

令和7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		たんぱく質(g)	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				
7	月	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 きんぴら包み焼き なめたけ和え	みそ 油揚げ 凍り豆腐 きんぴら 包み焼き	牛乳	小松菜	玉葱・長ねぎ 白菜・キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋		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作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	エネルギー 718	脂質 18.0
8	火	コッパン	○	にらと甘じゃがのきのスープ 鶏肉のガーリック焼き ツナと小松菜のサラダ あんずジャム	かまぼこ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘じゃがのきの にんにく キャベツ もやし	コッパン あんずジャム		学校給食のパンは国産小麦と長野県産小麦を半分ずつ使っています。地元のパン屋さんでふんわり焼き上げてもらいます。長野県産あんずのジャムと一緒に食べましょう。	エネルギー 681	脂質 18.5
9	水	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 みそ 鮭 油揚げ	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」をいれ、とって作ります。また、4月は食べやすい魚を選んでいます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	エネルギー 732	脂質 20.5
10	木	黒砂糖パン	○	春キャベツのスープ 鶏肉のコロコロから揚げ 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参	玉葱・生姜 しめじ キャベツ にんにく きゅうり	黒砂糖パン でん粉	米油	4月のから揚げは、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 679	脂質 24.3
11	金	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 厚揚げの肉みそがけ かぶの香りしめじ	みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱 大根 かぶ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま油	ひとくちサイズの厚揚げに、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 727	脂質 20.7
14	月	いろいろご飯	○	白菜とコーンのスープ キャベツメンチカツ ソースがけ こんぶのサラダ	鶏肉 かまぼこ キャベツ メンチカツ	牛乳 塩昆布	人参	玉葱 白菜 コーン きゅうり キャベツ	いろいろご飯 砂糖	米油	春が旬のキャベツを使ってスープを作ります。スープにたくさんの野菜を使うとうまみが出ておいしくなります。やわらかいキャベツの食感も楽しんでください。	エネルギー 739	脂質 20.2
15	火	コッパン	○	野菜いっぱいスープ スパニッシュオムレツ トマトソース チキンサラダ	ベーコン スパニッシュ オムレツ サラダチキン	牛乳	人参 チンゲン菜 赤パプリカ	玉葱・しめじ 大根・コーン にんにく キャベツ レッドキャベツ	コッパン 砂糖	米油	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。	エネルギー 712	脂質 24.0
16	水	《入学・進級お祝い献立》 ちらし寿司	○	お祝いすまし汁 鯛のみりん醤油焼き 菜の花のごま和え お祝いクレープ	なると豆腐 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 お祝いクレープ	ごま	入学進級お祝い献立です。春を告げる魚「鯛」や、菜の花で春を感じてください。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 801	脂質 26.2
17	木	メロンパン	○	えびボールスープ 鶏肉のレモンあえ フレンチサラダ	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	メロンパン でん粉 砂糖	米油	「鶏肉のレモンあえ」のたれは酸味をおさえてまろやかに仕上げます。さっぱりとしたレモンの風味が食欲をそそります。パンに合う味付けなのでぜひ一緒に食べてください。	エネルギー 834	脂質 26.1
18	金	ご飯	○	ポークカレー フライピーズ 福神漬和え	豚肉 大豆	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 でん粉 砂糖	米油	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 839	脂質 23.9
21	月	《お花見献立》 ご飯	○	春のベジ多みそ汁 お花の豆腐ハンバーグ 梅の香りしめじ いちごプリン	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 砂糖 でん粉 いちごプリン	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でお花見気分を味わいましょう。	エネルギー 741	脂質 19.8
22	火	コッパン	○	白菜と肉団子のスープ チリコンカン カラマンダリン	肉団子 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 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 815	脂質 26.8
23	水	《かみかみすざかつの子の日》 ソルガム ご飯	○	麩のみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ 小魚のサラダ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参	玉葱・白菜 大根・生姜 しめじ キャベツ きゅうり	ソルガムご飯 焼き麩 でん粉 砂糖	米油 ごま	長野県産のソルガムを混ぜてご飯を炊き上げます。ソルガムから色が出て、きれいな紫色のご飯になります。おかずと一緒に美味しく食べてください。	エネルギー 802	脂質 26.5
24	木	コッパン	○	春野菜のシチュー シルバーのコロコロ揚げ コーンサラダ	ウインナー シルバー	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・かぶ 生姜・コーン キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「春野菜のシチュー」には、今が旬のかぶや春キャベツをふんだんに使います。どちらの野菜も食感を味わえるように仕上げます。旬の味を楽しみましょう。	エネルギー 881	脂質 34.3
25	金	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 きのご豚丼の具 キャベツのつぼ漬和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉葱・かぶ キャベツ しめじ きゅうり つぼ漬	ご飯 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	米油	須坂市産のしめじをたっぷり使って「きのご豚丼の具」を作ります。煮汁を吸ったきのごは、味わい深くなります。深皿とスプーンを用意します。	エネルギー 702	脂質 17.6
28	月	ご飯	○	豚汁 ちくわのかば焼き 2個 野菜のわかめ和え	豚肉 豆腐 みそ 竹輪 かつお節	牛乳 わかめ	人参	白菜 玉葱 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま油	具だくさんの豚汁は人気のあるメニューのひとつです。給食では汁に具材をたっぷり入れて栄養満点です。ピタミBが豊富な豚肉を食べて、元気いっぱい生活しましょう。	エネルギー 757	脂質 19.0
30	水	ご飯	○	かきたま汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物	卵 竹輪 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	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	ご飯 砂糖 でん粉	米油	給食のかきたま汁の卵がふんわり仕上がるのは、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 728	脂質 15.4

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」