

令和7年度 2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)
2	月	ご飯	○	大根とコーンのスープ 鶏肉と凍り豆腐の甘辛あげ 野菜の青じそ和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 青じそ	大根・コーン 長ねぎ・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油	「凍り豆腐」は、長野県の特産の一つです。諏訪地域で盛んにつくられ、低温で乾燥した気候が凍り豆腐作りに適しています。今日はからっと揚げていただきます。	725	20.2
3	火	《かみかみすざかっ子の日》 米粉パン	○	鶏ごぼうスープ 手作りソースいかカツ 海藻サラダ	鶏肉 いか	牛乳 海藻	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘じゃがのき 白菜・きゅうり キャベツ	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	「米粉パン」や「ごぼう」をよく噛んで食べましょう。「かみかみすざかっ子の日」には、噛むことの大切さを紹介してきました。よく噛んで食べるとどんなよいことがあったか覚えてますか。	702	20.7
4	水	《節分献立》 ちらし寿司	○	わかめのみそ汁 いわしのみりん醤油焼き 節分豆サラダ	みそ いわし 青大豆 大豆	牛乳 わかめ	人参 玉葱・大根 しめじ キャベツ きゅうり	ちらし寿司 砂糖	ごま油	一日遅れの節分献立です。節分は無病息災を願う行事です。給食では、兎が苦手ないわしを使った「いわしのみりん醤油焼き」や豆まきをイメージした「節分豆サラダ」をいただきます。	693	20.2	
5	木	中華ソフト麺	○	マーボーめんのたれ 蒸しぎょうざ 2個 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	人参 にんにく・生姜 玉葱・たけのこ キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 砂糖 春雨	ごま油	「マーボーめんのたれ」には、豆腐を150キロ使って作ります。これだけの豆腐を崩さず、おいしく仕上げるためには、調理員さんの技や熱い思いが詰まっています。	735	18.5	
6	金	ご飯	○	心のみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ のりっこ和え	みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 こねぎ 小松菜	玉葱・大根 にんにく 生姜・もやし キャベツ 梅	ご飯 焼きふ でん粉 砂糖	米油	寒い時期でも元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠の三つの柱が大切です。食事から元気に過ごすためのエネルギーを補給して、給食のように主食、主菜、副菜がそろった食事を目指しましょう。	782	23.5
9	月	ご飯	○	たっぷりきのこ汁 シルバーの塩こうじ焼き 大根とツナのサラダ	油揚げ みそ シルバー ツナ	牛乳	人参 大根・しめじ 白菜・長ねぎ 甘じゃがのき キャベツ	ご飯	米油	和食は、食材がもっとおいしく食べられるような味付けになっています。「たっぷりきのこ汁」には、だしのこのうま味がきゅっと詰まっているので、味わって食べてください。	690	20.8	
10	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ 鶏肉のバーベキューソース レモンドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 にんにく・キャベツ 白菜・すりおろしりんご レモン果汁・きゅうり	コッペパン じゃがいもボール 砂糖	米油	今日は、コッペパンに「鶏肉のバーベキューソース」や「レモンドレッシングサラダ」のをせて食べてください。主食がパンの日は、パンが食べやすい主菜になるように工夫しています。	707	17.7	
12	木	コッペパン	○	コンソメスープ ソルガム入りドライカレー コーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 玉葱・白菜 生姜・コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 ソルガム 米粉 砂糖	米油	長野県内で作られたソルガムを使って、ドライカレーを作りました。ソルガムの実は、食感がひき肉に似ていることから、その代わりに使われます。	724	22.7	
13	金	《須坂小こだわり献立》 ABCスープ ご飯	○	鶏のからあげ こんにやくサラダ ティラミス	鶏肉	牛乳	人参 玉葱・生姜 キャベツ にんにく きゅうり	ご飯 マカロニ でん粉・砂糖 こんにやく ティラミス	米油	須坂小学校のこだわり献立です。6年生でアンケートをとって、献立を考えました。皆さんがおいしく食べられるように、栄養バランスを工夫した献立にしました。	869	30.0	
16	月	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそがけ ほうれん草のサラダ	竹筒 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉葱 大根 長ねぎ もやし	ご飯 砂糖 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ	今が旬の大根を使った「大根のみそ汁」をいただきます。大根は、部位によって味に特徴があります。この特徴を踏まえて料理に使うと、よりおいしく大根を食べることができます。	737	22.2
17	火	コッペパン	○	ブラウンシチュー 鶏肉のマーマレードソース ひじきと枝豆のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉葱・しめじ レモン果汁 キャベツ きゅうり 枝豆	コッペパン じゃが芋 マーマレード でん粉 砂糖	米油	「ブラウンシチュー」の作る、小麦粉とバターを炒めて作る、ブラウンソースが由来です。ブラウンソースには、野菜や肉のうま味がたっぷり詰まっています。	835	24.5
18	水	ご飯	○	わかめスープ えびとホキのチリソース 中華サラダ	かまぼこ えび ホキ	牛乳 わかめ	人参 玉葱・コーン 白菜・にんにく 生姜・キャベツ もやし・長ねぎ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	ホキとは、白身魚の一種で、水深200メートルから700メートルに生息する深海魚です。あっさりした味の魚なので、今日はえびと一緒にチリソースで絡めていただきます。	692	17.3	
19	木	うどんソフト麺	○	きつねうどん汁 ちくわの天ぷら 2個 キャベツのつぼ漬け和え	鶏肉 油揚げ 竹筒	牛乳	人参 玉葱・白菜 甘じゃがのき キャベツ きゅうり つぼ漬け	うどんソフト麺 でん粉 小麦粉	米油	ちくわに衣をつけて、カラッと揚げた「ちくわの天ぷら」をいただきます。油揚げがだしをたっぷり吸った、「きつねうどん汁」と相性ひたります。	768	20.9	
20	金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 豚肉と大根の炒め煮 キャベツとチキンのサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ 豚肉 サラダチキン	牛乳 わかめ	人参 玉葱・キャベツ 白菜・にんにく 長ねぎ・生姜 大根・きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにやく でん粉 砂糖	米油	「豚肉と大根の炒め煮」は、ご飯によく合う味付けになっています。ご飯と一緒に食べることで、脳が働くエネルギーを補給することができ、勉強も頑張ることが出来ます。	710	18.4	
24	火	《須坂支援こだわり献立》 お米の豆乳パバロア 丸パン	○	つぶつぶコーンポタージュ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	トマト	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 枝豆	丸パン お米の 豆乳パバロア	バター 米油	須坂支援学校のこだわり献立です。中学部のみなさんが考えた、みんなの「おいしい！うれしい！」を詰め込んだ献立になっています。	879	31.8
25	水	ご飯	○	豚汁 あじのごまだれがけ キャベツのたくあん和え	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳	人参 白菜・玉葱 大根 キャベツ きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	あじは漢字で魚へんに参ると書きます。これは、参ってしまうほど味がよい魚であるという由来があるそうです。今日はごまだれがけていただきます。	730	18.4	
26	木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ レバーのケチャップあえ 大根と糸寒天のサラダ	鶏肉 豚レバー	牛乳 寒天	人参 セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・大根 きゅうり コーン	コッペパン でん粉 砂糖	米油 ごま	レバーは鉄分を多く含む食べ物の一つで、成長期に大切な役割を持っています。給食では、ケチャップやカレー粉を使ったソースであえて、食べやすくなるように工夫しています。	764	25.2	
27	金	ご飯	○	米粉のワンタンスープ 卵とこんにやくの ぶりぶり中華炒め もやしのナムル	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	こねぎ 人参 小松菜	玉葱・コーン キャベツ・生姜 にんにく たけのこ もやし	ご飯 米粉麺 こんにやく でん粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	うずらの卵を使った、「卵とこんにやくのぶりぶり中華炒め」をいただきます。うずらの卵は、よく噛んで落ちて着いて食べましょう。	718	18.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 3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」