

令和7年度 3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						
2	月	桜かまぼこのすまし汁 ちらし寿司	○	かまぼこ 豆腐 金目鯛	牛乳	人参 菜花	玉葱・もやし 甘んキエのき 白菜・キャベツ コーン	ちらし寿司 砂糖 ひしもち	ごま	今日は楽しいひなまつり!須坂市は30段飾り、1000体の雛人形が有名ですね。「桜かまぼこのすまし汁」や「菜の花のごま和え」で華やかな「ひな祭り」を演出しています。	エネルギー 779	脂質 21.4	
3	火	野菜いっぱいスープ 鶏肉のレモンソース フレンチサラダ でこぼん	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 甘んキエのき・白菜 キャベツ・レモン果汁 きゅうり・でこぼん	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	給食では、肉や魚にかけるソースを工夫して、おいしく食べられるように考えています。いろいろあるソースの中で、さわやかな酸味の「レモンソース」は人気のソースです。	エネルギー 760	脂質 24.0		
4	水	いものこ汁 焼きさばのみそだれかけ 梅の香り和え	○	豚肉 豆腐 さば みそ かつお節	牛乳	大根・もやし 長ねぎ・生姜 白菜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	米油	魚のメニューの中で人気の高い「焼きさばのみそだれかけ」は、みそだれも人気です。食後に残ったみそだれをご飯にかける「裏メニュー」はいろいろな学校で見かけます。	エネルギー 741	脂質 20.5		
5	木	ミートソース ツナマヨオムレツ こんにやくサラダ	○	豚肉 ツナマヨオムレツ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 こんにやく 砂糖	米油 ごま油 ごま	もっちり食感のソフト麺は長野県産の小麦粉を使っています。ミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。深血に麺をあけて、そこにミートソースをかけて食べるのがおすすめです。	エネルギー 794	脂質 26.0	
6	金	鶏肉の照り焼き カレーさんびら コーヒートマトの素	○	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 もすく わかめ	人参 さやいんげん	白菜 長ねぎ ごぼう	ソルガムご飯 砂糖・でん粉 こんにやく コーヒートマトの素	米油	「かみかみすざかっ子の日」では1年を通して、「よくかんで食べること」の大切さを伝えてきました。今年度最後の「かみかみすざかっ子の日」もよくかんで、いただきます。	エネルギー 771	脂質 18.6	
9	月	手作りソースヒレカツ 福ふく和え お祝いゼリー	○	なると 豆腐 豚肉 竹輪	牛乳	人参 小松菜	甘んキエのき しめじ キャベツ きゅうり 福神漬	赤飯 小麦粉 パン粉 砂糖 いちごゼリー	米油	卒業生が9年間に食べた約1800回の学校給食。クラスの仲間と食べた日々の穏やかな時間。給食センターから心を込めた「卒業お祝い献立」です。	エネルギー 896	脂質 22.6	
10	火	かぼちゃのポタージュ ジャーマンポテト 大根と糸寒天のサラダ	○	ウィンナー	牛乳 生クリーム 寒天	かぼちゃ	玉葱 コーン にんにく 大根 きゅうり	コッペパン じゃが芋	バター 米油	3月頃から、九州地方で新じゃががとれはじめます。「ジャーマンポテト」は手軽に作ることができるので、食育だよりのレシピを参考に春休みにチャレンジしてみてください!	エネルギー 773	脂質 25.2	
11	水	須坂ひんのへ 鯖の幽庵焼き 磯香和え	○	豚肉 油揚げ みそ 鯖	牛乳 のり	人参	玉葱・大根 白菜・もやし 甘んキエのき キャベツ	ご飯 すいとん		給食では、須坂市や長野県の郷土食を紹介してきました。給食で郷土食を「食べて」「味わって」記憶に残して欲しいと思っています。	エネルギー 769	脂質 18.4	
12	木	白菜と豚肉のスープ 肉団子のチリソース 大根とツナのサラダ	○	豚肉 肉団子 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 甘んキエのき 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ 大根・キャベツ コーン	メロンパン 砂糖	米油	給食の「チリソース」は、辛味が苦手な人でも食べやすい味づけにしています。このソースは、肉団子の他に、肉や魚のから揚げに絡めてもおいしいです。	エネルギー 815	脂質 26.8	
13	金	ポークカレー 2色フライビーンズ 春雨サラダ	○	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱 ずりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 春雨	米油	給食の「カレー」は、大きな釜でたくさんのお肉をじっくり煮たりするので、肉のうま味がたっぷり出ておいしく仕上がります。よくかんで食べることも忘れず!!	エネルギー 858	脂質 24.5	
16	月	うまみ春雨スープ えびしゅうまい 2個 白菜のサラダ	○	豚肉 みそ えびしゅうまい かつお節	牛乳	人参	生姜・玉葱 コーン・長ねぎ キャベツ・白菜 もやし きゅうり	ご飯 春雨	ごま油 米油	豚肉を炒めるときに豆板醤を加えることで、肉のうま味がより引き立ちます。「うまみ春雨スープ」は、そのうま味を活かしたスープです。	エネルギー 724	脂質 17.7	
17	火	せん切り野菜のスープ 手作りコロッケ 海藻サラダ	○	豚肉	牛乳 海藻	人参 かぼちゃ	セロリー 玉葱 白菜 きゅうり キャベツ	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	給食センター手作りのコロッケです。みずみずしい新じゃがと、ほくほくで甘みのあるかぼちゃを混ぜて「たね」を作ります。丸パンにはさんで、「セルフコロッケパン」にしてもいいですね。	エネルギー 802	脂質 29.0	

食べる、生きる、未来へつなぐ ~1年間のしめくり~

1年間で200日、9年間で1800回の「食育」という学習の時間のひとつ。それが「学校給食」です。

毎日の給食は、成長期に合わせて「食べてほしいもの」「食べなくてはいけないもの」を組み合わせてあります。その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須坂市を中心とした長野県の郷土料理、塩分や脂質をおさえた健康的な食育等を学習してほしいと思っています。

須坂市では「**早ね 早おき 朝ごはん 元気に育つ すざかっ子**」を合言葉に、子どもたちの成長段階に合わせた「食育」をこれからも実践していきます。食の「自己管理能力」を義務教育の中で身につけることを目指します!

You are what you eat!

あなたは あなたの食べたもので できている <外国のことわざ>

*毎日の給食は、須坂市ホームページで公開しています。

須坂市HP →

子育て・教育 → 学校

「毎日の給食とおたより」

を、ご覧ください。

HPへ
アクセス



【給食費に関するお願い】

給食費の最終口座振替を3月2日(月)に行いますが、給食数の変動等により返金が生じる可能性があります。返金が生じた場合は、登録いただいている給食費振替口座に返金いたしますので、須坂市会計の出納閉鎖日(5月29日)まで振替口座の解約は行わないようお願いいたします。