

令和6年度 4月の献立表(中学校・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	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)	
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
5	金	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 きんぴら包み焼き もやしのツナ和え	竹輪 みそ きんぴら 包み焼き ツナ	牛乳	人参	玉葱・長ねぎ 白菜・しめじ 大根・もやし きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉		米油	新年度の給食が始まります。初日は食べ慣れた和食の組み合わせです。今年度もおいしい給食を提供していきます。	エネルギー 702	脂質 16.8
8	月	いろいろ ご飯	○	《入学進級お祝い献立》 沢煮椀 シルバーの西京みそ焼き 春キャベツの昆布和え お祝いクレープ	豚肉 なると シルバー	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	だけのこ 大根・キャベツ 甘じゃがのき きゅうり	いろいろ お祝いクレープ			中学校のみの入学進級お祝い献立です。沢煮椀には「祝」の文字入りの「なると」を入れます。給食のクレープは、小麦粉・卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作られています。	エネルギー 755	脂質 21.5
9	火	黒砂糖 パン	○	春キャベツのスープ 鶏のコロコロから揚げ 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉葱・生姜 キャベツ しめじ にんにく きゅうり	黒砂糖 パン でん粉	米油	4月から揚げは、コロコロと食べやすいひとサイズで、量の調整もしやすいです。クラス全員分、ちょうどよい量に盛りつけることも、給食の時間に学ぶ大切な社会的マナーです。	エネルギー 777	脂質 25.9	
10	水	ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げの肉みそがけ 大根の磯漬け	豚肉 竹輪 厚揚げ 鶏肉・みそ かつお節	牛乳 わかめ	人参	大根 白菜 きゅうり	ご飯 里芋 こんにゃく でん粉 砂糖			長野県産の大豆を使った厚揚げに、肉みそをかけていただきます。この肉みそは、ご飯にかけて、「肉みそご飯」にするのも、人気の裏メニューです。	エネルギー 703	脂質 18.3
11	木	コッパン	○	肉団子と白菜のスープ 焼きフランクフルト チキンサラダ	肉団子 フランクフルト サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 赤ハブカ	玉葱 白菜 キャベツ レッドキャベツ	コッパン 砂糖	米油	フランクパンにはさみ、ホットドッグにして食べましょう。給食のパンは、おかすといっしょに給食のように「甘くないパン」になっています。	エネルギー 719	脂質 22.2	
12	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 鮭の塩焼き 春キャベツのたくあん和え	竹輪 油揚げ みそ 鮭	牛乳 わかめ	人参	玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋			須坂市の給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」をていねいにとって作ります。また、4月は食べやすい魚を選んでいきます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	エネルギー 740	脂質 20.4
15	月	ご飯	○	米粉ワンタンのスープ ねぎみそパオズ 2個 糸寒天の中華サラダ	豚肉 ねぎみそ パオズ	牛乳 寒天	人参 こねぎ	玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 米粉麺(短冊) 砂糖	ごま油	小麦粉の代わりに米粉を使って作ったワンタンです。米粉の食感を味わってください。ねぎみそパオズは、具にみその味がついているので、醤油などはかけずにそのままいただきます。	エネルギー 693	脂質 15.5	
16	火	メロンパン	○	えびボールスープ ジャーマンポテト フレンチサラダ	えびボール ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	メロンパン じゃが芋	米油	新じゃがいものおいしい季節になってきました。ジャーマンポテトは塩とこしょうのシンプルなお味ですが、新じゃがいものみずみずしさと、おいしさを味わえます。	エネルギー 772	脂質 22.7	
17	水	ちらし寿司	○	豆腐のすまし汁 鯖のみりん醤油焼き 菜の花のごま和え	豆腐 鯖	牛乳 わかめ	なばな 人参	甘じゃがのき しめじ 白菜 もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麩 砂糖	ごま	春先に回出る「なばな」で、風味の良いごま和えにします。旬の野菜からビタミンをたくさん補給しましょう。「鯖」は「春を告げる魚」と言われています。	エネルギー 709	脂質 22.0	
18	木	コッパン	○	春野菜のシチュー ささみのレモンソース コーンサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・かぶ キャベツ レモン果汁 きゅうり コーン	コッパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	さわやかなレモンソースは、食欲をわかせてくれます。また、4月のシチューは、旬の「新玉ねぎ、新じゃがいも、かぶ、キャベツ」で作ります。	エネルギー 871	脂質 30.1	
19	金	ご飯	○	《お花見献立》 春のベジ多みそ汁 お花の豆腐ハンバーグ 梅の香り さくらゼリー	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ かつお節	牛乳	人参	玉葱・たけのこ かぶ・キャベツ もやし きゅうり 梅	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 さくらゼリー	米油	年々、お花見の時期が早まっていて、「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をした豆腐ハンバーグ、見た目もかわいらしくさくらゼリーで春を味わいましょう。	エネルギー 704	脂質 15.7	
22	月	ご飯	○	《かみかみすざかつの日》 かみかみ汁 きのご豚丼の具 なめ茸和え	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・長ねぎ 大根・キャベツ 玉葱・しめじ きゅうり なめ茸	ご飯 里芋 でん粉 砂糖 こんにゃく			よくかんで食べることは、脳の働きをよくすると言われています。毎月1回の「かみかみすざかつの日」は、「かむ」ことをしっかり意識できるような献立を取り入れていきます。	エネルギー 730	脂質 17.9
23	火	コッパン	○	野菜いっぱいスープ チリコンカン カラマンダリン	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン にんにく カラマンダリン	コッパン 砂糖 米粉	米油	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。	エネルギー 768	脂質 23.8	
24	水	ご飯	○	かきたま汁 鶏肉の梅みそ焼き 切り干し大根の煮物	かまぼこ 卵・みそ 鶏肉 さつま揚げ 竹輪	牛乳	人参 小松菜	玉葱 たけのこ 甘じゃがのき 切り干し大根 梅	ご飯 でん粉 砂糖	米油	給食のかきたま汁の卵がふわわり仕上がるのは、調理員さんの腕前です。また、給食の副菜には、和え物だけではなく、煮物も副菜として出ることがあります。ご飯にあう煮物です。	エネルギー 721	脂質 14.2	
25	木	丸パン	○	せん切り野菜のスープ 米粉のキャベツメンチ アスパラのサラダ	ベーコン 米粉の キャベツメンチ ツナ	牛乳	人参 アスパラガス	セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖	米油	米粉で作ったパン粉を使ったキャベツメンチです。給食センター特製のソースがかかっているため、丸パンには喜んでいただきます。旬のアスパラも味わいましょう。	エネルギー 745	脂質 27.9	
26	金	ご飯	○	ポークカレー かまぼこのマヨけずり焼き 福神漬け和え	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり 福神漬	ご飯 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	深皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。大きなお釜で玉ねぎをよく炒め、たくさんの材料で作るカレーは、人気です。カレーの日はご飯がしっかりと食べられますね。	エネルギー 783	脂質 19.7	
30	火	コッパン	○	ポトフ 鶏肉のオーロラソース 大根とツナのサラダ	ウィンナー 鶏肉 みそ ツナ	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉葱 キャベツ 大根	コッパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「火にかけた鍋」という意味のある「ポトフ」です。いつもより大きめに切った野菜やウィンナーからうま味がしっかりと出ている「食べるスープ」です。	エネルギー 801	脂質 26.5	

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」