

令和8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 おもにちやくや ほねになる	緑のしょくひん おもにからだのしょうしをとのえる	黄色のしょくひん おもにねつやからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
24	月	ごはん	○	もずくとわかめのみそしる あじのごまだれがけ もやしとさつまあげのあえもの	牛乳 とうふ・もずく わかめ・みそ あぶらあげ・あじ・さつまあげ	にんじん・はくさい・ながねぎ もやし・こまつな	ごはん こめあぶら でんぷん さとう・ごま	今日から2学期が始まります。 休み明けでも暑が進むように、 「あじのごまみそがけ」にしま す。少しずつ食欲をもどしてい きましょう。	576	17.5
25	火	コッペパン	○	なつやさいのポトフ とりにくのレモンあえ コールスローサラダ	牛乳 ウインナー とりにく	たまねぎ・ズッキーニ・かぼちゃ キャベツ・トマト レモンかじゅう にんじん・コーン	コッペパン さとう でんぷん こめあぶら	今が旬の夏野菜をふんだんに 使った、「夏野菜のポトフ」を いただきます。ズッキーニやか ぼちゃ、トマトを使って、見た 目もおいしくなるように仕上げ ます。	637	21.0
26	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる さんしょくそぼろ コロコロきゅうり	牛乳 ちくわ・みそ わかめ・たまご とりにく	たまねぎ・にんじん・ながねぎ しょうが・えだまめ・きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	まだまだ気温の高い季節が続 きますがエネルギー不足には注 意しましょう。「三色そぼろ」と 一緒にご飯を食べて脳に栄養を 届けましょう。	566	13.4
27	木	コッペパン	○	《ちいきをあじわうひ》 ブルーン はくさいとコーンのスープ ハンバーグバーベキューソース だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 とりにく・かまぼこ ハンバーグ かんてん	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン・ながねぎ・にんにく すりおろしりんご・レモンかじゅう だいこん・きゅうり・ブルーン	コッペパン こめあぶら さとう	寒天には、食物繊維が豊富にふ くまれています。食物繊維は、 おなかの調子を整えてくれる栄 養素です。また、須坂市産のブ ルーンを予定しています	611	20.4
28	金	ごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 あまシャキエのきのみそしる ししゃものいそべあげ 2び きりぼしだいこんとこんぶの かみかみあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・ししゃも しおこんぶ	たまねぎ・だいこん・にんじん あまシャキエのき・はくさい・もやし きりぼしだいこん・こまつな	ごはん こめあぶら さとう ごま	今月のかみかみメニューは「し しゃもの磯辺揚げ」と「切り干 し大根と昆布のかみかみ和え」 です。「ひと口30回」を意識で けるといいですね。	624	24.8
31	月	ごはん	○	《あつさをふきとばせ！こんだて》 ポテトボールスープ タコライスのぐ(タコミート) タコライスのぐ(なまやさい)	牛乳 ベーコン ふたにく チーズ	にんじん・たまねぎ・はくさい にんにく・レタス あかパプリカ	ごはん じゃがいもボール こめあぶら さとう・でんぷん	ご飯に「タコミート」と生野菜 をのせて「タコライス」にしま しょう。タコミートのスパイス の香りで食欲がわきます。しっ かり食べて暑さを吹き飛ばしま しょう。	630	20.4
									25.7	2.6

※ 今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」
または、右記の二次元コードを読み取りぜひご覧ください。



夏休みが終わりに近づいたら

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

夜ふかしの
ひかえ、
決まった
時間に寝る