

令和8年度 4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	おもにからだのしょうしよととのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	火	コッパン	○	はるキャベツのスープ とりにくのバーベキューソース チキンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・ながねぎ すりおろしりんご レモンかじゅう・レッドキャベツ・あかパプリカ	コッパン こめあぶら さとう	今日から今年度の給食がスタートします。4月の給食は、「学校の給食っておいしい」とお家に帰って報告ができるように『食べやすく』がテーマです。	559 32.4	脂質 18.5 3.1
8	水	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる きんぴらつつみやき もやしのツナあえ	牛乳 わかめ みそ・ツナ きんぴらつつみやき	たまねぎ・だいこん にんじん・もやし きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	「きんぴら包み焼き」は、ごぼうのきんぴらをひき肉で包んだ人気メニューの一つです。甘辛いタレは、ご飯にもよく合います。	546 21.7	脂質 14.3 2.4
9	木	ミニ くろざとう パン	○	コンソメスープ とりにくのコロコロからあげ かいそうサラダ	牛乳 とりにく かいそう	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ きゅうり・キャベツ	くろざとうパン じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	小学校1年生は今日から給食のスタートです。初めての給食なので、小さな黒砂糖パンや量が調節しやすい、コロコロの鶏のから揚げにしました。身支度を整えて給食の準備をしましょう。	586 27.7	脂質 20.4 2.9
10	金	ごはん	○	のっぺいじる さけのしおこうじやき キャベツのつぼづけあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ・さけ あぶらあげ	だいこん・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり・つぼづけ	ごはん さといも でんぷん こんにゃく	食べやすい鮭を塩こうじ焼きでいただきます。おかずとご飯を一緒に食べられる和食の献立です。給食では、こうした和食の献立を大切にしています。	580 26.6	脂質 18.6 2.2
13	月	ごはん	○	しんじゃがのみそしる ちくわのかばやき 2こ くすきりのサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ・わかめ ちくわ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん さとう・こめあぶら	くすきりは、くすと呼ばれる植物から作られる食べ物です。つるとしての食感が特徴で、サラダともよく合います。また、くすとはろみをつける食材としても使われます。	626 19.2	脂質 16.4 3.0
14	火	コッパン	○	ポテトボールスープ やきフランク ケチャップソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんじん・たまねぎ はくさい・キャベツ レッドキャベツ・コーン	コッパン じゃがいもボール こめあぶら さとう	「焼きフランクケチャップソース」をパンにはさんで食べましょう。給食では、主食が食べやすくなるような主菜や副菜の組み合わせを意識しています。	642 25.3	脂質 26.0 3.4
15	水	《にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて》 ちらしずし	○	おいわいすましじる・おいわいクレーフ さわらのさいきょうみそやき こまつなかつおぶしあえ	牛乳 なると・とうふ わかめ・さわら かつおぶし	あまじゃきえのき・しめじ はくさい・こまつな・もやし キャベツ・にんじん	ちらしずし てまりふ さとう おいわいクレーフ	入学進級お祝い献立です。春を告げる魚「鱈」や、花の葉で春を感じてください。給食のクレーフは、小麦粉・卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作られています。	608 26.2	脂質 19.4 3.0
16	木	コッパン	○	せんざりやさいのスープ オムレットマトソース コーンサラダ	牛乳 とりにく オムレット	セロリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・パセリ・きゅうり コーン	コッパン こめあぶら さとう	給食では料理の色とりにも気を配っています。色とりどりの野菜を使って、ビタミンたっぷりの献立にします。カラフルな野菜を使ったサラダは目でも楽しんでください。	553 25.1	脂質 19.0 3.1
17	金	ごはん	○	ポークカレー とりにくとこおりどうふの あまからあげ やさいのこんぶあえ	牛乳 ぶたにく こおりどうふ とりにく・しおこんぶ	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 さとう・でんぷん こめあぶら	今年度初登場の「ポークカレー」です。深皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。大きな釜で玉ねぎをよく炒めて、おいしくなるように気持ちを入れて作っています。	723 29.8	脂質 23.1 2.6
20	月	《おはなみこんだて》 ごはん	○	はるのベジたましる おはなのハンバーグ うめのかおりあえ さくらゼリー	牛乳 あぶらあげ・みそ ハンバーグ かつおぶし	たまねぎ・にんじん たけのこ・かぶ・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら・さくらゼリー	年々、桜の開花が早まっていて、「お花見献立」の日を考えるのが難しいです。春野菜を使ったみそ汁やお花の形のハンバーグ、さくらゼリーでお花見気分を味わいましょう。	599 21.7	脂質 17.2 2.4
21	火	まるパン	○	はくさいとコーンのスープ キャベツメンチ アスパラガスのサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ・ツナ キャベツメンチカツ	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン・アスパラガス きゅうり・キャベツ	まるパン こめあぶら さとう	アスパラガスは、春が旬の食べ物です。旬の野菜は他の季節に収穫されるものに比べて、栄養価が高く、味も良いとされています。食べ物からも季節の移り変わりを感じられます。	628 27.7	脂質 23.8 3.3
22	水	ごはん	○	あぶらあげのみそしる やきさばのみそだれかけ やさいのあおじそあえ	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ・さば	にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり あおじそ	ごはん でんぷん さとう	「焼きさばのみそだれかけ」は、焼き魚の中でも人気メニューの一つです。ご飯がすすむ味付けになっています。1年生のみなさんも味わって食べてください。	571 25.5	脂質 18.0 2.5
23	木	メロンパン	○	えびボールスープ あおのりウインナーポテト レモンドレッシングサラダ	牛乳 えびボール ベーコン ウインナー・あおのり・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	メロンパン かわつきポテト こめあぶら さとう	給食は、友達と一緒に食事をする大切な機会です。誰かと食事をとることを共食といいますが、共食によって、より食事がおいしく感じられ、人とのつながりを深められます。	755 29.9	脂質 28.1 3.4
24	金	《かみかみすざかっこのひ》 はつが げんまい ごはん	○	ふのみそしる きのこぶたどんのぐ こざかなのサラダ	牛乳 みそ・かつおぶし わかめ・ぶたにく あじつけこざかな	にんじん・たまねぎ・だいこん しめじ・キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん じゃがいも・やきふ こんにゃく・さとう でんぷん・こめあぶら・こまつな	須坂市では「よく噛んで食べる」ことを意識する目的で、毎月「かみかみすざかっこのひ」を実施しています。今日は、発芽玄米や小魚をよく噛んで食べましょう。	563 24.0	脂質 15.6 2.3
27	月	ごはん	○	だいこんのみそしる あつあげのにくみそがけ もやしとこまつなのごまあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん ながねぎ・もやし・キャベツ こまつな	ごはん でんぷん さとう ごま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られる食べ物です。ひとくちサイズの厚揚げに、手作りの肉みそだれをかけていただきます。肉みそだれは、ご飯にもよく合う味付けになっています。	576 22.4	脂質 18.9 2.4
28	火	コッパン	○	ささみとはるさめのスープ チリコンカン グリーンサラダ カラマンダリン	牛乳 とりにく ぶたにく だいす	にんじん・はくさい・こまつな あまじゃきえのき・にんにく たまねぎ・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・カラマンダリン	コッパン はるさめ・さとう ごまあぶら・こめこ こめあぶら	長野県産の大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。給食では、家庭で摂取しにくい大豆を積極的に取り入れていきます。パンと一緒においしく食べられると好評の大豆料理です。	678 31.9	脂質 20.7 2.8
30	木	コッパン	○	はるやさいのシチュー ホキのレモンソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ウインナー なまクリーム ホキ・ツナ	たまねぎ・にんじん・かぶ しめじ・キャベツ・だいこん レモンかじゅう・こまつな	コッパン こめあぶら じゃがいも でんぷん・さとう	春野菜をふんだんに使って、クリームシチューを作ります。よく煮込むことで、かぶやキャベツの甘みを引き出すことができます。旬の味を楽しみましょう。	706 26.0	脂質 27.5 3.5

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」