

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		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)
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 焼きい 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	脂質 13.9
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・たけのこ 白菜・長ねぎ 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	脂質 21.7
9	金	《新春献立》 ご飯	○	白玉雑煮 鯖の照り焼き あっさり紅白なます	鶏肉 油揚げ なると 鯖 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、お正月にお供えた鏡もち を雑煮やぜんざいに入れて食べ、家 族の健康と幸せを願う行事です。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	脂質 17.5
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	脂質 23.2
14	水	ご飯	○	けんちん汁 揚げしゅうまい 2個 系かまぼこのサラダ	竹輪 油揚げ 豆腐 肉しゅうまい かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう 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 、今回は油で揚げた主菜としていた だきます。	エネルギー 746	脂質 20.9
15	木	《かみかみすざかつの日》 コッペパン	○	白菜とコーンのスープ チリコンカン 荳わかめのかみかみサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 荳わかめ	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「荳わかめ」がかみかみ食材です 。ク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す ょう。	エネルギー 713	脂質 22.5
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 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 んでいただきますよ。	エネルギー 836	脂質 23.0	
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 福神漬	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	脂質 18.9
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 ブ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	ブロッコリーは冬が旬で、寒くなる ほど甘みが増すとされています。鮮 やかな緑色がしっかりと残るように 、加熱時間を調整します。彩りよい サラダをいただきますよ。	エネルギー 722	脂質 21.9
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	脂質 31.8
22	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 野菜菜のおやき 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 甘んキエのき れんこん おやき(野菜菜)	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、食べ継いでいてほ しいと思います。	エネルギー 786	脂質 17.6
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	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	脂質 18.6
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 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 野菜春巻き サラダチキン	牛乳 わかめ	人参	甘んキエのき 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	脂質 19.9
27	火	きなこ 揚げパン コッペパン	○	きなきなご揚げパン	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。中学3年生にとっては「 最後の揚げパン」になります。言は しい「きなきなご揚げパン」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	脂質 41.2/33.6
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		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」のみそだれは、ご飯にかける 人が続出です。	エネルギー 712	脂質 19.1
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 生クリー 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」 のような少ししずみのある汁物は体 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、パンもパフ パフと食べられます。	エネルギー 785	脂質 24.1
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・たけのこ 甘んキエのき 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と 補給し、寒さに負けず、元気に過こ しましょう。	エネルギー 721	脂質 20.1

※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」