

令和7年度 3月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL026-246-2104

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だちき			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)
2	月	ちらしずし	○	《ひなまつりこんだて》 さくらかまぼこのすましじる きんめだいのしおこうじやき なのはなのごまあえ ひしもち	牛乳 かまぼこ とうふ きんめだい	たまねぎ・にんじん・はくさい あまじゃきえのき・キャベツ もやし・なばな・コーン	ちらしずし さとう ごま ひしもち	♪今日は楽しいひなまつり♪須坂市は30段飾り、1000体の雛人形が有名ですね。「桜かまぼこのすまし汁」や「菜の花のごまあえ」で華やかな「ひな祭り」を演出しています。	エネルギー 631	脂質 18.2
3	火	コッペパン	○	やさしいぱいスープ とりにくのレモンソース フレンチサラダ でこぼん	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん あまじゃきえのき・しめじ レモンかじゅう・キャベツ きゅうり・でこぼん	コッペパン じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	給食では、肉や魚にかけるソースを工夫して、おいしく食べられるように考えています。いろいろあるソースの中で、さわやかな酸味の「レモンソース」は人気のソースです。	エネルギー 632	脂質 20.9
4	水	ごはん	○	いものこじる やさきばのみそだれかけ うめのかおりあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ さば・みそ かつおぶし	だいこん・はくさい・ながねぎ しょうが・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん さといも でんぶん・さとう こめあぶら	魚のメニューの中で人気の高い、「焼きさばのみそだれかけ」は、みそだれも人気です。食缶に残ったみそだれをご飯にかける「裏メニュー」はいろいろな学校で見かけます。	エネルギー 576	脂質 17.2
5	木	ソフトめん	○	ミートソース ツナマヨオムレツ こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく ツナマヨオムレツ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら・さとう こんにやく・ごま	もっちり食感のソフト麺は長野県産の小麦粉を使っています。ミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。深皿に麺をあげて、そこにミートソースをかけて食べると食べやすいですよ。	エネルギー 658	脂質 22.9
6	金	ソルガムごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 もすくとわかめのみそじる とりにくのてりやき カレーきんぴら コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳・とりにく もすく・わかめ ぶたにく・とうふ みそ・あぶらあげ	にんじん・はくさい・ながねぎ ごぼう・さやいんげん こめあぶら・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ソルガムごはん でんぶん・さとう こんにやく	「かみかみすざかつこのひ」では1年を通して、「よくかんで食べること」の大切さを伝えてきました。今年度最後の「かみかみすざかつこのひ」もよくかんで、いただきますよ。	エネルギー 617	脂質 16.5
9	月	せきはん	○	《そつぎょうおいわいこんだて》 おいわいすましじる てづくりソースヒレカツ ふくふくあえ おいわいゼリー	牛乳 なると・とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん・あまじゃきえのき しめじ・こまつな・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	せきはん パンこ・こめあぶら こむぎこ・さとう いちごゼリー	卒業する6年生に、給食センターからお祝いの気持ちを込めた「卒業お祝い献立」です。6年間、クラスの仲間と食べた給食の思い出を忘れずにいてください。	エネルギー 733	脂質 20.4
10	火	コッペパン	○	かほちゃのポタージュ ジャーマンポテト だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 なまクリーム ウインナー かんてん	たまねぎ・かほちゃ・コーン にんにく・だいこん・きゅうり	コッペパン バター こめあぶら じゃがいも	3月頃から、九州地方で新じゃががとれはじめます。「ジャーマンポテト」は手軽に作る事ができるので、食育だよりのレシピを参考に春休みにチャレンジしてみてください!	エネルギー 638	脂質 21.9
11	水	ごはん	○	すざかひんのべ さわらのゆうあんやき いそかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ・のり みそ・さわら	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい あまじゃきえのき・キャベツ もやし	ごはん ずいどん	給食では、須坂市や長野県の郷土食を紹介してきました。給食で郷土食を「食べて」「味わって」記憶に残していただきたいと思います。	エネルギー 601	脂質 15.7
12	木	メロンパン	○	はくさいとぶたにくのスープ にくだんごのチリソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく にくだんご ツナ	にんじん・たまねぎ・はくさい あまじゃきえのき・しめじ こまつな・にんにく・しょうが ながねぎ・だいこん・キャベツ・コーン	メロンパン こめあぶら さとう	給食の「チリソース」は、辛味が苦手な人も食べやすい味づけにしています。このソースは、肉団子の他に、肉や魚のから揚げに絡めてもおいしいです。	エネルギー 691	脂質 23.5
13	金	ごはん	○	ポークカレー にしょくフライビーンズ はるさめサラダ	牛乳・ぶたにく だいす あおだいす あおのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら・さとう はるさめ	給食の「カレー」は、大きな釜でたくさんのお肉を炒めたり煮たりするので、具のうまみがたっぷり出ておいしく仕上がります。よくかんで食べることも忘れずに!!	エネルギー 694	脂質 21.5
16	月	ごはん	○	うまみそはるさめスープ えびしゅうまい 2こ はくさいのサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく えびしゅうまい かつおぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ・ながねぎ はくさい・もやし・きゅうり	ごはん ごまあぶら こめあぶら はるさめ	豚肉を炒めるときに豆板醤を加えることで、肉のうま味がより引き立ちます。「うまみそ春雨スープ」は、そのうま味を活かしたスープです。	エネルギー 550	脂質 14.7
									208	2.3

食べる、生きる、未来へつなぐ ~1年間のしめくくり~

1年間で200日、6年間で1200回の「食育」という学習の時間のひとつ。それが「学校給食」です。

毎日の給食は、成長期に合わせて「食べてほしいもの」「食べなくてはいけないもの」を組み合わせてあります。その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須坂市を中心とした長野県の郷土料理、塩分や脂質をおさえた健康的な食べ方等を学習してほしいと願っています。

須坂市では「**早ね 早あき 朝ごはん 元気に育つ すざかつ子**」を合言葉に、子どもたちの成長段階に合わせた「食育」をこれからも実践していきます。

お家の人と一緒にHPへアクセス

*毎日の給食は、須坂市ホームページで公開しています。
須坂市HP → 子育て・教育 → 学校「毎日の給食とおたより」を、ご覧ください。




【給食費に関するお願い】

給食費の最終口座振替を3月2日(月)に行いますが、給食数の変動等により返金が生じる可能性があります。返金が生じた場合は、登録いただいている給食費振替口座に返金いたしますので、須坂市会計の出納閉鎖日(5月29日)まで振替口座の解約は行わないようお願いいたします。