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。	552 たんぱく質 21.3	脂質 16.8 食塩相当量 2.2

※ 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」

- 暑い季節、たくさん汗をかくと体の中のミネラルのバランスが崩れ、夏ばてを起す原因になります。夏ばてを予防するために、3つのポイントをおさえましょう。
- ①体のリズムを整えましょう。「早寝早起き」で朝ごはんを食べる時間をつくろう。
 - ②「ごはんやパン」+「おかず」で栄養をとりましょう。野菜のおかずも大切!
 - ③甘い飲み物・食べ物に注意しましょう。水分補給には水か麦茶が向いています。