

# 令和7年度 8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 | 汁物・主菜・副菜                                                             | しょくひんのしゅるいはたらき                            |                                                                   |                                   | 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<br>(kcal) | 脂質<br>(g)    |
|    |   |       |    |                                                                      | おもにちやにやく<br>ほねになる                         | おもにからだのちようしをとのえる                                                  | おもにねつやちからになる                      |                                                                                               | たんぱく質<br>(g)    | 食塩相当量<br>(g) |
| 20 | 水 | ごはん   | ○  | じゃがいものみそしる<br>さけのしおこうじやき<br>もやしとさつまあげのあえもの                           | 牛乳<br>とうふ・みそ<br>わかめ・さけ<br>さつまあげ           | たまねぎ・にんじん<br>ながねぎ・こまつな<br>もやし                                     | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめあぶら      | 今日から2学期が始まります。<br>休み明けでも暑が進むように、<br>焼き魚の中でも人気の「鮭の塩<br>こうじ焼き」にします。少しず<br>つ食欲をもどしていきましょう。       | 576             | 17.8         |
| 21 | 木 | コッペパン | ○  | なつやさいのポトフ<br>やきフランクケチャップソース<br>コールスローサラダ                             | 牛乳<br>とりにく<br>フランクフルト                     | たまねぎ・ズッキーニ<br>かぼちゃ・トマト<br>レッドキャベツ<br>キャベツ・きゅうり                    | コッペパン<br>こめあぶら<br>さとう             | 今が旬の夏野菜をふんだんに<br>使った、「夏野菜のポトフ」を<br>いただきます。ズッキーニやか<br>ぼちゃ、トマトを使って、見た<br>目もおおいしくなるように仕上げ<br>ます。 | 548             | 16.6         |
| 22 | 金 | ごはん   | ○  | もずくとわかめのみそしる<br>さんしょくそぼろ<br>キャベツののざわなづけあえ                            | 牛乳<br>とうふ・みそ<br>もずく・わかめ<br>あぶらあげ・とりにく・たまご | にんじん・はくさい・ながねぎ<br>しょうが・えだまめ・キャベツ<br>きゅうり・のざわなづけ                   | ごはん<br>さとう                        | まだまだ気温の高い季節が続<br>きますがエネルギー不足には注<br>意しましょう。「三色そぼろ」と<br>一緒にご飯を食べて脳に栄養を<br>届けましょう。               | 563             | 15.8         |
| 25 | 月 | ごはん   | ○  | 《かみかみすざかっこのひ》<br>あまシャキエのきのみそしる<br>たっぷりいかカツ<br>かわりごまあえ                | 牛乳<br>みそ<br>いかカツ<br>あぶらあげ                 | たまねぎ・だいこん・にんじん<br>はくさい・あまシャキエのき<br>もやし・キャベツ・こまつな                  | ごはん<br>ごま<br>さとう<br>こめあぶら         | 今月のかみかみメニューは初登<br>場の「たっぷりいかカツ」で<br>す。かみこたえのあるイカを<br>使っているので、よく噛んで食<br>べましょう。                  | 574             | 20.7         |
| 26 | 火 | コッペパン | ○  | コーンクリームスープ<br>ホキのレモンソース<br>レタスのサラダ                                   | 牛乳<br>なまクリーム<br>ホキ                        | たまねぎ・にんじん・コーン<br>レタス・レモンかじゅう<br>キャベツ・きゅうり                         | コッペパン<br>でんぶん<br>こめあぶら<br>さとう     | とうもろこしは今が旬の野菜で<br>す。今日はクリームスープにし<br>てみました。旬の食べ物、ほ<br>かの時期にとれる物より、栄養<br>がたっぷり入っています。           | 627             | 22.5         |
| 27 | 水 | ごはん   | ○  | あつあげとわかめのみそしる<br>カラフルピーマンのいためもの<br>コロコロきゅうり                          | 牛乳<br>あつあげ<br>ぶたにく<br>みそ・わかめ              | たまねぎ・にんじん・はくさい<br>ながねぎ・にんにく・しょうが<br>だけのこ・しめじ・あかパプリカ<br>きパプリカ・きゅうり | ごはん<br>じゃがいも<br>こめあぶら<br>さとう・でんぶん | ビタミンたっぷりのピーマンや<br>パプリカを使って見た目もカラ<br>フルな炒め物にします。ご飯が<br>進む味付けになっています。                           | 553             | 16.2         |
| 28 | 木 | まるパン  | ○  | ポテトボールスープ<br>ハンバーグバーベキューソース<br>だいこんといとかんてんのサラダ                       | 牛乳<br>ベーコン<br>ハンバーグ<br>かんてん               | にんじん・たまねぎ・はくさい<br>ながねぎ・にんにく・コーン<br>すりおろしりんご・だいこん<br>レモンかじゅう・きゅうり  | まるパン<br>じゃがいもボール<br>こめあぶら<br>さとう  | 寒天には、食物繊維が豊富にふ<br>くまれています。食物繊維は、<br>おなかの調子を整えてくれる栄<br>養素です。つるつとした食感で<br>食べやすく仕上げます。           | 626             | 21.4         |
| 29 | 金 | ごはん   | ○  | 《あつさをふきとばせ！こんだて》<br>はくさいとコーンのスープ<br>タコライスのぐ(タコミート)<br>タコライスのぐ(なまやさい) | 牛乳<br>かまぼこ<br>とりにく<br>ぶたにく・チーズ            | にんじん・たまねぎ<br>はくさい・コーン・にんにく<br>レタス・あかパプリカ                          | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>こめあぶら       | ご飯にタコミートと生野菜をの<br>せて「タコライス」にしましょ<br>う。タコミートのスパイスの香<br>りで食欲がわきます。しっかり<br>食べて暑さを吹き飛ばしましょ<br>う。  | 593             | 19.6         |

※ 今月の学校給食費の口座振替日 9月1日(月)です。  
(児童・生徒の引き落としは、ありません)

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」

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効果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。また、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：ほとんど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効果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。

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  
しっかり食べる

寝る直前に  
食べるのを  
やめる

夜ふかしを  
ひかえ、  
決まった  
時間に寝る