

令和7年度 8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)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる					たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
20	水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 鮭の塩こうじ焼き もやしとさつま揚げの和え物	鮭 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 長ねぎ もやし	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	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、焼き魚の中でも人気の「鮭の塩こうじ焼き」にします。少しずつ食欲をもどしていきましょう。	エネルギー 737	脂質 21.4
21	木	コッペパン	○	夏野菜のポトフ 焼きフランク ケチャップソース コールスローサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	トマト かぼちゃ	玉葱 キャベツ きゅうり ズッキーニ レッドキャベツ	コッペパン 砂糖	米油	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、見た目もおおいしくなるように仕上げます。	エネルギー 689	脂質 19.7
22	金	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 三色そぼろ キャベツの野沢菜漬け和え	卵 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 もずく わかめ	人参 野沢菜漬け	白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ 枝豆・きゅうり	ご飯 砂糖		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。	エネルギー 704	脂質 17.6
25	月	ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 甘シャキエのきのみそ汁 たっぷりいかカツ 変わりごま和え	みそ 油揚げ いかカツ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 甘シャキエのき 白菜・もやし キャベツ	ご飯 砂糖	米油 ごま	今月のかみかみメニューは初登場の「たっぷりいかカツ」です。かみかみのあるイカを使ってるので、よく噛んで食べましょう。	エネルギー 734	脂質 23.7
26	火	コッペパン	○	コーンクリームスープ ホキのレモンソース レタスのサラダ	ホキ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・コーン レモン果汁 レタス キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖	米油	とうもろこしは今が旬の野菜です。今日はクリームスープにしてみました。旬の食べ物は、ほかの時期にとれる物より、栄養がたっぷり入っています。	エネルギー 756	脂質 26.0
27	水	ご飯	○	厚揚げとわかめのみそ汁 カラフルピーマンの炒め物 コロコロきゅうり	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・長ねぎ 白菜・にんにく 生姜・しめじ たけのこ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	ビタミンたっぷりのピーマンやパプリカを使って見た目もカラフルな炒め物にします。ご飯が進む味付けになっています。	エネルギー 694	脂質 18.1
28	木	丸パン	○	ポテトボールスープ ハンバーグバーベキューソース 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 寒天	人参	玉葱・長ねぎ 白菜・にんにく・コーン すりおろしりんご・大根 レモン果汁・きゅうり	丸パン 砂糖 じゃがいもボール	米油	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。つるっとした食感で食べやすく上げます。	エネルギー 757	脂質 24.7
29	金	ご飯	○	《暑さを吹きとばせ！献立》 白菜とコーンのスープ タコライスの具(タコミート) タコライスの具(生野菜)	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 赤パプリカ	玉葱・白菜 コーン レタス にんにく	ご飯 でん粉 砂糖	米油	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。	エネルギー 736	脂質 22.3
												たんぱく質 31.5	食塩相当量 2.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 9月1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」

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤ：ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。
かぼちゃ：カロテンが多く、わか返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です
パプリカ・ピーマン：ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとカロテンです。
とうもろこし：胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。
モロヘイヤ：ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。
なす：ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。
トマト：真っ赤な色のもとリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

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

夜ふかしを
ひかえ、
決まった
時間に寝る