

令和7年度 2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	おもにからだのちょうしをととのえる	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	ごはん	○	だいこんとコーンのスープ とりにくとこおりどうふの あまからあげ やさいのあおじそあえ	牛乳 とりにく こおりどうふ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	「凍り豆腐」は、長野県の特産の一つです。諏訪地域で盛んにつくられ、低温で乾燥した気候が凍り豆腐作りに適しています。今日からはからって揚げていただきます。	エネルギー 580	脂質 17.9
3	火	こめこパン	○	《かみかみすざかつこのひ》 とりごぼうスープ てづくりソースいかカツ かいそうサラダ	牛乳 いか とりにく かいそう	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・きゅうり・キャベツ	こめこパン さとう・パンこ こむぎこ こめあぶら	「米粉パン」や「こぼろ」をよく噛んで食べましょう。「かみかみすざかつこのひ」には、噛むことの大切さを紹介してきました。よく噛んで食べるとどんなよいことがあったか覚えていませうか。	エネルギー 580	脂質 18.0
4	水	ちらしすし	○	《せつぶんこんだて》 わかめのみそしる いわしのみりんじょうゆやき せつぶんまめサラダ	牛乳 みそ・わかめ いわし・だいず あおだいず	にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん しめじ・きゅうり	ちらしすし さとう ごまあぶら	一日遅れの節分献立です。節分は無病息災を願う行事です。給食では、鬼が苦手ないわしを使った「いわしのみりん醤油焼き」や豆まきをイメージした「節分豆サラダ」をいただきます。	エネルギー 552	脂質 17.6
5	木	ちゅうかソフトめん	○	マーボーめんのたれ むしぎょうざ 2こ はるさめサラダ	牛乳 とうふ・みそ ぶたにく ぎょうざ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ・にら キャベツ・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら でんぷん・さとう はるさめ	「マーボーめんのたれ」には、豆腐を150キロ使って作ります。これだけの豆腐を崩さずに、おいしく仕上げるためには、調理員さんの技や熱い思いが詰まっています。	エネルギー 581	脂質 15.7
6	金	ごはん	○	心のみそしる ぶたにくのスタミナあげ のりっこあえ	牛乳 ぶたにく みそ のり	にんじん・たまねぎ・だいこん にんにく・しょうが・こねぎ キャベツ・こまつな・もやし うめ	ごはん やきふ こめあぶら さとう・でんぷん	寒い時期でも元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠の三つの柱が大切です。食事から元気に過ごすためのエネルギーを補給して、給食のように主食、主菜、副菜がそろった食事を目指しましょう。	エネルギー 627	脂質 20.8
9	月	ごはん	○	たっぶりきのこじる シルバーのしおこうじやき だいこんとツナのサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ・ツナ シルバー	だいこん・はくさい・しめじ あまシャキエのき・ながねぎ にんじん・キャベツ	ごはん こめあぶら	和食は、食材がもっとおいしく食べられるような味付けになっています。「たっぶりきのこ汁」には、だしときのこのうま味がぎゅっと詰まっているので、味わって食べてください。	エネルギー 542	脂質 17.9
10	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ とりにくのパーベキューソース レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はくさい ながねぎ・にんにく・キャベツ すりおろしりんご・きゅうり レモンかじゅう	コッペパン じゃがいもボール こめあぶら さとう	今日は、コッペパンに「鶏肉のパーベキューソース」や「レモンドレッシングサラダ」をのせて食べてください。主食がパンの日には、パンが食べやすい主菜になるように工夫しています。	エネルギー 574	脂質 15.5
12	木	コッペパン	○	コンソメスープ ソルガムいりドライカレー コーンサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも・ソルガム こめこ・さとう こめあぶら	長野県内で作られたソルガムを使って、ドライカレーを作りました。ソルガムの実は、食感がひき肉に似ていることから、その代わりに使われます。	エネルギー 600	脂質 19.9
13	金	ごはん	○	《すざかしょうこだわりこんだて》ABCスープ とりのからあげ こんにやくサラダ ティラミス	牛乳 とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく・きゅうり	ごはん マカロニ・でんぷん こめあぶら・さとう こんにやく・ティラミス	須坂小学校のこだわり献立です。6年生でアンケートをとって、献立を考えました。皆さんがおいしく食べられるように、栄養バランスを工夫した献立にしました。	エネルギー 721	脂質 28.2
16	月	ごはん	○	だいこんのみそしる あつあげのにくみそがけ ほうれんそうのサラダ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ・のり とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん ながねぎ・もやし・ほうれんそう	ごはん さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	今が旬の大根を使った「大根のみそ汁」をいただきます。大根は、部位によって味に特徴があります。この特徴を踏まえて料理に使うと、よりおいしく大根を食べることが出来ます。	エネルギー 592	脂質 19.6
17	火	コッペパン	○	ブラウンシチュー とりにくのマーマレードソース ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・えだまめ	コッペパン こめあぶら じゃがいも・でんぷん マーマレード・さとう	「ブラウンシチュー」のブラウンとは、小麦粉とバターを炒めて作る、ブラウンソースが由来です。ブラウンソースには、野菜や肉のうま味がたっぷり詰まっています。	エネルギー 681	脂質 20.9
18	水	ごはん	○	わかめスープ えびとホキのチリソース ちゅうかサラダ	牛乳 かまぼこ わかめ えび・ホキ	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン・にんにく・しょうが ながねぎ・もやし・キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら さとう・でんぷん ごまあぶら・ごま	ホキとは、白身魚の一種で、水深200メートルから700メートルに生息する深海魚です。あっさりした味の魚なので、今日はえびと一緒にチリソースで絶えていただきます。	エネルギー 554	脂質 15.7
19	木	うどんソフトめん	○	きつねうどんじる ちくわのてんぷら 2こ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき・キャベツ きゅうり・つぼづけ	うどんソフトめん でんぷん こむぎこ こめあぶら	ちくわに衣をつけて、カラッと揚げた「ちくわのてんぷら」をいただきます。油揚げがだしをたっぷり吸った、「きつねうどん汁」と相性ぴったりです。	エネルギー 622	脂質 18.5
20	金	ごはん	○	こおりどうふのみそしる ぶたにくとだいこんのいために キャベツとチキンのサラダ	牛乳 あぶらあげ こおりどうふ わかめ・みそ・ぶたにく・サラダチキン	たまねぎ・にんじん・はくさい キャベツ・ながねぎ・にんにく しょうが・だいこん・きゅうり	ごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも でんぷん・さとう	「豚肉と大根の炒め煮」は、ご飯によく合う味付けになっています。ご飯と一緒に食べることで、脳が働くエネルギーを補給することができ、勉強も頑張ることが出来ます。	エネルギー 571	脂質 16.5
24	火	まるパン	○	《すざかしょうこだわりこんだて》グリーンサラダ つぶつぶコーンポタージュ ハンバーグトマトソース おこめとうにゅうパバロア	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・コーン キャベツ・トマト きゅうり・えだまめ	まるパン バター・こめあぶら おこめ とうにゅうパバロア	須坂支援学校のこだわり献立です。中学部のみなさんが考えた、みんなの「おいしい！うれしい！」を詰め込んだ献立になっています。	エネルギー 736	脂質 27.8
25	水	ごはん	○	とんじる あじのごまだれがけ キャベツのたくあんあえ	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ あじ	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも こめあぶら・ごま でんぷん・さとう	あじは漢字で魚へんに参ると書きます。これは、参ってしまっほど味がよい魚であるという由来があるそうです。今日はごまだれがけでいただきます。	エネルギー 575	脂質 16.2
26	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ レバーのケチャップあえ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ぶたレバー とりにく かんてん	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん しょうが・にんにく だいこん・きゅうり・コーン	コッペパン でんぷん こめあぶら さとう・ごま	レバーは鉄分を多く含む食べ物の一つで、成長期に大切な役割を持っています。給食では、ケチャップやカレー粉を使ったソースであえて、食べやすくするように工夫しています。	エネルギー 628	脂質 21.8
27	金	ごはん	○	こめこのワンタンスープ たまごことこんにやくの ぶりぶりちゅうかいため もやしのナムル	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご	たまねぎ・コーン・キャベツ こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・たけのこ・もやし こまつな	ごはん・こめこめん ごまあぶら・こめあぶら こんにやく・さとう でんぷん・ごま	うずらの卵を使った、「卵とこんにやくのぶりぶり中華炒め」をいただきます。うずらの卵は、よく噛んで嚼ちて食べましょう。	エネルギー 576	脂質 16.6
									26.5	2.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 3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」