

令和6年度 5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	脂質
					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	食塩相当量
1	水	《端午の節句献立》 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 たけのこご飯	○	あじの紀州焼き 切り干し大根とするめのかみかみかみ 柏もち	油揚げ みそ あじ するめ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉葱 しめじ 切り干し大根 キャベツ	だけのご飯 じゃが芋 砂糖 柏もち	米油 ごま	みなさんの元気な成長を願って、たけのこご飯にします。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついて、柏もちを食べるようにしました。	764	17.4
2	木	抹茶パン	○	春キャベツのスープ ちょうちよバスタマトソース 甘夏みかん	ウィンナー 豚肉	牛乳 トマト	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ コーン 甘夏みかん	抹茶パン マカロニ	米油	ちょうちよの形のバスタをトマトソースで和えます。 今が旬の「夏みかん」。4年生の国語の教科書の「白いぼうし」に出てきましたね。さわやかな匂いを想像できますか？	766	23.6
7	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ 鶏肉の照り焼き ひじきとコーンのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 白菜	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいもボール 砂糖 でん粉	米油	「鶏肉の照り焼き」は鶏のもも肉をオープンで焼いて、照り焼きソースをかけます。ソースはパンにも合う味付けです。コッペパンには喜んで食べてもおいしく食べられます。	721	19.9
8	水	ご飯	○	須坂ひんのべ キムたくご飯の具 和風サラダ	豚肉 油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参 大根	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン	ご飯 すいとん 砂糖	米油	「須坂ひんのべ」は須坂の郷土料理です。具はたくさん野菜を食べてください。主菜は、豚肉とたくあん・キムチを炒めて「キムたくご飯の具」にします。ご飯と一緒にもりもり食べてください。	788	19.1
9	木	中華ソフト麺	○	みそラーメンスープ 肉しゅうまい 2個 大根とかにのサラダ	豚肉 肉しゅうまい かに	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ コーン 大根	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	今年度初のソフトめんです。みそラーメンスープは具たくさんで野菜の旨味が出ています。ソフトめんは少しずつスプーンつけてほぐすと食べやすいです。深皿も上手につかってください。	730	18.6
10	金	ご飯	○	吉野汁 かつおのごまからめ 野菜の青じそ和え	豆腐 鶏肉 かつお	牛乳	人参 小松菜 青じそ	甘シャキえのき 長ねぎ・生姜 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 米粉 砂糖	米油 ごま	春から初夏にかけて、日本の近くの海までやってくるかつおを初鰯と呼びます。旬の初鰯に米粉をまぶして油で揚げたら、ごまみそで和えます。米粉の揚げ物はこんがりした仕上がりになります。	767	18.9
13	月	ご飯	○	豚汁 シルバーのごまみそがけ なめだけ和え	豚肉 みそ シルバー	牛乳	人参 小松菜	白菜 玉葱・大根 きゅうり なめ茸	ご飯 じゃが芋 キャベツ でん粉 砂糖	ごま	長野県は、えのきはしめとした、きのこの栽培が盛んです。きのこ文化に欠かせない「なめだけ」を和え物に使います。おなじみの地元の味を楽しみましょう。	738	20.2
14	火	丸パン	○	卵とコーンのスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	卵 ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱 コーン キャベツ きゅうり レタス	丸パン でん粉	米油	卵を使った汁物は人気があります。「卵とコーンのスープ」は、粒やペースト状のコーンをふんだんに使った汁に溶き卵を加えます。コーンの甘みと卵のふんわりとした食感がよく合います。	749	26.7
15	水	《かみかみすさかっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	厚揚げのみそ汁 きびなごの南蛮漬け もやしと小松菜のごま和え	厚揚げ みそ	牛乳 わかめ きびなご	人参 小松菜	玉葱・大根 白菜・長ねぎ もやし キャベツ	発芽玄米 ご飯 砂糖	米油 ごま	きびなごは、丸ごと食べられる旬の魚です。アゴを使いよくかんで食べ、カルシウムをしっかりとりましょう。かみかみのある食べ物を家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	723	21.7
16	木	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー シーザーサラダ シーザードレッシング	いかボール 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 にんにく・生姜 キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉 クルトン	米油 トレンジング	キーマカレーにはたくさんの玉ねぎのみじん切を使います。玉ねぎは調理するときに目にしみますが、炒めているとだんだんいい香りに変わって、香ばしいキーマカレーになります。	812	31.2
17	金	ご飯	○	にらと新じゃがのみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ キャベツの昆布和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にら こねぎ	玉葱・しめじ にんにく・生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖 米粉	米油	気温の高くなる季節です。豚肉には「疲労回復のビタミン」と言われる、ビタミンB1がたっぷり。豚肉でご飯をもりもり食べ、体調を整えましょう。	831	26.8
20	月	ご飯	○	麩のみそ汁 いなだのみりんじょうゆ焼き 卵の花炒り煮	みそ いなだ 鶏肉 竹輪 おから	牛乳	人参	玉葱 白菜 大根 長ねぎ	ご飯 焼き麩 砂糖	米油	「卵の花炒り煮」は、おからがしっとりとして仕上がるように、時間をかけて調味料で煮込みながら炒めます。食物繊維が豊富な食材です。ご飯とも合う味付けにしています。	796	25.7
21	火	コッペパン	○	クリームシチュー 肉団子のチリソース 春雨サラダ	豚肉 肉団子	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 生姜・長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖 春雨	米油	たくさんの長ねぎを刻んで作るチリソースを肉団子に絡めます。ピリ辛味が食べ進むと思います。パンと食べ合わせの良い「クリームシチュー」も人気があります。	848	28.2
22	水	ご飯	○	甘シャキえのきのみそ汁 新じゃがのこの煮物 野菜のわかめ和え おかかぶりかけ	みそ 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ かつお節	牛乳 わかめ ぶりかけ	人参	玉葱・大根 甘シャキえのき 白菜・たけのこ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖	米油 ごま油	お家で毎日の煮物を食べたことはありませんか？「新物の旬」を鶏肉とこんにゃくと一緒に煮込みます。シャキッとした旬の歯触りは、この季節の楽しみです。	679	16.4
23	木	ソフト麺	○	ミートソース ホキと凍り豆腐のレモンあえ 宇和ゴールド(みかん)	豚肉 ホキ 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉葱・しめじ レモン果汁 宇和ゴールド	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	今月2回目のソフトめんは、子ども達や先生方に人気の「ミートソース」という中華の調味料です。子ども達が食べやすいマイルドな味付けです。白いご飯によく合う味に作ります。	862	26.7
24	金	ご飯	○	わかめスープ 麻婆豆腐 蒸しきょうざ 2個 麻婆豆腐	きょうざ 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱・コーン 白菜・生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	マーボ・豆腐の隠し味は「とうばんじやん」として「めんじやん」という中華の調味料です。子ども達が食べやすいマイルドな味付けです。白いご飯によく合う味に作ります。	763	20.7
27	月	菜飯	○	さつま汁 かまぼこの磯辺揚げ こんにゃくサラダ	鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 蒲のり	人参	大根 白菜 しめじ キャベツ きゅうり	菜飯 さつま芋 小麦粉 こんにゃく 砂糖	米油	つるんとしたこんにゃくがサラダに入ると、涼しげでさっぱりします。使う食材によって料理の印象が変わりますね。いつもと違う食感を感じてみましょう。	704	16.1
28	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ スクランブルエッグ ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ウィンナー 炒り卵 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・枝豆 セロリ キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	新じゃがをたっぷり使った「ツナポテトサラダ」にします。一度に大量のじゃが芋をゆで上げます。新じゃがの食感を楽しみたいよう。ノンエッグマヨネーズをのみで食べてください。	784	30.9
29	水	ご飯	○	若竹汁 鰯の塩麹焼き キャベツのたくあん和え	鶏肉 豆腐 油揚げ 鰯	牛乳 わかめ	人参	玉葱 だけのご キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯	米油	この春採れたばかりの山の幸「若竹」と、海の幸「わかめ」を使った「若竹汁」は、この時期の旬を合わせた汁ものです。かつおと昆布の合わせだてで旬の素材を味わいましょう。	706	20.7
30	木	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉のガーリック焼き フルーツ杏	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 白菜・にんにく 切り干し大根 なつみかん缶 パイナップル	コッペパン ホールゼリー 杏仁豆腐 星型オレンジゼリー	米油	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みがでて優しい味わいになります。手軽に使える、栄養も豊富なので、ぜひ家庭の料理にも使ってほしい食材です。	753	21.0
31	金	ご飯	○	ポークカレー フライビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり 海藻	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしのり きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	カレーの日も、しっかりと噛んで食べてほしいので、噛み応えのある「フライビーンズ」にします。大豆は鉄分豊富な食材です。大豆を食べた元気な学校生活にしましょう。	833	25.3

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月31日(金)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」