

令和7年度 1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			
					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	水	ご飯	○	心のみそ汁 手作りつくね焼き もやしのツナ和え	竹輪 みそ 鶏肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参	玉葱・大根 えのき水 生姜 もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 焼きかぶ 砂糖 でん粉		食数が少ないので、「手作りつくね焼き」に挑戦します。つくねには、「手でこねて形を作る」という意味があります。手作りの味を味わってください。	エネルギー 678 たんぱく質 32.9	脂質 13.9 食塩相当量 2.4
8	木	中華ソフト麺	○	担担麺スープ チヂミ 華風和え	豚肉 チヂミ	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜・にんにく 玉葱・だけのこ 白菜・昆布 キャベツ もやし	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	今回の中華ソフト麺のスープは、ごまの風味が豊かな、「担担麺スープ」です。給食で初登場の「チヂミ」は、韓国風のお好み焼きのような食べ物です。	エネルギー 752 たんぱく質 31.3	脂質 21.7 食塩相当量 3.6
9	金	《新春献立》 ご飯	○	白玉雑煮 鰯の照り焼き あっさり紅白なます	鶏肉 油揚げ なると 鰯 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根	ご飯 白玉団子 砂糖		1月11日は「鏡開き」です。「鏡開き」とは、お正月にお供えした鏡もろを雑煮やせんざいに入れて食べ、家族の健康と幸運を願う行事です。給食では、白玉団子を入れた雑煮を作ります。	エネルギー 750 たんぱく質 33.8	脂質 17.5 食塩相当量 2.6
13	火	コッペパン	○	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース 大根とツナのサラダ	豚肉 ハンバーグ ツナ	牛乳 寒天	人参	玉葱 白菜 大根 きゅうり	コッペパン じゃが芋	米油	「ツナ」はまぐろやかつおの加工品で、様々な料理に使うことができる便利な食材です。給食では、サラダに使うことが多く、「ツナ」を入れることで、サラダがより食べやすくなりますね。	エネルギー 707 たんぱく質 31.3	脂質 23.2 食塩相当量 3.5
14	水	ご飯	○	けんちん汁 揚げしゅうまい 2個 糸かまぼこのサラダ	竹輪 油揚げ 豆腐 肉しゅうまい かまぼこ	牛乳	人参	こぼう 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく 里芋 砂糖	米油	「しゅうまい」は、「点心」と呼ばれる中国料理です。中国では、間食・軽食として食べられていますが、今回は油で揚げて主菜としていただきます。	エネルギー 746 たんぱく質 28.0	脂質 20.9 食塩相当量 2.8
15	木	《かみかみすざかっ子の日》 コッペパン	○	白菜とコーンのスープ チリコンカン 茎わかめのかみかみサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 玉ねぎ	人参	玉葱・白菜 コーン にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 米粉	米油	「チリコンカン」の大豆と、サラダの「茎わかめ」がかみかみ食材です。グラスで声をかけあって、「よくかむこと」を意識しながらいただきましょう。	エネルギー 713 たんぱく質 34.6	脂質 22.5 食塩相当量 3.3
16	金	ご飯	○	冬野菜カレー えびとポテトの青のりがらめ キャベツのつぼ漬け和え	鶏肉 えび 唐揚げ	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・れんこん・キャベツ 大根・すりおろしりんご きゅうり・つぼ漬け	ご飯 皮付きポテト	米油	「冬野菜カレー」は、大根やれんこんなど冬が旬の野菜を使って作ります。また、カレーの日はかむ回数が減ってしまうので、「えびとポテトの青のりがらめ」のえびをよくかんでいただきましょう。	エネルギー 836 たんぱく質 30.0	脂質 23.0 食塩相当量 2.9
19	月	《大寒献立》 ご飯	○	冬のかす汁 きびなごのカリカリフライ 福ふく和え	みそ きびなご 竹輪	牛乳	人参	大根・長ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 福音漬け	ご飯 こんにゃく 里芋	米油	「かす汁」に使う酒かすは、日本酒を作る過程で出るもので、昔の人はそれを上手に活用して、寒い時期に体の中から温まる汁物にしました。	エネルギー 719 たんぱく質 25.2	脂質 18.9 食塩相当量 2.9
20	火	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ 鶏肉のレモンソース プロッコリーのサラダ	肉団子 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱 白菜 レモン果汁 きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 でん粉	米油	プロッコリーは冬が旬で、寒くなるほど甘みが増すと言われています。鮮やかな緑色がさわやかさを残るよう、加熱時間を調整します。彩りよいサラダをいたしましょう。	エネルギー 722 たんぱく質 43.2	脂質 21.9 食塩相当量 4.0
21	水	《豊丘小こだわり献立》 ご飯	○	わかめのみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ なめたけ和え いちごクレープ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・大根 生姜 キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 でん粉 砂糖 いちごクレープ	米油	豊丘小学校のこだわり献立は、保健委員会のみなさんが考えてくれました。赤・緑・黄色の食品をバランスよく入れて、栄養の整った食事になるように工夫してくれました。	エネルギー 909 たんぱく質 32.0	脂質 31.8 食塩相当量 2.7
22	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 野沢菜のおやき れんこんのきんぴら	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	玉葱・ごぼう 白菜・長ねぎ 甘シャキエのき れんこん おやき(野沢菜)	ソフト麺 でん粉・砂糖 こんにゃく おやき(皮)	米油	「おにかけ汁」は東信地方の郷土料理で、お祝いの席で食べられます。また、「おやき」は長野県を代表する郷土料理ですね。長野県の郷土料理から食文化を知り、食べ続けていってほしいと思います。	エネルギー 786 たんぱく質 32.8	脂質 17.6 食塩相当量 4.0
23	金	ご飯	○	大根のみそ汁 シルバーのごまだれかけ キャベツのたくあん漬け和え	みそ シルバー	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 キャベツ きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	大根は、一年中とれる野菜ですが、季節によっておいしさが違います。冬にとれる「冬大根」は、甘みとみずみずしさが特徴です。「夏大根」は、辛みが強く、硬いところが特徴です。	エネルギー 696 たんぱく質 29.4	脂質 18.6 食塩相当量 2.8
26	月	《墨坂中1の2ベトナム献立》 ご飯	○	フォーのスープ 春巻き 鶏と野菜の和え物	豚肉 野菜春巻き サラダチキン	牛乳 わかめ	人参	甘シャキエのき 玉葱 キャベツ きゅうり レモン果汁	ご飯 フォー 砂糖	米油	墨坂中学校1年2組のみなさんが、総合的な学習の時間で、「世界の料理」について調べてくれました。その中で、今回はベトナム料理を給食として提供します。「フォーのスープ」は給食初登場です。	エネルギー 728 たんぱく質 23.9	脂質 19.9 食塩相当量 2.5
27	火	ひなこ揚げパン コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース コールスローサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	人参	セロリー 玉葱 白菜 キャベツ コーン	きなこ揚げパン コッペパン 砂糖	米油	今回は、支援学校以外の中学校4校の実施です。中學3年生にとって「最後の揚げパン」になります。香ばしい「ひなこ揚げパン」を大きな口を開けてかぶりつきましょう！	エネルギー 889-767 たんぱく質 354.3/262	脂質 41.2/33.6 食塩相当量 4.2/4.0
28	水	ご飯	○	吹雪汁 焼きさばのみそだれかけ のりっこ和え	かまぼこ 豆腐 さば みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 長ねぎ・生姜 キャベツ もやし 梅	ご飯 砂糖 でん粉	米油	吹雪をイメージして崩した豆腐を入れたり、雪だるまのイラストが入ったかまぼこを入れた、季節限定の「吹雪汁」です。「焼きさばのみそだれかけ」のみぞだれは、ご飯にかける人が続出です。	エネルギー 712 たんぱく質 31.8	脂質 19.1 食塩相当量 3.2
29	木	米粉パン	○	マカロニのクリーム煮 鶏肉のバルサミコ焼き ひじきとコーンのサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム ひじき	人参 小松菜	玉葱・しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米粉パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	米油	寒い時期に「マカロニのクリーム煮」のような少しどろみのある汁物は体が温まりますね。米粉パンをクリーム煮に浸して食べると、パンもパクパクと食べられます。	エネルギー 785 たんぱく質 56.1	脂質 24.1 食塩相当量 3.6
30	金	ご飯	○	かきたま汁 豚丼の具 白菜の和風サラダ	鶏肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳	人参	玉葱・だけのこ 甘シャキエのき 白菜 長ねぎ・白菜 もやし きゅうり	ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	「かきたま汁」のふわふわ卵の秘密は、汁に入れる「水溶きかたくり粉」です。また、「豚丼の具」でご飯をもりもり食べてエネルギーをしっかり補給し、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。	エネルギー 721 たんぱく質 30.9	脂質 20.1 食塩相当量 2.8

※今月の学校給食費の口座振替日 2月2日(月)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」