

令和2年度 4月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	火	メロンパン	○	ポテトボールスープ ささみのレモンソース シーザーサラダ シーザードレッシング	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・コーン	メロンパン・さとう じゃがいもボール でんぶん・ひまわりゆ クルトン・ドレッシング	新学期が始まりました。食べやすい献立からスタートです。みなさんの食欲はどうですか？新しい学年で楽しく食べてください。	エネルギー 788	脂質 26.4
8	水	ごはん	○	かきたまじる あつあげのにくみそがけ かぶのかおりあえ やさいふりかけ	牛乳・かまぼこ たまご・あつあげ とりにく・みそ ふりかけ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき たけのこ・こまつな かぶ・キャベツ・きゅうり	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう	3年・5年生は主食の量が変わり、パンが大きくなったり、ご飯の量が増えています。少しずつ「今の自分に必要な主食量」に慣れてください。	エネルギー 562	脂質 17.4
9	木	コッペパン	○	ワントンスープ フランクのケチャップソース こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく フランクフルト	たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし こねぎ・しょうが きゅうり	コッペパン ワントン こんにゃく・さとう ごま・ごまあぶら	各校の1年生の給食が少しずつ始まります。フランクを自分でパンにはさみ「ホットドック」にすると、パンもしっかり食べられますよ。	エネルギー 611	脂質 19.4
10	金	ごはん	○	ハヤシライス ひじきとコーンのサラダ いちご 2こ	牛乳 ぎゅうにく ひじき サラダチキン	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり コーン・いちご	ごはん じゃがいも さとう ひまわりゆ	最初の一週間が終わる週末は、緊張が和らぐハヤシライスです。目でも楽しめるよう、彩りよくサラダやいちごを組み合わせます。いちごは春の味ですね。	エネルギー 613	脂質 18.3
13	月	ごはん	○	はるのベジたまそじる ハンバーグデミソース もやしのツナあえ	牛乳 ハンバーグ みそ・ツナ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん たけのこ・かぶ キャベツ・もやし きゅうり	ごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	給食のみそ汁は「だしをきかせ、具たくさん」で減塩の工夫をしています。「ベジたま(ベジ多)」は、「ベジタブルたっぷり」のみそ汁で、旬の春野菜がつまっています。	エネルギー 621	脂質 23.5
14	火	ミニ くろざとう パン	○	キャベツのスープ とりのコロコロからあげ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ベーコン とりにく かんてん	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・しょうが にんにく・だいこん・みずな コーン	くろざとうパン ひまわりゆ でんぶん	すべての小学校で1年生の給食が始まります。初めての学校給食は、食べたことがないものもたくさんあります。いろいろな食材や味にチャレンジして、食の世界を広げましょう！	エネルギー 612	脂質 21.6
15	水	ちらし ずし	○	《月遅れのひなまつりこんだて》 てまりふのすましじる さわらのさいきょうみそやき きせつやさいのごまあえ ひしもち	牛乳・とうふ かまぼこ わかめ・さわら はんぺん	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・はくさい もやし・キャベツ なばな	ちらしずし ひまわりゆ・さとう てまりふ ごま・ひしもち	北信地方は昔から1か月遅れのひな祭りの風習があります。3月に実施できなかったため、全校の給食が始まったところで「月遅れのひな祭り献立」として実施します。	エネルギー 668	脂質 16.5
16	木	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ チリコンカン かいそうサラダ	牛乳 ベーコン・だいす ぶたにく ツナ・かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき エリンギ・こまつな にんにく・キャベツ・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ こむぎこ	県内産の大豆とひき肉を使ってチリコンカンを作ります。家庭で摂取しにくい大豆がたっぷり、パンと一緒においしく食べられると好評です。	エネルギー 613	脂質 20.8
17	金	ごもく ごはん	○	《にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて》 さわにわん きんめだいのしおこうじやき わふうサラダ おいawaiiケーキ	牛乳 きんめだい かつおぶし ぶたにく	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・あまシャキエのき こまつな・キャベツ きゅうり	ごもくごはん ひまわりゆ まきふ おいawaiiケーキ	入学と進級のお祝いの気持ちをこめた、給食センターからの「お祝い献立」です。お祝いケーキは、小麦・卵・乳不使用で米粉と豆乳で作られています。	エネルギー 629	脂質 22.7
20	月	いろどり ごはん	○	からみとうふじる えびしゅうまい 2こ はるさめサラダ	牛乳 とうふ・みそ ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ きゅうり・にら コーン	いろどりがはるさめ さとう ごまあぶら	「いろどりが飯の素」は各クラスでご飯に混ぜて、いろどりが飯にして食べてください。辛み豆腐汁は、小学1年生でも食べられるよう、辛さを調節します。	エネルギー 567	脂質 15.9
21	火	ミニ ツイスト パン	○	《おはなみこんだて》ささみとはるさめのスープ たらのレモンあえ アスパラのさくらサラダ こうはくだいふく	牛乳 とりにく たら サラダチキン	にんじん・はくさい・こまつな あまシャキエのき・レッドキャベツ レモンかじゅう・きゅうり キャベツ・アスパラガス	ツイストパン でんぶん・ごまあぶら はるさめ・ひまわりゆ さとう・こうはくだいふく	桜の開花とお花見献立がずれても、給食の献立から「春」を感じてください。桜型の人参が入ったサラダでお花見気分を味わってください。	エネルギー 644	脂質 17.6
22	水	ごはん	○	もずくとわかめのみそじる ぶりのみりんじょうゆやき きりぼしだいこんのにももの	牛乳・とうふ もずく・わかめ あぶらあげ みそ・ぶり・さつまあげ・ちくわ	はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん にんじん	ごはん ひまわりゆ さとう	給食の焼き魚はおいしいと評判です。ぶりのなどの「魚料理」や、切り干し大根などの「伝統料理」を給食では大切にしています。和食を味わってください。	エネルギー 633	脂質 22.4
23	木	ミニ コッペ パン	○	せんぎりやさいのスープ ペンネナポリタン フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ウィンナー ヨーグルト	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん あかパプリカ なつめかんかん・パインかん	コッペパン ひまわりゆ・マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー	パスタとの組み合わせなので、パンを少し小さくしてあります。不足しがちなカルシウムが摂取できるよう、フルーツ缶やゼリーをヨーグルトで食べます。	エネルギー 577	脂質 16.2
24	金	ごはん	○	ボークカレー 2しょくフライビーンズ キャベツのふくじんづけあえ	牛乳・ぶたにく だいす あおだいす あおのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん	カレーの日は、よくかんで食べられるおかずを組み合わせます。4月は長野県産の大豆と青大豆を彩りよくカラッと揚げます。2種類の大豆の違いを味わいながら食べましょう。	エネルギー 685	脂質 20.9
27	月	ごくまい ごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 とうふのみそじる ししゃものカレーあげ 2び だいすもやしのナムル	牛乳 とうふ みそ ししゃも	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・はくさい ながねぎ・だいすもやし きゅうり	ごくまいごはん じゃがいも・こむぎこ ひまわりゆ ごまあぶら・ごま	須坂市では「よくかんで食べる」ことを意識するために、毎月1回「かみかみずさかっこのひ」を実施します。「よくかんで食べる」と身体にいいことがたくさんあります。	エネルギー 604	脂質 20.8
28	火	コッペパン	○	アルファベットスープ ウィンナーポテト チキンサラダ いちごジャム	牛乳・とりにく チーズ・あおのり ウィンナー サラダチキン	にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん きゅうり レモンかじゅう	コッペパン・さとう ひまわりゆ・マカロニ じゃがいも いちごジャム	国産のいちごジャムをつけて、パンも残さず食べましょう。1年生はジャムの袋を開けるのも最初は大変なことですが、これも大切な食体験のひとつです。	エネルギー 667	脂質 25.1
30	木	コッペパン	○	はるやさいのシチュー ツナとスパゲティのサラダ きよみかん	牛乳 ツナ とりにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん かぶ・キャベツ きゅうり きよみかん	コッペパン じゃがいも スパゲティ ひまわりゆ・さとう	給食のシチューは、その季節にいい旬の野菜で作ります。春の野菜から、元気になるパワーをもらいましょう。清見かんも今が旬で、甘くて果汁たっぷりです。	エネルギー 667	脂質 19.5

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」

令和2年度 5月の献立表(小学校・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	お か す	しょくひんのしゅるいとはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだを つくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにエネルギー になる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
11	月	ちらし ずし	○	しんじゃがのみそしる ぶりのたつたあげ のりごまあえ	牛乳・あぶらあげ みそ ぶりの のり	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ もやし・きゅうり キャベツ	ちらしずし・じゃがいも でんぶ ひまわりゆ ごまあぶら・ごま	いつ何があっても、日本の食文化が後世 にずっと伝承されるように、「和食」を 大事にする須坂市の学校給食です。配膳 の位置の決まり、知っていますか？	エネルギー 661 たんぱく質 26.0	脂質 25.7 食塩相当量 2.6
12	火	まるパン	○	せんぎりやさいのスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん パセリ・トマト きゅうり	まるパン ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	長崎から届く「新じゃが」がおいしい季節 になりました。ポテトサラダにしま す。小学生2900人分で160kg！約 700個のじゃがいもで作ります。	エネルギー 711 たんぱく質 24.0	脂質 31.3 食塩相当量 3.4
13	水	ごはん	○	さつまじる さんしょくそぼろ うめのかおりあえ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ とりにく・たまご かつおぶし	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ・しょうが えだまめ・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん さつまいも さとう ひまわりゆ	「三色そぼろ」はご飯にのせてもりもり と食べてください。どんぶりご飯が作れ るような大きさの「お弁当箱」を持っ てきてくださいね。裏面の献立紹介を見 て、ぜひ親子でお試しください！	エネルギー 618 たんぱく質 29.4	脂質 17.8 食塩相当量 2.3
14	木	ちゅうか ソフトめん	○	みそラーメンスープ えびフライ 1び だいこんとツナのサラダ ソース	牛乳・ぶたにく みそ えびフライ かんでん・ツナ	ながねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・もやし コーン・キャベツ だいこん・きゅうり	ちゅうかソフトめん でんぶ ひまわりゆ	昨年度末に出せなかったえびフライ。え びの甘みを感じてください。具だくさん のみそラーメンスープは、野菜のうま味 がたっぷりです。	エネルギー 605 たんぱく質 27.2	脂質 17.8 食塩相当量 3.2
15	金	ごはん	○	ボークカレー アスパラサラダ カラマンダリン いちごケーキ	牛乳 ぶたにく ハム	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・きゅうり・キャベツ すりおろしりんご・レモンかじゅう アスパラガス・カラマンダリン	ごはん じゃがいも ひまわりゆ いちごケーキ	市内でとれた旬のアスパラガスをサラダ にします。皆さんがアスパラガスの生命 力でグングン成長しますように！カラマ ンダリンは旬の柑橘類、1/2カットで出 します。ケーキは4月分です。	エネルギー 722 たんぱく質 23.9	脂質 20.7 食塩相当量 1.5
18	月	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 みそけんちんじる きびなごのなんばんづけ きりほしだいこんとするめのかみかみあえ	牛乳・ちくわ あぶらあげ・みそ とうふ・きびなご するめ・しおこんぶ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・きりほしだいこん だいすもやし こまつな	はつがげんまいごはん こんにやく・でんぶ じゃがいも・さとう ひまわりゆ・ごま	きびなごは、丸ごと食べられる旬の 魚です。アゴを使いよくかんで食べ、カル シウムをしっかりととりましょう。噛み 応えのある食べ物をご家庭でも食卓に取 り入れていきましょう！	エネルギー 579 たんぱく質 25.7	脂質 16.2 食塩相当量 2.3
19	火	コッペパン	○	ほたてとはくさいのスープ にくだんごのあますあん はるさめサラダ レモンはちみつ	牛乳 ほたて かまぼこ にくだんご	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな もやし きゅうり	コッペパン・ひまわりゆ さとう・でんぶ はるさめ・ごまあぶら レモンはちみつ	肉団子の甘酢あんは、子ども達に人気の ケチャップを隠し味に入れます。主食の パンまで食べやすい組み合わせです。 しっかり食べることは、皆さん自身の体 を守ります。	エネルギー 720 たんぱく質 26.6	脂質 25.2 食塩相当量 3.6
20	水	ごもく ごはん	○	すざかひんのべ さわらのきしゅうやき やさいのゆかりあえ	牛乳・とりにく あぶらあげ みそ さわら	にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・もやし キャベツ・きゅうり ゆかり	ごもくごはん すいとん ひまわりゆ	須坂市で定番の「ひんのべ」は、子ども 達に伝えたい郷土料理の一つです。市内 製造のみそで味付けします。鰯は字のと おり春の魚。ほのかな梅肉風味の紀州焼 きです。	エネルギー 600 たんぱく質 27.7	脂質 17.6 食塩相当量 2.7
21	木	ミニ まっちゃ パン	○	コーンポタージュ とりにくのてりやき こざかなのサラダ ひしもち	牛乳・なまクリーム とりにく・かまぼこ かつおぶし あじつけこざかな	たまねぎ・コーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	まっちゃパン バター・ごま ひまわりゆ ひしもち	新緑の5月。♪夏も近づくと十八夜♪お 祭は飲む他に、デザートやパンなど食べ る「お祭」としても定着しています。 「味わう心」が日本の食文化として発展 しています。菱餅は4月分です。	エネルギー 775 たんぱく質 34.4	脂質 25 食塩相当量 3.3
22	金	ごはん	○	わかめスープ マーボー豆腐 にらとキムチのあえもの	牛乳・かまぼこ わかめ・ぶたにく みそ とうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン・しょうが・にんにく たけのこ・ながねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり・にら	ごはん ひまわりゆ さとう でんぶ	マーボー豆腐の隠し味は「とうばんじゃ ん」と「てんめんじやん」という中華の 調味料です。子ども達に食べやすく、白 いご飯によく合う味に作ります。	エネルギー 569 たんぱく質 24.8	脂質 16.9 食塩相当量 2.6
25	月	ごはん	○	とんじる キンメダイのしおこうじやき うのはないりに いよかんゼリー	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ キンメダイ・ちくわ あぶらあげ・おから	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん こまつな・ながねぎ あまシャキエのき	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう いよかんゼリー	3月に出す予定だった「金目鯛」「いよ かんゼリー」を出します。冷凍技術があ る現代ではありますが、多くの方々の協 力で、5月に出すことができます。	エネルギー 665 たんぱく質 28.9	脂質 19.6 食塩相当量 2.4
26	火	ナン	○	いかボールスープ キーマカレー フルーツあんぱん	牛乳 いかボール ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな・にんにく しょうが・なつみかんかん パインかん	ナン・ひまわりゆ ごむぎ・ボールゼリー あんぱん ほしがたオレンジゼリー	3月に出す予定だったナン。ナンは初め ての人もいますか？主食のナンをちぎ って、挽き肉と玉ねぎがたっぷりのキマ カレーをつけて、食べてくださいね。フ ルーツ杏仁のフルーツ缶は国産です。	エネルギー 623 たんぱく質 32.1	脂質 20.7 食塩相当量 3.1
27	水	ごはん	○	きせつやさいのみそしる こおりとうふとぶたにくのあまから きゃべつのたくあんあえ こうはくだいふく	牛乳・みそ あぶらあげ こおりとうふ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき かぶ・かぶのは・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん・じゃがいも でんぶ・さとう ひまわりゆ こうはくだいふく	旬の野菜がたくさん入ったみそ汁です。 長野県の郷土の産物「凍り豆腐」を豚肉 と一緒に揚げて味つけます。白いご飯に よく合うおかずです。4月分の紅白大福 つきです。	エネルギー 691 たんぱく質 25.6	脂質 21 食塩相当量 2.7
28	木	ソフトめん	○	ミートソース スタッフトポテト こんにやくサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ・きゅうり こんにやく・ごまあぶら・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ソフトめん・さとう ひまわりゆ・ごま スタッフトポテト	今月2回目のソフトめんは、子ども達や 先生方に人気の「ミートソース」です。 野菜のみじん切りが入って具だくさんな ので、ソフトめんは少しずつカップに入 れてくださいね。	エネルギー 735 たんぱく質 26.2	脂質 25.4 食塩相当量 3.1
29	金	ごはん	○	かきたまじる しんだけのこのにも やさいのわかめあえ さけふりかけ	牛乳・かまぼこ たまご・とりにく さつまあげ・わかめ かつおぶし・ふりかけ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・たけのこ キャベツ・きゅうり	ごはん・でんぶ ひまわりゆ こんにやく さとう	お家で筍の煮物を食べたことはありま すか？「新物の筍」を鶏肉とこんにやくと 一緒に煮込みます。筍の歯触りを楽し んで食べて、竹の子のおいしさを知って ください。	エネルギー 570 たんぱく質 25.8	脂質 14.6 食塩相当量 3.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月28日(木)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」

令和2年5月19日

須坂市内 小中学校・支援学校の先生方へ

須坂市学校給食センター

日頃より大変お世話になっております。

分散登校中は、各学校で扱っていただく時間が取れるのかわかりませんので、別添で「給食センターだより」をお届けいたします。

簡易給食初日は、元々がごはんの日だったため、「パンに和食」という献立です。子ども達は、戸惑うかもしれませんが、非常時の給食になりますのでご理解をお願いいたします。

「簡易給食の背景」

3月、4月の臨時休校に引き続き、5月8日まで延長になったことは、学校給食にとっても大きなことでした。現在、市内や近隣の業者さんのところにたくさんの食材が在庫になっています。

＜給食物資の状況＞

- ① 3月、4月分のキャンセルできなかった食材が在庫になり、冷凍食材等の消費期限が近づいている。
- ② 特別注文品（例：5/1 子どもの日献立の笹団子等）のキャンセルできない食材がある。
- ③ 須坂市だけではなく、ほかの市町村の在庫もあるので、業者さんの冷凍庫が足りない。

そして、5月2日の校長会で、学校再開と簡易給食の実施が決定しました。

気をつけなくてはいけないことは

- ・教室での配膳のリスク回避。
- ・食物アレルギーをもつお子さんへのため急な献立変更をしない工夫。

でした。ありがたいことに、校長会の途中でも、「どんな内容の給食ができるのか？」とご配慮いただきました。そして、主食は袋入りのパン、当初計画した汁物、おかずは主菜のみという「簡易給食」が決定しました。今回の汁物や主菜は、たくさんの在庫を減らせるように、業者さんの負担が少しでも減るようということも考えたものです。

学校給食は、学校給食法に沿って、保護者の皆様からいただいた給食費の中で、100%使う前提で食材を注文しています。須坂市学校給食センターは、県内でも大きな施設のため、急な献立変更は、業者さんや仕入れ先等に関わるすべての人に影響があります。今回もゴールデンウィーク中でしたが、変更や準備のためにたくさんの業者さんにご協力いただきました。

新学習指導要領に示された三つの柱「知能・技能」「思考力・判断力・表現力」「学びに向かう力・人間性」を踏まえて「食育」を考えた時、今回の簡易給食の背景をぜひ、お伝えしたいと考えました。子ども達が簡易給食を目の前にして、「今日の給食はパンに合わない。」「もっと献立を考えればいいのに。」と、そんな声が聞かれたら、目の前の食の背景を、子ども達にお話しいただければうれしく思います。

須坂市では、毎日の「給食センターだより」が、須坂市の教育目標「命の教育」につながる「3分

間の食育の時間」と考えています。

1日3分×年間200回の給食時間の活用で、年間10時間の「食育の時間」をご活用ください。

須坂市「第3期食育推進計画（食ですこやか計画）」に
手を合わせて「いただきます」「ごちそうさまでした」が言える子どもを100%にする
という目標があります。

子ども達が、この簡易給食の背景、多くの方々の思いや状況を知り、心を込めて食事のあいさつ
ができますように、ご指導をお願いいたします。

【臨時休業 分散登校中の予定献立表】

令和2年度 5月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	お か す	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん	
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	
20	水	コッペパン	○	すざかひんのべ さわらのきしゅうやき やさいのゆかりあえ	牛乳・とりにく あぶらあげ みそ さわら	にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・もやし キャベツ・きゅうり ゆかり	ごぼう・ごはん すいとん ひまわりゆ	主食がご飯からパンに変更です。須坂市で定番の「ひんのべ」は、子ども達に伝えたい郷土料理の一つです。市内製造のみそで味付けします。鯖は字のとおり春の魚。ほのかな梅肉風味の紀州焼きです。
21	木	ミニ まっちゃんパン	○	コーンポタージュ とりにくのてりやき こざかなのサラダ ひしもち	牛乳・なまクリーム とりにく・かまぼこ かつおぶし あじつけこざかな	たまねぎ・コーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	まっちゃんパン バター・ごま ひまわりゆ ひしもち	新緑の5月。♪夏も近づく十八夜♪お茶は飲む他に、デザートやパンなど食べる「お茶」としても定着しています。「味わう心」が日本の食文化として発展しています。麦餅は全員登校になってから出します。
22	金	コッペパン	○	わかめスープ マーボー豆腐 たらとキムチのあえもの	牛乳・かまぼこ わかめ・ぶたにく みそ 豆腐	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン・しょうが・にんにく たけのこ・ながねぎ・だいこん キャベツ・きゅうり・にち	ごはん ひまわりゆ さとう でんぶん	主食がご飯からパンに変更です。マーボー豆腐の隠し味は「とうばんじゃん」と「てんめんじゃん」という中華の調味料です。子ども達に食べやすく作ります。
25	月	コッペパン	○	とんじる キンメダイのしおこうじやき うのはないゆに いはかんゼリー	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ キンメダイ・ちくわ あぶらあげ・おから	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん こまつな・ながねぎ あまシャキエのき	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう いはかんゼリー	主食がご飯からパンに変更です。3月に出す予定だった「金目鯛」を出します。冷凍技術がある現代ではありますが、多くの方々の協力で、5月に出すことができます。
26	火	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー フルーツあんぱん	牛乳 いかボール ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな・にんにく しょうが・なつみかんかん パイナップル	ナン・ひまわりゆ こむぎこ・ボールゼリー あんぱん・とうふ ほしがたオレンヂゼリー	世界には、パンと一緒にカレーを食べる文化のある国があります。主食のコッペパンをちぎって、挽き肉と玉ねぎがたっぷり入ったキーマカレーをつけて、食べてくださいね。
27	水	コッペパン	○	きせつやさいのみそしる こおりとうふとぶたにくのあまから きゃべつのたくあんあえ こうはくだいふく	牛乳・みそ あぶらあげ こおりとうふ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき かぶ・かぶのは・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん・じゃがいも でんぶん・さとう ひまわりゆ こうはくだいふく	主食がご飯からパンに変更です。旬のかぶなどの野菜がたくさん入ったみそ汁です。長野県の郷土の産物「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げて味つけます。
28	木	コッペパン	○	ミートソース スタッフドポテト こんにゃくサラダ ヨーヒー・ぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ・きゅうり こんにゃく・ごまあぶら・ヨーヒー・ぎゅうにゅうのもと	ソフトめん・さとう ひまわりゆ・ごま スタッフドポテト	主食がソフトめんからパンに変更です。子ども達や先生方に人気の「ミートソース」は、野菜のみじん切りが入って具たくさん。パンにも合うように作ります。
29	金	コッペパン	○	かきたまじる しんたけのこのにもの やさいのわかめあえ さけふりかけ	牛乳・かまぼこ たまご・とりにく さつまあげ・わかめ かつおぶし・ふりかけ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・たけのこ キャベツ・きゅうり	ごはん・でんぶん ひまわりゆ こんにゃく さとう	お家で筍の煮物を食べたことはありますか？「新物の筍」を鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。筍の歯触りを楽しんで食べて、竹の子のおいしさを知ってください。

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月28日(木)です。

令和2年度 6月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー	脂質
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのしょうしきをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	月	☆かんい(簡易)きゅうしょく まるパン	○	ほたてとほくさいのスープ チキンなんばんタルタルソースそえ ノンエッグタルタルソース	牛乳 ほたて かまぼこ とりにく	にんじん・たまねぎ もやし はくさい こまつな	まるパン・でんぶん ひまわりゆ・さとう ノンエッグ タルタルソース	6月から久しぶりに全校そろっての給食です。新型コロナウイルス感染予防対策として、6月第1週は配膳中のリスク回避のために簡易給食となります。主食は配膳しやすいようパン屋さんのご協力のもと、毎日袋入りのパンです。おかずは野菜多めの汁物と、配膳しやすいパンが食べやすい主菜を組み合わせます。その他に、3月以降の休校で給食に出せなかった、「お祝いいちごケーキ(小麦・卵・乳不使用)」や「ひしもち」、「コーヒー牛乳のもと」、よくかんで食べてほしい「カリコリ豆小魚」を出します。	エネルギー 618	脂質 21.5
2	火	コッペパン	○	アルファベットスープ フランクのケチャップソース いちごケーキ	牛乳・とりにく フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ いちごケーキ	おかずは野菜多めの汁物と、配膳しやすいパンが食べやすい主菜を組み合わせます。その他に、3月以降の休校で給食に出せなかった、「お祝いいちごケーキ(小麦・卵・乳不使用)」や「ひしもち」、「コーヒー牛乳のもと」、よくかんで食べてほしい「カリコリ豆小魚」を出します。	エネルギー 633	脂質 20.3
3	水	まるパン	○	コンソメスープ ハンバーグデミソース カリコリまめこごかな	牛乳 ベーコン ハンバーグ カリコリまめこごかな	たまねぎ はくさい にんじん ちんげんさい	まるパン じゃがいも ひまわりゆ さとう	おかずは野菜多めの汁物と、配膳しやすいパンが食べやすい主菜を組み合わせます。その他に、3月以降の休校で給食に出せなかった、「お祝いいちごケーキ(小麦・卵・乳不使用)」や「ひしもち」、「コーヒー牛乳のもと」、よくかんで食べてほしい「カリコリ豆小魚」を出します。	エネルギー 643	脂質 25
4	木	コッペパン	○	キャベツのスープ てづくりさけのフライソースがけ ひしもち	牛乳 とりにく さけ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	コッペパン こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・さとう ひしもち	おかずは野菜多めの汁物と、配膳しやすいパンが食べやすい主菜を組み合わせます。その他に、3月以降の休校で給食に出せなかった、「お祝いいちごケーキ(小麦・卵・乳不使用)」や「ひしもち」、「コーヒー牛乳のもと」、よくかんで食べてほしい「カリコリ豆小魚」を出します。	エネルギー 727	脂質 19.4
5	金	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ キーマカレー コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ・にんじん だいこん・あまシャキエのき こまつな・にんにく・しょうが	コッペパン ひまわりゆ こむぎこ コーヒーぎゅうにゅうのもと	おかずは野菜多めの汁物と、配膳しやすいパンが食べやすい主菜を組み合わせます。その他に、3月以降の休校で給食に出せなかった、「お祝いいちごケーキ(小麦・卵・乳不使用)」や「ひしもち」、「コーヒー牛乳のもと」、よくかんで食べてほしい「カリコリ豆小魚」を出します。	エネルギー 642	脂質 20.7
8	月	《スタミナアップこんだて》ネバーギブアップじる ちらしずし	○	ぶたにくしょうがやき くすきりのサラダ いよかんゼリー	牛乳 とりにく ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん れんこん・なめこ こまつな・しょうが キャベツ・きゅうり	ちらしずし・さといも でんぶん・くすきり さとう・ひまわりゆ いよかんゼリー	梅雨が近づき湿度が高くなり体調をくずしがちです。ねばねばの野菜や根菜たっぷりの汁物、豚肉のビタミンパワーでスタミナをつけましょう。	エネルギー 622	脂質 18.8
9	火	コッペパン	○	きりぼしだいこんのスープ とりにくとこおりどうふのレモンあえ マンナンサラダ ちくましのあんずジャム	牛乳 ベーコン とりにく こおりどうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい あまシャキエのき・きりぼしだいこん ちんげんさい・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・あかパプリカ	コッペパン・でんぶん ひまわりゆ・こんやく さとう・ごまあぶら ごま・あんずジャム	ひと目10万本といわれる「千曲市のあんず」から作られたジャムです。少しすばくとして、少しあまい信州の味。パンによく合います。	エネルギー 694	脂質 24.2
10	水	《ほうさい(防災)こんだて》 きゅうきゅうカレー	○	とんじる・コロッケ ミニトマト 2こ ささだんご	牛乳 ぶたにく どうふ・みそ コロッケ	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん ながねぎ ミニトマト	きゅうきゅうカレー じゃがいも ひまわりゆ ささだんご	6月10日は「入梅」。梅雨に向けて防災の意識を高めるための防災献立です。非常食として備蓄している「救給カレー」を主食に、災害時を想定した給食です。	エネルギー 689	脂質 29.7
11	木	ココアパン	○	やさしいたぶりシチュー おまめのサラダ さくらんぼ 2こ	牛乳・とりにく なまクリーム あおだいず・だいず くかけまめ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ・パセリ きゅうり・あかパプリカ さくらんぼ	ココアパン ひまわりゆ じゃがいも さとう・ごまあぶら	サラダの3種類の長野県産の豆は味の違いを感じながら食べましょう。旬のさくらんぼは「赤い宝石」とも呼ばれます。大事に食べてください。	エネルギー 715	脂質 24.7
12	金	《にゅうばい(入梅)こんだて》 ごもくごはん	○	からみとうふじる いわしのかばやき ジャキジャキやさいのなめたけあえ	牛乳・ぶたにく どうふ いわし みそ	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ・ニラ しょうが・だいずもやし こまつな・きゅうり・なめたけ	ごもくごはん でんぶん・ごまあぶら ひまわりゆ さとう	「梅雨いなし」の言葉通り、旬のいわしでご飯をしっかりと食べてください。梅雨の時期は食事と体調管理をして、元気に過ごしていきましょう。	エネルギー 613	脂質 22.9
15	月	《かみかみすきさつこのひ》 ごこくまいごはん	○	おきりとうふのみそじる とびうおのフライ ソース くきわかめとつぼづけのカミカミあえ	牛乳・あぶらあげ こきりとうふ みそ・とびうお くきわかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな きりぼしだいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・つぼづけ	ごこくまいごはん こむぎこ パンこ ひまわりゆ	給食センターで、今が旬の「飛び魚」を手作りフライにします。歯ごたえの良い「さわめ」と「つぼ漬け」で、かむことを意識して食べてください。	エネルギー 597	脂質 17.1
16	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ トマトオムレツ あおだいずのサラダ	牛乳 とりにく トマトオムレツ あおだいず	にんじん・たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいもボール さとう・ひまわりゆ	やわらかいオムレツに、かみごたえのある青大豆のサラダを組み合わせました。長野県産の甘みのある青大豆を味わってください。	エネルギー 604	脂質 18.8
17	水	ごはん	○	ぶのみそじる ぶたにくあますあげ いんげんのごまあえ	牛乳 みそ わかめ ぶたにく	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・しょうが だいこん・さやいんげん キャベツ	ごはん・さとう じゃがいも・やきふ でんぶん・ひまわりゆ ごま	旬の「さやいんげん」を風味の良い黒ごまで和えます。さやいんげんの甘さを味わってください。	エネルギー 604	脂質 17.6
18	木	ツイストパン	○	レタスとトマトのスープ ジャーマンポテト メロン	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・トマト レタス・にんにく パセリ・メロン	ツイストパン ひまわりゆ じゃがいも	旬のレタスとトマトで作るスープは、この時期限定で、さわやかな酸味が食欲をそそります。メロンは初夏の味ですね。	エネルギー 569	脂質 13.9
19	金	ごはん	○	ポークカレー ささかまヨけすりやき はるさめサラダ	牛乳・ぶたにく かまぼこ あおのり かつおぶし	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん・ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・さとう はるさめ・ごまあぶら	給食のカレーは人気があります。乳製品不使用の2種類のルウを使い、ほど良い辛さに仕上げます。	エネルギー 662	脂質 18.4
22	月	《しょういくのひこんだて》かきたまじる ごはん	○	にじまのつぶらあげ きせつやさいのごまあえ こうはくだいふく	牛乳 とりにく たまご・わかめ にじま	たまねぎ・にんじん だけのこ(ハチク) あまシャキエのき・キャベツ だいずもやし・こまつな	ごはん・でんぶん ひまわりゆ さとう・ごま こうはくだいふく	安曇野のにじまです。頭も骨もついていきます。揚げる「とくるん」と丸くなるので「円揚げ」といいます。紅白大福は3月にしななかったものです。	エネルギー 752	脂質 25.9
23	火	ナン	○	せんぎやさいのスープ ビーフチリビーンズ フルーツヨーグルトあえ	牛乳・きゅうり ベーコン・だいず ウィンナー ヨーグルト	セロリ・たまねぎ キャベツ・にんじん にんにく・なつみかんかん パイナップル	ナン・ひまわりゆ じゃがいも ナタデココ ボールゼリー	5月のナンを楽しみにしていた人も多いと思います。ナンをちぎって、ビーフチリビーンズをつけながら食べましょう。	エネルギー 568	脂質 18.9
24	水	ごはん	○	さばとハチクのみそじる あつあげあまからだれ もやしとこまつなのサラダ	牛乳 さば・みそ あつあげ ぶたにく・ツナ	たまねぎ・にんじん だけのこ(ハチク) ながねぎ・だいずもやし きゅうり・こまつな	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん・ごまあぶら ごま	ハチクは漢字で「淡竹」と書きます。信州新町、中条、小川村を西山地区といいい、そこでとれる筍です。さばと筍で作るみそ汁は北信地方の郷土料理です。	エネルギー 631	脂質 22.3
25	木	こくとうパン	○	ビーフンスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ	牛乳 とりにく レバー	たまねぎ・にんじん・はくさい もやし・ちんげんさい・しょうが にんにく・キャベツ・きゅうり	こくとうパン ビーフン・ごまあぶら でんぶん・さとう ひまわりゆ・ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、体への吸収がぐんとよくなります。ビタミンCたっぷりのレモンを入れたドレッシングでサラダを作ります。	エネルギー 688	脂質 21.5
26	金	ごはん	○	けんちんじる ぶりのみりんじょうゆやき きりぼしだいこんのもの	牛乳・あぶらあげ ちくわ・とうふ ぶり・ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん きりぼしだいこん	ごはん・こんにやく さといも ひまわりゆ さとう	3月にしななかった「ぶりのみりんじょうゆ焼き」です。切り干し大根の煮物とともに、おいしい和食を味わってください。	エネルギー 653	脂質 22.2
29	月	ごはん	○	まめまめみそじる きんめだいのしおこうじやき のりっこあえ おかかふりかけ	牛乳・きんめだい あぶらあげ・みそ とうにゅう・のり とうふ・ふりかけ	だいこん・たまねぎ にんじん・ながねぎ こまつな・キャベツ きゅうり・だいずもやし・うめ	ごはん ひまわりゆ さとう	大豆製品をたくさん使ったみそ汁は、カルシウム豊富です。お魚屋さんが自信をもっておすすみてくれる「金目鯛」です。	エネルギー 571	脂質 18.3
30	火	コッペパン	○	さきまとはるさめのスープ いかにマリネ ひじポテサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく いか・ツナ ひじき	にんじん・はくさい・しめじ あまシャキエのき・こまつな たまねぎ・きゅうり・コーン	コッペパン・はるさめ ごまあぶら・でんぶん ひまわりゆ・さとう じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	ポテトサラダにひじきを入れます。「和」と「洋」のコラボレーションを味わってください。	エネルギー 734	脂質 27.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月29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」

令和2年度 7月の献立表(小学校・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	お か す	しょくひんのしゅるいとはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくや ほねになる	おもにからだのちやうしをとのえる	おもになつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	ごはん	○	わかめスープ ビビンバのぐ ビビンバナムル	牛乳・わかめ かまぼこ ぶたにく たまご・みそ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン・にんにく さんさい・たけのこ だいこん・だいすもやし・こまつな	ごはん ひまわりゆ さとう ごま	韓国料理のビビンバは、食欲が出る！ と毎回好評です。ご飯にビビンバをの せて、具を混ぜてスプーンで食べるの が韓国式です。皆さんも韓国式に食べ てみましょう。	エネルギー 566	脂質 16
2	木	ミニ コッペ パン	○	やさいのクリームスープ なすとパンネのミートソース メロン	牛乳・ベーコン とりにく なまクリーム ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん キャベツ なす・メロン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも マカロニ	畑のなすが育ってきます。なすをミ ートソースにして、パンネマカロニと からめます。体を動かすためのエネ ルギー源は炭水化物。もりもりと食べ てください。	エネルギー 682	脂質 22.1
3	金	《かみかみすざかっこのひ》 はつが げんまい ごはん	○	こくもつふりかけ まめまめパワーのみそしる メヒカリのからあげ くきわかめのかみかみあえ	牛乳・だいす・みそ とうふ・とうにゅう あぶらあげ わかめ・メヒカリ・くきわかめ	だいこん・たまねぎ・にんじん ながねぎ・ごぼう キャベツ・こまつな	はつがげんまいごはん でんぶん・さとう ひまわりゆ ふりかけ	今月の「かみかみすざかっこのひ」は 玄米ご飯と長野県産大豆、高知県産 のとれた小魚「メヒカリ」、歯ごたえの よい茎わかめを使った献立です。	エネルギー 595	脂質 18.6
6	月	うめ なめし	○	《たなばたこんだて》たなばたそうめんじる えびフライ ソース コロコロきゅうり たなばたゼリー	牛乳・なると かまぼこ ぶたにく えびフライ	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・オクラ きゅうり・しょうが	うめなめし ひまわりゆ さとう たなばたゼリー	七夕の行事食は織姫の糸にあやかった 「そうめん」ですが、給食では伸びな いかまほこの細切りを使います。七夕 そうめん汁には3種類の星の形の材料 を入れます。探してくださいね。	エネルギー 585	脂質 15.5
7	火	パン パン	○	ミネストローネ とりにくのマーマレードソース グリーンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	にんにく・セロリー・キャベツ たまねぎ・トマト レモンかじゅう・きゅうり えだまめ・フロッコリー	パイパン じゃがいも・マカロニ ひまわりゆ・でんぶん マーマレード	セロリの香りとトマトの酸味を少し きかせたミネストローネ。焼いた鶏肉に かけるマーマレードソースは、甘くて 塩味のある味わいでパンによく合いま す。	エネルギー 647	脂質 17.9
8	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる いなだのごまだれがけ きゃべつのつぼつけあえ しそひじきつくだに	牛乳・みそ とうふ わかめ いなだ しそひじきつくだに	たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・つぼつけ	ごはん・さとう じゃがいも ひまわりゆ ごま・でんぶん	「いなだ」は夏が旬の魚です。青森方 面沖で捕れたものを焼き、人気のご まだれをかけます。「和食」の献立を よく味わい、夏の暑さに負けない体づ くりをしましょう！	エネルギー 652	脂質 21.0
9	木	コッペ パン	○	せんぎりやさいのスープ しろみずかな(しいら)のチリソース すいかでポンチ	牛乳・ベーコン しいら にんにく・しょうが・ながねぎ なつみかんかん・パイナップル・すいか	セロリー・たまねぎ・パセリ キャベツ・にんじん	コッペパン・さとう ひまわりゆ・でんぶん カットゼリー カクテルゼリー	「しいら」は体長1m程の白身魚で、 身が柔らかく、クセがないのが特長で す。甘めのチリソースの味に仕上げま す。デザートは年に1回のすいかが たっぷりな「すいかでポンチ」です。	エネルギー 661	脂質 19.4
10	金	ごはん	○	あつあげのごまみそしる キムたくごはんのぐ モロッコいんげんのサラダ	牛乳・あつあげ ちくわ・わかめ みそ・ぶたにく かつおぶし	にんじん・もやし・ながねぎ はくさいキムチ・たけのこ つぼつけ・きゅうり モロッコいんげん・キャベツ	ごはん・ごま てまりふ じゃがいも ひまわりゆ	「キムたくご飯の具」は、キムチとく くあんの仲間のつぼつけを歯ごたえ よく炒めます。ご飯に混ぜて食べてくだ さい。サラダのモロッコいんげんの緑 が鮮やかです。	エネルギー 610	脂質 19.9
13	月	いろいろ ごはん	○	からみとうふじる ますのしおこうじうめだれがけ やたらづけ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ ます	たまねぎ・はくさい・にんじん しめじ・にら・キャベツ きゅうり・みょうが・うめ はちょうきゅうりみそづけ	いろいろごはん ひまわりゆ でんぶん・さとう ごまあぶら	焼いた北海道産の「ます」の上に塩麴 と梅で作ったたれをかけます。「やた ら」は、北信濃の夏の郷土食で、畑で とれた夏野菜と漬物をみじん切りにし た、ご飯に合う一品です。	エネルギー 626	脂質 20.9
14	火	ココア あげパン コッペパン	○	コンソメスープ ゆでフランクケチャップソース ツナとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ キャベツ・きゅうり コーン	ココアあげパン またはコッペパン じゃがいも さとう・ひまわりゆ	「しいら」は体長1m程の白身魚で、 身が柔らかく、クセがないのが特長で す。甘めのチリソースの味に仕上げま す。デザートは年に1回のすいか たっぷりな「すいかでポンチ」です。	エネルギー 666/577	脂質 23/17.2
15	水	むらさき まいごはん	○	《どようのうしこんだて》 とうがんのスタミナじる すざかみそすきどんのぐ きゅうりのばいにくあえ レタスとトマトのスープ スタッフポテト コールスローサラダ	牛乳・とりにく なると・とうふ ぎゅうり みそ	たまねぎ・にんじん とうがん・にら・しめじ ごぼう・こねぎ きゅうり・うめ	むらさきまいごはん ごまあぶら・さとう こんにゃく ひまわりゆ	「う」のつく食べ物を取り入れた「夏 バテ予防」の献立です。「須坂みそ すきだ」には「う」のつく「牛」県産牛 肉を使います。他に「う」のつく食べ 物わかりますか？	エネルギー 562	脂質 15.4
16	木	ココア あげパン まるパン	○	丸パンの学校のみしモンはちみつ	牛乳 ベーコン	たまねぎ・しめじ・トマト レタス・コーン・にんじん キャベツ・レッドキャベツ スタッフポテト・さとう・ひまわりゆ	ココアあげパンまたは まるパン・レモンはちみつ マカロニ	「う」のつく食べ物を取り入れた「夏 バテ予防」の献立です。「須坂みそ すきだ」には「う」のつく「牛」県産牛 肉を使います。他に「う」のつく食べ 物わかりますか？	エネルギー 690/644	脂質 22.3/15.9
17	金	《あつさをふきとばせ！こんだて》 なつやさいカレー かいそうサラダ こおりとうふのもっちりあまから ひゅうがなつゼリー	○	牛乳 ぶたにく こおりとうふ だいす・かいそう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・ズッキーニ すりおろしりんご・まるなす・キャベツ あかパプリカ・きパプリカ・きゅうり	ごはん・さとう ひまわりゆ でんぶん ひゅうがなつゼリー	夏の暑さを吹き飛ばすように、人気の カレーに夏野菜をたっぷり入れます。 真夏の太陽をたくさん浴びた夏野菜の カレーとご飯をもりもり食べてくだ さい。	エネルギー 729	脂質 24.4	
20 21 22	月 火 水	給食なし		新調理委託会社準備期間のため、給食はありません。各学校の指示に従ってください。 忙しい朝作る「夏のお弁当」のポイントを後日「食育」だより～お弁当作り特集～として発行します。簡単にできる栄養満点メニューも 掲載します。親子で材料を買いに行く、野菜を洗う、卵を割る、一品でも作る・・・など一緒にできることがあるといいですね。						
27	月	ごはん	○	さばとたけのこのみそしる かまぼこマヨけすりやき モロヘイヤのパワーサラダ ひえひえパン	牛乳・さばかん わかめ・かまぼこ かつおぶし・あおのり みそ・サラダチキン	たまねぎ・にんじん たけのこ・モロヘイヤ キャベツ・きゅうり パイナップル	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ・さとう	北信濃でお馴染みの「さばと竹の子の みそ汁」。体力の消耗する夏だからこ そ、給食をしっかりと食べ、午後十分 に活動できるように備えましょう。	エネルギー 575	脂質 13.9
28	火	ミニ コッペ パン	○	にくだんごはくさいのスープ とりにくのバーベキューソース ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳・とりにく にくだんご わかめ・ツナ	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・しょうが・ながねぎ にんにく・キャベツ・きゅうり はちょうきゅうり・コーン・すりおろしりんご・レモンかじゅう	コッペパン・さとう ちゅうかめん ひまわりゆ・ごまあぶら ドレッシング	高南小4年生が育てた伝統野菜「八町 きゅうり」を「サラダ」に使う予定 です。高南小が実施している「食べて未 来へ伝えていく」活動です。お楽しみに ！	エネルギー 602	脂質 20.8
29	水	ごはん	○	なつやさいのみそしる あじのあますがけ ひじきとえだまめのサラダ のりふりかけ	牛乳・みそ あぶらあげ あじ・ひじき ふりかけ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ なす・オクラ ながねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	みそ汁に長野県で夏に収穫できる野菜 をたくさん入れます。旬の魚「あじ」 は、油で揚げて、甘酢をかけることで 子ども達にも食べやすくなります。	エネルギー 624	脂質 19.6
30	木	ツイスト パン	○	パンブキンポタージュ なつやさいラタトゥイユ ブラム	牛乳 なまクリーム ウィンナー	たまねぎ・かぼちゃ コーン・にんにく ズッキーニ・なす トマト・ブラム	ツイストパン バター マカロニ オリブゆ	地元でとれたビタミン、ミネラルたっ ぷりの夏野菜や果物で元気をつけま しょう。汗をかいたり、体力を消耗す る時こそ「食べる」ことを見直した いですね。	エネルギー 698	脂質 25.3
31	金	ごはん	○	ちゅうかふうかにたまスープ ぶたにくと カラフルピーマンのいためもの もやしのナムル	牛乳・たまご ぶたにく みそ かに	たまねぎ・にんじん・コーン あまシャキエのき・こまつな にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン あかパプリカ・きパプリカ・もやし・きゅうり	ごはん・でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら ごま	夏野菜のピーマンがおいしい時期で す。赤や黄色のパプリカと豚肉を炒め 物にします。ご飯がすすみ、疲労回復 にも最強の組み合わせです。	エネルギー 569	脂質 17

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月28日(火)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」

令和2年度 8月の献立表(小学校・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	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん おもにちやにくや ほねになる	緑のしょくひん おもにからだのちようしをととのえる	黄色のしょくひん おもにねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
3	月	いろどり ごはん	○	とうふのみそしる にじますガーリックソース くずきりのサラダ	牛乳・とうふ みそ・わかめ にじます・ツナ	にんじん・あまシャキエのき はくさい・ながねぎ しょうが・にんにく たまねぎ・キャベツ・きゅうり	いろどりごはん じゃがいも・ひまわりゆ さとう・でんぶん くずきり	木島平村で養殖されている、大きなオ レンジ色の「にじます」を切ってもら います。給食では初めて登場します。 ガーリックソースがよく合うので、味 わって食べてください。	エネルギー 577	脂質 16.1
4	火	まるパン	○	ぼたてとはるさめのスープ とりのからあげ かんてんかいそうサラダ レモンムース	牛乳 ぼたて・とりにく かいそう かんてん	にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな しょうが・にんにく だいこん・キャベツ・きゅうり	まるパン はるさめ・でんぶん ひまわりゆ・ごまあぶら レモンムース	1学期の終業式です。暑い中での登校な ので、食べやすさを考えました。レモ ンムースは国産レモン果汁入りで、 さっぱりと食べられます。乳・卵使用 です。長い1学期、がんばりましたね。	エネルギー 673	脂質 23.7
5日～18日 夏休み 《しっかり体を休め、朝・昼・夕しっかり食事をとり、2学期へ向けてパワーを充電しよう!!》										
19	水	ごはん	○	ハヤシライス ひじきとえだまめのサラダ くろひめとうもろこし	牛乳 ぶたにく ひじき	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり えだまめ・とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ひまわりゆ	2学期がスタートです。真夏の太陽を浴 びた、旬のとうもろこしから元気をも らしましょう。信濃町は朝晩の寒暖差 が大きく「あまいとうもろこし」がと れることで有名です。	エネルギー 635	脂質 17.8
20	木	ナン	○	やさしいっぱいスープ キーマカレー フルーツあえ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ あまシャキエのき・ちんげんさい にんにく・しょうが なつみかんかん・パインかん	ナン・じゃがいも こむぎこ・ぶどうゼリー ひまわりゆ・ナタデココ カクテルゼリー	ナンをちぎってキーマカレーをつけな がら食べましょう。夏ばてしないため 主食が食べやすいように、献立を工夫 しました。生活リズムを整え、少しず つ食欲をもどしていきましょう。	エネルギー 591	脂質 19.7
21	金	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 おかかふりかけ こおりとうふのみそしる ししゃものごまあげ 2び きりほしだいこんとこんぶのカミカミあえ	牛乳・あぶらあげ こおりとうふ・みそ ふりかけ・ししゃも しおこんぶ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ ながねぎ・きりほしだいこん だいずもやし・こまつな	はつがげんまいごはん こむぎこ・ごま ひまわりゆ さとう	ししゃもは、衣にこまを入れ、香ばし い味ぶらにします。よくかんで骨まで しっかり食べましょう。それれかみ こたえが違つ料理を楽しんでくださ い。	エネルギー 615	脂質 22.7
24	月	なめし	○	なつやさいのどんじる あじのねぎソース うめのかおりあえ	牛乳・とうふ ぶたにく あじ・みそ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・ズッキーニ ながねぎ・だいこん きゅうり・かんそうらめ	なめし・じゃがいも ひまわりゆ でんぶん さとう	旬の夏野菜が主役の豚汁は、あっさり と食べられます。今が旬の「あじ」 に、食欲をそそるピリ辛の「ねぎソー ス」がぴったりです。	エネルギー 580	脂質 15.3
25	火	ミニ コッペ パン	○	はんぺんとたまごのふわふわスープ なつやさいとパンネのナポリタン ブルー メーブルジャム	牛乳 はんぺん ベーコン たまご	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・こまつな ながなす・にんにく・ピーマン あかパプリカ・ブルー	コッペパン ひまわりゆ でんぶん・マカロニ メーブルジャム	子ども達に人気のナポリタンになすや ピーマンを入れます。夏野菜のおいし さを食べて知りましょう。旬のブルー は、須坂市産の予定です。	エネルギー 597	脂質 16.7
26	水	ごこくまい ごはん	○	《あつさをふきとばせ!こんだて》 とうがんのそぼろじる ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの コロコロきゅうり・シークワーサーゼリー	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん・とうがん ながねぎ・にんにく・しょうが たけのこ・ピーマン・きゅうり あかパプリカ・きパプリカ	ごこくまいごはん でんぶん・ひまわりゆ さとう シークワーサーゼリー	登校日数が多い今年の8月。旬の夏野菜 や豚肉のビタミンパワーで、暑さを吹 きとばし、夏ばてを予防しましょう。 ゼリーは沖縄県産のシークワーサー果 汁入りです。	エネルギー 594	脂質 16.1
27	木	ミニ ココア パン	○	えびボールスープ とりにくのレモンソース サラダうどん あおじそドレッシング	牛乳 えびボール とりにく わかめ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	ココアパン ひまわりゆ・でんぶん さとう・うどん ドレッシング	焼いた鶏肉に、さっぱりとしたレモン ソースをかけます。サラダは、暑いと きに好評な冷たいうどんと野菜をあえ ます。青じそドレッシングをかけて食 べてください。	エネルギー 592	脂質 18.1
28	金	ごはん	○	なつやさいカレー ささかまぼこのいそべあげ あおだいずのサラダ ひえひえピーチ	牛乳・ぶたにく かまぼこ あおのり あおだいず	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・すりおろしりんご まるなす・かぼちゃ・ズッキーニ・あかパプリカ きパプリカ・キャベツ・きゅうり・もも	ごはん・さとう こむぎこ・ひまわりゆ	人気のカレーと一緒に、夏野菜もお いしく食べられますね。夏限定的カ レーです。国産の桃を冷凍した「ひえ ひえピーチ」は季節のデザートです。 お楽しみに!	エネルギー 673	脂質 19.4
31	月	ごはん	○	わかめスープ むしぎょうざ 2こ チャブチェどんのぐ	牛乳・とりにく かまぼこ・わかめ ぎょうざ・たまご きゅうり	だいこん・にんじん・コーン はくさい・ながねぎ・しょうが たまねぎ・たけのこ・しめじ だいずもやし・あかパプリカ	ごはん ひまわりゆ はるさめ	おとなり韓国の料理「チャブチェ」で す。春雨と野菜を炒めます。ご飯にの せると「チャブチェパブ」です。ぜひ 「チャブチェパブ」にしてもりもり食 べましょう。	エネルギー 575	脂質 15.9
									たんぱく質 25.0	脂質 2.4

※今月の学校給食費の口座振替日 8月28日(金)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」

夏休みが終わりに近づいたら

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戻していきましょう。

朝は決まった
時間に起きる

朝ごはんを
しっかり食べる

夜ご飯前
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

● 水分のとりすぎにも注意

上手に水分補給をしよう

のどがかわいたからといってジュースなど甘い飲み物をたくさんのもんでしまうと、糖分でおなかがいっぱいになってしまい、食事が食べられなくなってしまいます。
甘い飲み物ではなく、お茶や水をこまめに飲みましょう。

令和2年度 9月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁物・主菜・副菜	しょうひんのしるいとはたらき			ひとくち メモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのしょうしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	火	メロンパン	○	にくだんごとはくさいのスープ しろみさかな(しいら)のチリソース はっちょうきゅうりのコーンサラダ	牛乳 にくだんご しいら	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ・コーン はっちょうきゅうり・きゅうり	メロンパン ひまわりゆ さとう	高甫小3年生が育てた八町きゅうりを サラダに使う予定です。夏休みの水 くれ当番大変でしたね!7月の4年生 の八町きゅうりも給食で大好評でし た。	エネルギー 691 たんぱく質 33.1	脂質 20.7 食塩相当量 3.4
2	水	ごはん	○	じゃがいもとハチクのみそしる かぼちゃのそぼろあんかけ やさいのゆかりあえ わかめふりかけ	牛乳 さばかん・みそ とりにく ふりかけ	たまねぎ・にんじん・たけのこ しめじ・かぼちゃ しょうが・だいこん キャベツ・きゅうり・ゆかり	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぷん	夏に収穫した「かぼちゃ」がおいしい 季節です。あまいかぼちゃとそぼろが よくあう献立です。みそ汁には、夏に 採れた長野県産の炭竹と、サバ缶を入 れます。	エネルギー 607 たんぱく質 21.4	脂質 16.6 食塩相当量 2.6
3	木	コッペパン	○	ミネストローネ もうかさめフライ コールスローサラダ ソース	牛乳 ベーコン もうかさめ	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ・トマト レッドキャベツ・にんじん コーン	コッペパン じゃがいも・マカロニ こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・さとう	「もうかさめ」は、気性の荒い海の生 き物ですが、身はやわらかく、スー パーでもよく売られている人気の魚で す。手作りフライにすると特に食べや すいです。	エネルギー 677 たんぱく質 30	脂質 21.1 食塩相当量 3.3
4	金	ごはん	○	《ちいきしよくさいのひ》しんしゅうきのこカレー むらやまわせごぼうのサラダ ナガノパープル 2つぶ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく あまジャキエのき・キャベツ・あかパプリカ・きゅうり すりおろしりんご・むらやまわせごぼう・ナガノパープル	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・エリンギ にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ・トマト レッドキャベツ・にんじん コーン	ごはん ひまわりゆ じゃがいも・ごま ドレッシング	長野県や須坂市の食材を集めた「地域 食材の日」です。信州伝統野菜「村山 生るごぼう」はサラダにします。須坂 生まれの「ナガノパープル」は、皮こ と食べられます。	エネルギー 633 たんぱく質 21.5	脂質 19.4 食塩相当量 1.5
7	月	ごはん	○	うまみそはるさめスープ ビビンバのく ビビンバナムル	牛乳 とりにく・みそ ぶたにく たまご	しょうが・たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ・ながねぎ にんにく・さんさい・たけのこ だいこん・だいすもやし・こまつな	ごはん ごまあぶら・はるさめ ひまわりゆ さとう・ごま	韓国料理のビビンバは、食欲が出る! と毎回好評です。ごはんにビビンバを のせて、具を混ぜてスプーンで食べる のが韓国式です。皆さん韓国式にと うぞ!	エネルギー 611 たんぱく質 28.8	脂質 17.8 食塩相当量 2.8
8	火	コッペパン	○	あまジャキエのきのスープ とりにくのバルサミコやき かいそうサラダ ブルーベリージャム	牛乳 はんぺん とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・あまジャキエのき みすな・にんにく きゅうり・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ さとう ブルーベリージャム	9月に入り、少しずつ食欲がもどる時 期です。鶏肉は黒くてコクのあるバル サミコ酢やにんにく、玉ねぎを下味に 焼きます。脳や体に栄養を補給してく ださい。	エネルギー 574 たんぱく質 28.5	脂質 16.6 食塩相当量 3.3
9	水	ごはん	○	さつまじる ぎんざけのしおやき うめのかおりあえ	牛乳・ぶたにく とうふ みそ・ぎんざけ かつおぶし	にんじん・だいこん はくさい・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり かんそうめ	ごはん さつまいも ひまわりゆ さとう	給食の焼き魚の中でも「銀鮭」は脂が のっていて人気です。シンプルに焼い た魚を中心とした和食の献立を知って ほしくて、毎月焼き魚を出していま す。	エネルギー 598 たんぱく質 27.8	脂質 19.1 食塩相当量 1.9
10	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ チリコンカン フルーツあんじん	牛乳 ベーコン だいす ぶたにく	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん パセリ・にんにく なつみかんかん・パインかん	コッペパン・ひまわりゆ こむぎこ・あんにとらふ さとう・いちごゼリー オレンジゼリー	国産のフルーツ缶と杏仁豆腐やカッ ゼリーを和えた「フルーツ杏仁」は冷 たくておいしい!と残量の厳しいこの 時期に人気です。星の形のゼリー入 りです。	エネルギー 679 たんぱく質 28.1	脂質 20.9 食塩相当量 3
11	金	ごはん	○	《ファイト!おうえんこんだて》とうにゅうプリン あぶらあげとこまつなのみそしる レバーのケチャップあえ ズッキーニのレモンドレッシング	牛乳・あぶらあげ みそ・レバー ながねぎ・しょうが・にんにく・ズッキーニ キャベツ・あかパプリカ・えだまめ・レモンかじゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい あまジャキエのき・こまつな キャベツ・にんにく・ズッキーニ キャベツ・あかパプリカ・えだまめ・レモンかじゅう	ごはん・でんぷん ひまわりゆ さとう・ごま とうにゅうプリン	もうすぐ運動会の学校や中学校では学 校祭もあります。2学期の勉強も行事 もがんばっているみなさんへ「応援」 の献立です。がんばる力をつけてくだ さい。	エネルギー 703 たんぱく質 26.1	脂質 23.3 食塩相当量 2.2
14	月	ごはん	○	えびのみそワナタンスープ すぶた コロコロやさいきムチ	牛乳 えび みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・しょうが たけのこ・ピーマン だいこん・きゅうり	ごはん・ワナタン ごまあぶら・でんぷん ひまわりゆ さとう	豚肉を揚げて、野菜と炒める「酢豚」 は、家庭でも手間のかかるメニューの 1つです。本格的な酢豚を子ども達に 合うようにやさしい味に仕上げます。	エネルギー 654 たんぱく質 28.4	脂質 17.3 食塩相当量 3
15	火	ツイスト パン	○	コンソメスープ スクランブルエッグ ツナとマカロニのサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー たまご・ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ にんにく・えだまめ キャベツ・きゅうり	ツイストパン じゃがいも ひまわりゆ マカロニ・さとう	大きなお釜で作るスクランブルエッ グ。卵の他に、無添加ウィンナーや枝 豆、人参、玉ねぎなど栄養面だけでな く彩りもよく食べやすく仕上げます。	エネルギー 622 たんぱく質 28.2	脂質 20.3 食塩相当量 3.4
16	水	ごはん	○	さわにわん やきさばのみそだれがけ きゃべつのこんぶあえ	牛乳 ぶたにく さば・みそ しおこんぶ	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・あまジャキエのき みすな・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん・まきふ ひまわりゆ さとう でんぷん	焼いた旬のさばに、須坂産のみそを たっぷり使った甘だれをかけます。 「ご飯がすむ」と毎年好評で、年に 数回登場します。体や脳に良い脂を多 く含みます。	エネルギー 559 たんぱく質 26.4	脂質 16.8 食塩相当量 2.2
17	木	ミニ まるパン	○	カレースープスパゲッティ ハンバーグバーベキューソース ひじきとえだまめのサラダ	牛乳・とりにく ウィンナー ハンバーグ ひじき	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ・ながねぎ すりおろしりんご・えだまめ レモンかじゅう・きゅうり	まるパン ひまわりゆ スパゲティ さとう	丸パンとハンバーグの組み合わせは、 セルフサンドにできるので人気です。 バーベキューソースは、市内のにん じくや長ねぎ、すりおろしりんごを使 います。	エネルギー 655 たんぱく質 28.8	脂質 24.1 食塩相当量 3
18	金	ごこくまい ごはん	○	《かみかみすきかっこのひ》みそけんちんじる ニギスのからあげ くきわかめとつぼづけのかみかみあえ ごましお	牛乳・ちくわ あぶらあげ とうふ・ニギス みそ・くきわかめ	ごぼう・にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり つぼづけ	ごこくまいごはん こんにやく・さといも でんぷん・ひまわりゆ ごましお	新潟県中越でとれた「ニギス」を、頭 とらはわたをとってもらい、から揚げ にします。背骨も食べられるので、あ ごを使いよく噛んで食べてください。	エネルギー 563 たんぱく質 22.5	脂質 15.8 食塩相当量 2.9
23	水	ごはん	○	からまどうぶじる ねぎみそパオズ 2こ マンナンサラダ しそひじきつくだに	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ ねぎみそパオズ ツナ・しそひじきつくだに	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ こまつな・きゅうり	ごはん ごまあぶら こんにやく さとう・ごま	パオズ(包子)は一人2個、ご飯とい 緒に食べてください。長野市のこん じやく屋さんが作った「つきこんに やく」を野菜と一緒にサラダにしま す。	エネルギー 615 たんぱく質 25.1	脂質 17.2 食塩相当量 2.8
24	木	コッペパン	○	はっばやさいのシチュー さつまいもサラダ なし ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい キャベツ・きゅうり コーン・なし	コッペパン ひまわりゆ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	夏から秋に収穫される「白梨」「き やべつ」をたっぷり入れたシチュー です。煮込んだ野菜はたくさん食べ ることができます。梨は市内産の予定 です。	エネルギー 717 たんぱく質 25	脂質 26.2 食塩相当量 2.8
25	金	しらす なめし	○	かきたまじる ささかまぼこのうめてんぷら 2こ きせつやさいのごまあえ	牛乳 とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ・にんじん あまジャキエのき・はくさい こまつな・かんそうめ ゆかり・もやし・キャベツ	しらすなめし でんぷん・こむぎこ ひまわりゆ さとう・ごま	飯山産の新鮮な卵を「かきたま汁」に 入れます。笹かまぼこは、小学校は 20g、中学校は30gを2個ずつで す。梅とゆかりの風味の天ぷらにし ます。	エネルギー 607 たんぱく質 24.7	脂質 19.5 食塩相当量 3.1
28	月	ごはん	○	よしのじる さけのムニエル はくさいのわふうサラダ	牛乳・とうふ とりにく さけ かつおぶし	にんじん・あまジャキエのき こまつな・ながねぎ しょうが・はくさい もやし・きゅうり	ごはん・でんぷん こむぎこ バター(乳なし) ひまわりゆ	銀鮭をムニエルにします。ムニエルは 中学校の家庭科の教科書にも載って いて、小麦粉を軽くまぶして、バター (給食では乳なしバター)で焼く料理 です。	エネルギー 570 たんぱく質 31.4	脂質 17 食塩相当量 2.2
29	火	ミニ コッペパン	○	いかボールスープ フランクフルトフリッター いろのこいやさいサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 いかボール フランクフルト	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな かぼちゃ・ブロッコリー キャベツ・あかパプリカ	コッペパン・さとう こむぎこ・ひまわりゆ フレミックスこ(ホットケーキミ ックス)	給食で使っているフランクフルトやハ ムなどは、保存料や着色料など添加物 のほとんどない、手作りと同じ配合内 容です。フリッターに挑戦します。	エネルギー 716 たんぱく質 28.2	脂質 31.9 食塩相当量 3.9
30	水	ごはん	○	《じゅうごやこんだて》おつきみだんごじる いわしののりみりんじょうゆやき きゃべつのざわなづけあえ おつきみゼリー	牛乳・とりにく あぶらあげ みそ いわし	むらやまわせごぼう たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	ごはん・さといも かぼちゃボール ひまわりゆ おつきみゼリー	昔の人が大切にしていた秋の収穫を祝 う「十五夜」。たくさんのお味の恵 みに感謝して、味わいましょう。いわ しは小学生が半身、中学生は開き一尾 です。	エネルギー 637 たんぱく質 23.7	脂質 16.6 食塩相当量 2.1

※今月の学校給食費の口座振替日 9月28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」

令和2年度 10月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー	脂質
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのしょうしきをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	木	コッペパン	○	ワンタンスープ えびとかのチリソース はるさめサラダ いちごジャム	牛乳 ぶたにく えび いか	たまねぎ・にんじん はくさい・もやし・こねぎ しょうが・にんにく・ながねぎ きゅうり・キャベツ	コッペパン・はるさめ ワンタン・ごまあぶら でんぶん・ひまわりゆ さとう・いちごジャム	味覚の秋です。今月は、秋野菜や旬の須坂市の果物を多く取り入れていきます。チリソースは辛みをおさえ、ケチャップを使って食べやすい味付けにします。	エネルギー 725	脂質 23.2
2	金	ごはん	○	もすくとかかめのみそしる ぶたにくとこおりどうふのあげに のりこあえ おかかふりかけ	牛乳・とうふ もすく・わかめ あぶらあげ・みそ こおりどうふ・ぶたにく・のり・ふりかけ	はくさい・ながねぎ キャベツ・こまつな・もやし にんじん・うめ	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	長野県の特産物のひとつ、「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げて味つけします。揚げた凍り豆腐は、もちりとしていて人気の一品で、ご飯がすすむおかずです。	エネルギー 631	脂質 21.9
5	月	ごはん	○	こおりどうふのみそしる さんまのかばやき なめたけあえ	牛乳・さんま こおりどうふ わかめ・みそ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・キャベツ もやし・きゅうり・なめたけ	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	秋といえは「さんま」。今年は不漁なので魚屋さんにお願ひし、北海道の冷凍さんまを何とかに間に合わせてもらいます。貴重な「さんま」を味わってください。	エネルギー 641	脂質 25.1
6	火	ミニツイストパン	○	キャベツのスープ ペンネナポリタン ウィンナー シャインマスカット 3つぶ ヨーグルト	牛乳 とりにく ウィンナー ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・あかパプリカ シャインマスカット	ツイストパン じゃがいも ひまわりゆ マカロニ	にれ小4年礼組が育てた加工用トマトをナポリタンに使用します。トマトの酸味がナポリタンにぴったりです。旬のシャインマスカットは須坂市産です。	エネルギー 602	脂質 17.8
7	水	ごはん	○	のっぺいじる あつあけのにくみそがけ しおまるいのかのあえもの	牛乳・ぶたにく ちくわ・とりにく あぶらあげ・みそ あつあけ・いか・わかめ・かつおぶし	だいこん・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり	ごはん さいとも こんにゃく でんぶん・さとう	「塩丸いか」は、海がない長野県の昔の人の知恵がつまった北信地方の郷土食です。給食で食文化を受け継いでいきます。	エネルギー 601	脂質 18.7
8	木	《めのあいごデーこんだて》 むらさきいもパン	○	オムレツマトソースがけ いろいろのこいやさいのチキンサラダ やさしいわふうドレッシング	牛乳 ベーコン オムレツ サラダチキン	たまねぎ・にんじん・はくさい あまジャキエのき・プロッコリー コーン・ちんげんさい にんにく・キャベツ・かぼちゃ・あかパプリカ	むらさきいもパン ひまわりゆ・さとう ドレッシング	10月10日は「目の愛護デー」です。目にいいと言われる「アントシアニン」の紫芋をパンに、「カロテン」豊富な色の濃い野菜をサラダにします。	エネルギー 680	脂質 24
9	金	ごはん	○	ボークカレー だいずといりこのあまから ぶくじんづけあえ	牛乳 ぶたにく だいず いりこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう	カレーにはかみごたえのあるおかずを組み合わせます。今月は「大豆といりこ」をよくかんで食べましょう。カルシウムも豊富です。	エネルギー 697	脂質 21.3
12	月	ごはん	○	ねっくやさいのごまじる ぶたにくとあつあけのいために りんご（あきばえ）	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ あつあけ	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ しょうが・だれのこ きパプリカ・りんご	ごはん さいとも・ごま ひまわりゆ さとう	須坂市のりんご「秋映え」です。「長野県りんご3兄弟」のうち、最初に出回る品種です。秋の夕日のように皮が真っ赤で、あまずっぱい味が特徴です。	エネルギー 619	脂質 19.3
13	火	こくとうパン	○	さきみとはるさめのスープ ウィンナーポテト ひじきとコーンのサラダ	牛乳・とりにく ウィンナー チーズ・ひじき あおのり	にんじん・はくさい あまジャキエのき・こまつな キャベツ・きゅうり コーン	こくとうパン ひまわりゆ・はるさめ じゃがいも さとう・ごまあぶら	長崎県産のひじきをサラダにします。海藻には、成長期に必要な無機質（ミネラル）が豊富です。給食では大切な食材のひとつです。	エネルギー 673	脂質 23.5
14	水	《あきいっぱいこんだて》 むらさきまいごはん	○	ひらまさのみりんじょうゆやき よなごのたきのこうようサラダ くのムース	牛乳 とうふ・みそ ひらまさ・たまご あぶらあげ	にんじん・だいこん はくさい・なめこ・ながねぎ キャベツ・きゅうり はちょうきゅうりみそづけ	むらさきまいごはん はるさめ・ごまあぶら ひまわりゆ・さとう くのムース	もみじ型の人参や色とりどりの食材で「米子大瀑布」の紅葉を表した、須坂市学校給食センターのオリジナルサラダです。ムースは乳卵不使用です。	エネルギー 653	脂質 22.7
15	木	ソフトめん	○	ミートソース ホキのレモンあげ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく ホキ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	ソフトめん こんにゃく でんぶん・さとう ひまわりゆ	10月からソフト麺が再開します。1学期は休校のため、今年度初めてのソフト麺ですね。袋から上手に麺をあげて、人気のミートソースで味わってください。	エネルギー 673	脂質 22.4
16	金	ごはん	○	とんじる あじのさんがやき ばいにくあえ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ さんがやき かつおぶし	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも さとう・ひまわりゆ でんぶん	さんが焼きは、千葉県房総半島の郷土料理です。国産あじのすり身に、さまざまな野菜が入り、さんが風に仕上げたものを焼き、たれをかけます。	エネルギー 588	脂質 18.3
19	月	ごはん	○	《ちいきしょくざいのひ》 あまジャキエのきのみそしる すざかみそすきどんのぐ いとかんてんのサラダ	牛乳 みそ・あぶらあげ ぎゅうにく かんてん	たまねぎ・にんじん・こねぎ あまジャキエのき・はくさい しめじ・むらやませごぼう だいこん・キャベツ・きゅうり	ごはん・さとう じゃがいも ひまわりゆ こんにゃく	【県産食材を給食で食べて応援する】事業で提供される「信州プレミアム牛肉」で、須坂みそすき丼の具を作ります。当日の配布資料で食べて学びましょう。	エネルギー 613	脂質 20.4
20	火	コッペパン	○	あきやさいのわふうシチュー ツナとスパゲティのサラダ りんご(シナノスイート)	牛乳 とりにく みそ ツナ	しょうが・たまねぎ にんじん・れんこん・ごぼう こまつな・キャベツ きゅうり・りんご	コッペパン ひまわりゆ・さとう さつまいも スパゲティ	旬の秋野菜と和風のシチューを作ります。「りんご3兄弟」の2番目に登場する品種、須坂市の「シナノスイート」は、甘くて果汁たっぷりのです。	エネルギー 682	脂質 18.9
21	水	ごはん	○	あきのべじたまそしる シルバーのごまだれがけ くきわかめのいために	牛乳 ぶたにく あぶらあげ シルバー・くきわかめ・さつまあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・ごぼう だいこん・はくさい あまジャキエのき・こまつな	ごはん・ひまわりゆ ごま・でんぶん さつまいも・さとう こんにゃく・ごまあぶら	秋野菜たっぷりのみそ汁です。三陸産のきわかめを食感のよい炒め物にします。シンプルな和食を味わってください。	エネルギー 619	脂質 18.3
22	木	コッペパン	○	たまごとコーンのスープ だいずいりキーマカレー フルーツあえ	牛乳・ぶたにく とりにく たまご あおだいず	たまねぎ・にんじん コーン・こまつな にんにく・しょうが なつみかんかん・パインかん	コッペパン・ごむぎこ ひまわりゆ・でんぶん パテココ・ホールゼリー カクテルゼリー	キーマカレーは豚のひき肉がメインですが、青大豆を入れて、彩りとかみごたえもよくしてあります。パンにのせて食べましょう。	エネルギー 703	脂質 21.7
23	金	さけなめし	○	だまこじる キャベツメンチカツソースがけ やさしいのかおりあえ	牛乳 とりにく メンチカツ	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ もやし・キャベツ・きゅうり あおじそ	さけなめし だまこち ひまわりゆ さとう	だまこ汁は秋田県の郷土料理で、つぶしたご飯の「だまこち」で作ります。キャベツメンチカツは、長野県の栄養教諭が開発した商品です。	エネルギー 602	脂質 17.6
26	月	《かみかみすざかっこのひ》 かみかみじる はつがげんまい ごはん	○	ししゃものカレーあげ 2び きりぼしだいこんハリハリづけ やさしいふりかけ	牛乳・とりにく あぶらあげ ししゃも かまぼこ・ふりかけ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・きりぼしだいこん キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん ひまわりゆ・さとう でんぶん・ごむぎこ さいとも・こんにゃく	いろいろな食感の食材がまった「かみかみ汁」です。ししゃもは、食べやすいカレー味です。骨ごとよくかんで食べてください。	エネルギー 607	脂質 20.1
27	火	まるパン	○	《ハロウィンこんだて》 かぼちゃポタージュ とりのガーリックやき ハロウィンサラダ	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・かぼちゃ・コーン にんにく・キャベツ・きゅうり レッドキャベツ・にんじん レモンかじゅう	まるパン・さとう バター ひまわりゆ マカロニ	ハロウィンの行事を通して、外国の文化を学習する機会です。ポタージュやサラダで、給食からもハロウィン気分を味わってください。	エネルギー 669	脂質 22.4
28	水	くりごはん	○	《じゅうさんやこんだて》 いものこじる コロコロあきざけのなんばんづけ まんまるかぶのあえもの おつきみだんご	牛乳 とりにく あぶらあげ・みそ さけ・かつおぶし	にんじん・あまジャキエのき しめじ・はくさい・ながねぎ かぶ・かぶのは きゅうり	くりごはん さいとも・でんぶん ひまわりゆ・さとう おつきみだんご	「十三夜」は、日本に伝わるお月見の風習です。別名「栗名月」ともいわれるので国産の栗で「栗ご飯」を作ります。日本の伝統を「食」でつないでいきます。	エネルギー 733	脂質 17.2
29	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ このはあげ 2こ かいそうサラダ	牛乳・あおのり ぶたにく・みそ かまぼこ かいそう	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ もやし・きゅうり	ちゅうかソフトめん ひまわりゆ さとう でんぶん・ごむぎこ	今月2回目の麺は、中華麺をみそラーメンスープで味わいましょう。木の葉の形をしたかまぼこの天ぷらで、秋の訪れを表します。	エネルギー 620	脂質 19.2
30	金	ごはん	○	つみれじる にくじゃが こざかなのサラダ のりつくだに	牛乳・こざかな つみれ・ぶたにく かつおぶし・みそ のりつくだに	たまねぎ・しょうが にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん・ごま じゃがいも ひまわりゆ・さとう こんにゃく	つみれは、いわしのすり身をおだんごにしたものです。人気の肉じゃがは、味がよくしみこむように、大きなお釜で煮込みます。	エネルギー 609	脂質 14.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10月28日(水)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」

令和2年度 11月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいとほたちき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのちやしをとのえる	おもにねつちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	ごはん	○	にこみおでん いわしのみりんしょうゆやき カラフルおひたし	牛乳・こんぶ ちくわ・いわし がんもどき さつまあげ	にんじん・だいこん キャベツ こまつな もやし	ごはん・さいとも こんにやく・さとう ひまわりゆ ごまあぶら	おでんの季節になりました。1回に3000人分のおでんをじっくり煮込みます。それぞれの材料の味が合わさった、おいしいおでんを味わってください。	エネルギー 574	脂質 17.7
4	水	ゆかり ごはん	○	さつまじる うすらたまごとこんにやくのうまに はくさいのつぼづけあえ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ うすらたまご さつまあげ	にんじん・だいこん あまシャキエのき・ながねぎ ごぼう・はくさい・きゅうり つぼづけ	ゆかりごはん・さとう さつまいも・でんぶ こんにやく ひまわりゆ	うすら卵とこんにやくをよく煮含めます。お箸を上手に使うと食べることができますが、箸の位置や食べときの姿勢も友達と一緒に気をつけましょう。	エネルギー 609	脂質 17.4
5	木	《ひたきしょうきぼうこんだて》ぶどうゼリー ちゅうか ソフト めん	○	みそラーメンスープ とりにくのてりやき かぼちゃとチーズのきいろいサラダ	牛乳・ぶたにく みそ・とりにく チーズ だいず	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・コーン キャベツ・かぼちゃ	ちゅうかソフトめん でんぶ・ひまわりゆ じゃがいも・さとう ぶどうゼリー	日滝小は6年生が一人1つの献立を考え、班で話し合い、クラスでも話し合って候補の献立を絞った後、給食委員会が全クラスを回り、投票して決めたとすです。	エネルギー 703	脂質 16.9
6	金	ごはん	○	むらやまわせごぼうのけんちんじる もうかさめのごまみそがらめ はくさいのわふうサラダ なっとうふりかけ	牛乳・ちくわ あぶらあげ とうふ もうかさめ・みそ・かつおぶし・なっとうふりかけ	むらやまわせごぼう にんじん・だいこん はくさい・もやし・きゅうり ごま	ごはん・こんにやく でんぶ・ひまわりゆ さとう	9月に好評だった「もうかさめ」を今回は「ごまみそ」の味付けにします。汁物には、体の中から温めてくれる「土の中で育った根菜」が入ります。	エネルギー 617	脂質 18.2
9	月	《ときわちゅうきぼうこんだて》 うまみそはるさめスープ チキンなんばん かいそうサラダ ティラミス	○	にくだんごとはくさいのスー プいかとツナのだいこんサラ ダりんご(シナノゴールド) くろごまクリーム	牛乳・ぶたにく みそ とりにく かいそう	しょうが・たまねぎ にんじん・コーン・はくさい ちんげんさい・ながねぎ きゅうり・キャベツ	ごもくごはん ごまあぶら・はるさめ でんぶ・ひまわりゆ さとう・ティラミス	卒業を目前に、日々受験勉強に励む117名の3年生のアンケート結果です。「9年間お世話になった給食です。今までの感謝の思いを込めて、今日も残菜ゼロでいただきます。」	エネルギー 746	脂質 31.9
10	火	コッパパン	○	にくだんごとはくさいのスー プいかとツナのだいこんサラ ダりんご(シナノゴールド) くろごまクリーム	牛乳 にくだんご いか ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな だいこん・キャベツ りんご	コッパパン ひまわりゆ くろごまクリーム	肉団子と白菜のうま味がたっぷり入ったコクのあるスープです。だんだん寒くなる時期には温かいスープが好評です。りんごは市内の「シナノゴールド」です。	エネルギー 633	脂質 18.9
11	水	《ちいきしょうさいのひ①》 はつが げんまい ごはん	○	はくちのかきたまじる しんしゅうサーモンのあまだれがけ シャキシャキやさいのなめたけあえ	牛乳 とりにく たまご しんしゅうサーモン	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・たけのこ ながねぎ・だいずもやし キャベツ・こまつな・なめたけ	はつがげんまいごはん でんぶ ひまわりゆ さとう	長野県産の食材をふんだんに使った献立です。「(胃)サマーモン」は、(県産)食材を給食で食べて応援する「事業」で提供されます。当日の配布資料で食べて学びましょう。	エネルギー 610	脂質 18.4
12	木	ミニ コッパパン	○	せんぎりやさいのスー プパンネトマトソース さつまいもサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ぶたにく ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん トマト きゅうり	コッパパン マカロニ・ひまわりゆ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	須坂市の給食は、主食の量が他の市町村よりも少ないので、必要な炭水化物を補うため「パスタ」「チ」を使った献立を意図して多く組み合わせています。	エネルギー 643	脂質 23
13	金	ごはん	○	しんしゅうポークきのこカレー にしょうフライビーンズ れんこんサラダ	牛乳・ぶたにく だいず あおだいず あおりの・ハム	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ すりおろしりんご・れんこん キャベツ・こまつな・うめ	ごはん じゃがいも・でんぶ さとう ひまわりゆ	食べやすいカレーとの組み合わせは、よくかんで食べられるように、長野県産の大豆を使った献立です。旬のれんこんのシャキシャキした歯触りをサラダで味わいます。	エネルギー 699	脂質 22.6
16	月	ごはん	○	ちゃんこなべ あきさばのみそだれ うめのかおりあえ	牛乳・とりにく なると・さば あぶらあげ・みそ かつおぶし	にんじん・はくさい あまシャキエのき・ながねぎ しょうが・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん しらたまだんご ひまわりゆ でんぶ・さとう	お相撲さんが食べる栄養満点の鍋料理が「ちゃんこ鍋」です。長野県上松町出身の力士「御嶽海(みだけうみ)」も毎日食べて作りをしを、稽古に励んでいます。	エネルギー 636	脂質 18.6
17	火	《かみかみすざかっこのひ》 いちだがき パン	○	むらやまわせごぼうスー プぶたにくのアップルソース カルシウムいっぱいサラダ	牛乳・とりにく ぶたにく こおりとうふ とうふ・こざかな	むらやまわせごぼう・しょうが たまねぎ・にんじん・にんにく あまシャキエのき・こまつな すりおろしりんご・レモンかじゅう・キャベツ	いちだがきパン ひまわりゆ ごま・さとう	県内の有名な干し柿「市田柿」を混ぜ込んだパンが初登場。信州伝統野菜「村山早生ごぼう」をはじめ、長野県産の食材を使い、歯のためによい献立を組み合わせました。	エネルギー 678	脂質 24.7
18	水	《わしょうのひ》 ごはん	○	だいこんとこまつなのみそしる ぎんざけのゆうあんやき きんぴらごぼう	牛乳・とうふ みそ・ぎんざけ ぶたにく さつまあげ	たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな ながねぎ・ごぼう いんげん	ごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	11月24日は「和食の日」。日本の和食はユネスコの無形文化遺産です。毎日の給食は、煮干しやかつお節など天然の「だし」を大切に「和食」を中心に考えています。	エネルギー 605	脂質 18.6
19	木	ソフト めん	○	ミートソース えびといかのレモンソース いろのこいやさいサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ぶたにく えび いか	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト レモンかじゅう・かぼちゃ ブロッコリー・キャベツ	ソフトめん ひまわりゆ でんぶ・さとう ドレッシング	ソフト麺との組み合わせで人気のある「ミートソース」です。サラダには、旬のブロッコリーなど緑黄色野菜をたっぷり入れます。風邪予防にもおススメです。	エネルギー 782	脂質 25.2
20	金	ごはん	○	あきやさいのだんごじる たまごとりのおやこに きやべつのこんぶあえ	牛乳・あぶらあげ みそ・とりにく たまご しおこんぶ	たまねぎ・だいこん あまシャキエのき・はくさい えだまめ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごはん かぼちゃボール ひまわりゆ さとう	「卵と鶏の親子煮」は、甘じょっぱい味つけて、鶏肉と卵、枝豆の色彩もよく、食欲がわき、ご飯をもりもり食べられます。給食は、主食とおかずの栄養のバランスが絶妙によい献立です。	エネルギー 605	脂質 14.9
24	火	まるパン	○	おおきなかぶのスー プハンバーグトマトソース シーザーサラダ シーザードレッシング	牛乳 ベーコン ハンバーグ ハム	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・かぶ こまつな・トマト キャベツ・きゅうり	まるパン ひまわりゆ クルトン ドレッシング	1年生の国語の教科書にある「大きなかぶ」をイメージして、季節のかぶを入れたやさしい味のスープです。人気のシーザーサラダにはクルトンが入ります。	エネルギー 657	脂質 25.5
25	水	《ちいきしょうさいのひ②》すざかひんのべ あけにじますのなんばんづけ やーコンサラダ やさいわふうドレッシング	○	みそ・とりにく たまご しおこんぶ	牛乳・ぶたにく あぶらあげ みそ にじます	たまねぎ・にんじん・ヤーコン だいこん・はくさい・コーン あまシャキエのき・こまつな ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むらさきまいごはん すいとん・でんぶ ひまわりゆ さとう・ドレッシング	ヤーコンは豊丘方面でとれたものを使う予定です。見た目はさつま芋に似ていて、中は太根に似た色をしています。サラダの中のヤーコンを探してみてください。	エネルギー 655	脂質 18.5
26	木	こめこ パン	○	はくさいときこのこのクリームに いとかんてんのサラダ りんご(ふじ)	牛乳・ベーコン とりにく なまクリーム かんてん	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・にんじん・はくさい だいこん・キャベツ こまつな・りんご	こめこパン ひまわりゆ じゃがいも さとう	クリーム煮には、長野県産鶏肉や白菜、須坂市産のしめじ、甘シャキエのきなどを入れます。りんごは、市内の農家さんが大事に育てた「ふじ」で、給食で出するりんごの4品種目です。	エネルギー 647	脂質 21.8
27	金	ごはん	○	いものこじる このはかまほこのもみじソース きりぼしだいこんのにもの りふりかけ	牛乳・ぶたにく とうふ・かまほこ さつまあげ とりにく・ふりかけ	だいこん・はくさい ながねぎ・にんじん きりぼしだいこん いんげん	ごはん・さいとも さとう・ひまわりゆ でんぶ	秋が深まり、野菜のあま味が増す時期です。秋の紅葉を人蔭とクチャップで表現した「もみじソース」は、色合いを目でも楽しんでください。	エネルギー 573	脂質 15.2
30	月	ごはん	○	あつあけのみそしる レバーのケチャップあえ わかめのレモンふうみあえ	牛乳・あつあげ みそ・レバー かまほこ わかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・しょうが にんにく・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	ごはん・じゃがいも でんぶ ひまわりゆ さとう・ごま	「給食のレバーが大好き！」という声がたくさん届いています。レバーに含まれる「鉄」は、貧血予防と疲れにくい体をつくれます。サラダのレモン汁で、「鉄」の吸収を高めます。	エネルギー 635	脂質 18.7

※今月の学校給食費の口座振替日 11月30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」

令和2年度 12月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだ をつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにエネルギー になる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	《とよしょうがっこうきぼうこんだて》 ミニ コッパ パン	○	ポトフ・ティラミス とりにく・マーマレードソース ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ウインナー とりにく ひじき	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッパパン じゃがいも・さとう ひまわりゆ・ティラミス でんぶん・マーマレード	保健給食委員で考え、全校で投票して選 ばれた献立です。具だくさんのポトフは 体を温め、彩りのよいサラダを添えて、 「給食を通してみんなが健康で過ごせる ように」との願いがつまっています。	713 たんぱく質 31.5	30.4 食塩相当量 3.1
2	水	ごはん	○	からみとうふじる ほっけのしおやき やさしいごまあえ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ ほっけ	たまねぎ にんじん キャベツ だいずもやし	ごはん・じゃがいも ごまあぶら ごま・さとう ひまわりゆ	ほっけは、冬が旬です。お魚屋さんの今 月のおすすです。シンプルな塩焼き で、ほっけのおいしさを味わいましょ う。脂がのってて、白いご飯がすすみ ます。	588 たんぱく質 28.4	19.0 食塩相当量 2.9
3	木	こめこ パン	○	うすらたまごのスープ れんこんつくねあますあん ツナとこまつなのサラダ	牛乳 うすらたまご かまぼこ・ツナ れんこんつくね	にんじん・たまねぎ はくさい・あまじゃかえのき ちんげんさい・キャベツ こまつな	こめこパン さとう ひまわりゆ でんぶん	長野県産のれんこんが入ったつくねを焼 きます。れんこんの食感がアクセントで す。サラダの小松菜にはカロテンがいっ ぱい。ウィルスに打ち勝つために食べ たい旬の野菜のひとつです。	629 たんぱく質 40.3	21.7 食塩相当量 3.6
4	金	ごはん	○	ポークカレー だいずといりこのあおりのがらめ ふくじんづけあえ	牛乳・ぶたにく あおだいず だいず・いりこ あおりの	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん	長野県産の大豆と青大豆、いりこで、か みごたえのあるおかずを作ります。よ かんで2種類の大豆を味わいましょ。く カルシウムも豊富です。	689 たんぱく質 27.7	20.6 食塩相当量 2.0
7	月	ごはん	○	みそけんちんじる シルバーのごまだれがけ わふうサラダ	牛乳・かつおぶし あぶらあげ とうふ・みそ シルバー・ちくわ	ごぼう・にんじん キャベツ・きゅうり だいこん	ごはん・こんにゃく さといも さとう・ごま でんぶん・ひまわりゆ	シルバーは「銀ひらす」という名前でお 店に売られています。給食センターで 作るたっぷりのごまだれで、魚の苦手な 人でもおいしく食べられます。	495 たんぱく質 29.0	24.9 食塩相当量 2.5
8	火	コッパ パン	○	ふゆやさしいシチュー かぜにまけないサラダ みかん やさしいわふうドレッシング	牛乳 とりにく なまクリーム ハム	たまねぎ・にんじん かぶ・こまつな かぼちゃ・ブロッコリー キャベツ・みかん	コッパパン ひまわりゆ じゃがいも ドレッシング	寒さに負けないようにカロテンとたんぱ く質のたっぷりなサラダです。ビタミンC が豊富なみかんも食べて、かぜをひか ないように、体調管理をしましょう。	688 たんぱく質 26.0	21.6 食塩相当量 3.2
9	水	ごはん	○	とんじる だいこんのおかか もやしのツナあえ さけふりかけ	牛乳・ツナ・みそ とうふ・かつおぶし ぶたにく・とりにく ふりかけ	たまねぎ・ごぼう ながねぎ・だいこん きゅうり・にんじん もやし	ごはん・でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう・ひまわりゆ	土の中でしっかり育った、旬の大豆を たっぷり使った煮物を作ります。大きな お釜でたくさん材料で作る煮物は、給 食センターの自慢料理のひとつです。	557 たんぱく質 25.6	14.3 食塩相当量 2.5
10	木	うどん ソフト めん	○	おにかけじる えびとさつまいものあますあえ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 あぶらあげ とりにく・えび かんてん	たまねぎ・にんじん・ごぼう はくさい・だいこん あまじゃかえのき・ながねぎ しょうが・きゅうり・コーン	うどんソフトめん でんぶん・さつまいも ひまわりゆ さとう	「おにかけ」は東信地方の郷土料理で す。給食では野菜もたっぷり食べられ るように作ります。麺としょうずにか めながら食べてください。	620 たんぱく質 27.7	16.6 食塩相当量 2.9
11	金	《ひのしょうがっこうきぼうこんだて》 ごはん	○	やさしいスープ ささみのレモンソース はるさめサラダ・いちごクレープ	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・コーン ちんげんさい レモンかじゅう・きゅうり	ごはん・でんぶん ひまわりゆ・はるさめ ごまあぶら・さとう いちごクレープ	全校にアンケートをとり、希望が多か ったものを中心に、栄養バランスを考 えて決められました。かせ予防にビタミ ン豊富な野菜をたくさん入れて、みん なの健康をすることが一番のポイントで す。	691 たんぱく質 28.6	21.6 食塩相当量 2.5
14	月	《かみかみずさかこのひ》 ごこく まい ごはん	○	こおりとうふのみそしる ししゃものいそべあげ 2び きりほしだいこんとこんぶのかみかみあえ	牛乳 みそ・ししゃも こおりとうふ あぶらあげ・あおりの・わかめ・しおこんぶ	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・だいずもやし きりほしだいこん・こまつな	ごこくまいごはん こむぎこ・じゃがいも さとう・ごま ひまわりゆ	ししゃもを磯辺揚げにします。青のり の風味がよく、食べやすいです。頭から丸 ごと、しっかりと食べてください。1か 月に1回「かむこと」を意識する日です。	632 たんぱく質 23.1	23.7 食塩相当量 2.4
15	火	こくとう パン	○	たまごコーンのスープ とりにくとかぼちゃのあまからあえ かいそうサラダ	牛乳 とりにく たまご かいそう	たまねぎ・にんじん コーン・こまつな かぼちゃ・きゅうり キャベツ	こくとうパン さとう でんぶん ひまわりゆ	スープの卵は飯山市産です。卵がふんわり と仕上がるのは、調理員さんの腕前 です。カロテン豊富なかぼちゃのおか ずで、かせ予防です。	696 たんぱく質 30.9	23.3 食塩相当量 3.6
16	水	ごはん	○	ねっごやさしいごまじる スタミナなっとうのぐ キャベツののざわなづけあえ なっとう	牛乳・あぶらあげ とりにく・みそ なっとう ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・にんにく・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	ごはん さとう・ごま さといも ごまあぶら	根っこの野菜がたっぷりなごま汁で体 の中から温まります。「スタミナ納豆 の具」は、納豆に混ぜて食べてくだ さい。納豆がおいしく食べられる！と好評 です。	610 たんぱく質 28.2	18.7 食塩相当量 2.9
17	木	《ちょっとはいクリスマスこんだて》 ミニ ツイスト パン	○	☆のコーンポタージュ・イタリアンドレッシング フライドチキン・クリスマスケーキ クリスマスのカラフルサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく コーン・キャベツ・ブロッコリー きパブリカ・あかパブリカ	ツイストパン・バター でんぶん・ひまわりゆ マカロニ・クリスマスケーキ ドレッシング	給食では少し早めのクリスマス献立 です。たくさんのにんじんで作った☆をさ がしてくださいね。ケーキは、小麦・ 卵・乳不使用で、米粉と豆乳で作られて います。	822 たんぱく質 31.7	33.3 食塩相当量 3.6
18	金	ごはん	○	いしかりじる ぶたにくとヤーコンのいために りんご（ふじ） おかかふりかけ	牛乳・さけ ぶたにく あつあげ みそ・ふりかけ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・コーン ながねぎ・しょうが ヤーコン・りんご	ごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	北海道石狩地方で食べられる「石狩汁」 は、鮭が入った具だくさんの汁物です。 ヤーコンは豊丘や札幌地区で収穫され たものです。須坂市のりんご、ふじは今年 最後です。	630 たんぱく質 27.9	16.6 食塩相当量 2.1
21	月	《とうじこんだて》 ごはん	○	かぼちゃほうとう・のりつくだに さけのわふうドレッシング だいこんなますゆずふうみ	牛乳 あぶらあげ・みそ とりにく・さけ のりつくだに	たまねぎ・ごぼう かぼちゃ・はくさい だいこん・にんじん ゆずかじゅう	ごはん・ほうとう でんぶん ひまわりゆ さとう	21日は1年中でいちばん星の長さが短い 「冬至」です。「冬至かぼちゃ」と「ゆ ず」風味の和え物で、冬の寒さに負け ないようにしたいですね。	665 たんぱく質 29.1	17.2 食塩相当量 2.6
22	火	まる パン	○	コンソメスープ もみのきハンバーグデミソース こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・はくさい にんじん・ちんげんさい キャベツ・きゅうり	まるパン じゃがいも ひまわりゆ さとう・こんにゃく	クリスマスが近いので、「もみの木」型 のハンバーグを焼きます。給食センター 特製のデミグラスソースは、味に深み があり、ハンバーグによく合います。	599 たんぱく質 24.6	20.4 食塩相当量 3.0
23	水	《おとしりこんだて》 ごもく ごはん	○	あつあげのみそしる ぶりのゆうあんやき れんこんサラダ	牛乳・あつあげ みそ・わかめ ぶり ハム	にんじん・たまねぎ はくさい・れんこん キャベツ・こまつな うめ	ごもくごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	お年取りの魚「ぶり」を、ほんのりゆ ずの香りのする「幽庵焼き」にします。 れんこんは「先の見通しが良い」という縁 起の良い食べ物です。	623 たんぱく質 28.1	24.4 食塩相当量 3.5
24	木	ちゅうか ソフト めん	○	マーボーめんのたれ きのこしゅうまい 2こ もやしのナムル	牛乳 ぶたにく・わかめ とうふ・みそ しゅうまい	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ たけのこ・にら だいずもやし・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら でんぶん・ごま さとう	寒い時期に、マーボー麺のたれは、体も 温まります。きのこしゅうまいは、長野 県産のしめじを使い、長野県の栄養教 諭が学校給食用に開発したオリジナル商品 です。	594 たんぱく質 28.3	18.0 食塩相当量 3.2
25	金	ごはん	○	よせなべじる さんしょうそぼろ さつまあげのサラダ	牛乳・さつまあげ はたて・とりにく かまぼこ・とうふ たまご	にんじん・あまじゃかえのき はくさい・ながねぎ・しょうが えだまめ・もやし きゅうり	ごはん しらたき ひまわりゆ さとう	寒い冬には欠かせない、具だくさんで 栄養満点の「寄せ鍋」。給食では具だく さんの汁物にしました。三色そぼろをご飯 にのせてモリモリ食べてください。	600 たんぱく質 33.0	15.9 食塩相当量 2.9
28	月	ごはん	○	ふのみそしる てづくりコロッケ やさしいのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・だいこん こまつな・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん・やきふ じゃがいも こむぎこ・パンこ ひまわりゆ	給食最終日は学校が少ないので、コロ ッケを手作ります。冬休み中は具だく さんをバリエーションよく食べ、体調管理をしてく ださい。3学期の始業式も元気に登校しま しょう！	612 たんぱく質 19.0	17.5 食塩相当量 2.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月28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」

令和2年度 1月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしをとる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	木	こめこパン	○	ブラウンシチュー とりにくのハーブやき グリーンサラダ コーヒーズゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく とりにく あおだいず	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・にんにく・キャバツ きゅうり・ブロッコリー	こめこパン ひまわりゆ じゃがいも コーヒーズゅうにゅうのもと	2021年3学期の開始です。みなさんが今年も元気に過ごせるように、学校給食も体作りのお手伝いをします。今年もよろしくお願いします。	エネルギー 733	脂質 24.9
8	金	なめし	○	《しんしゅんこんだて》 ななくさしらたまそうに ぶりのゆずみそかけ あっさりこうはくなます	牛乳・とりにく あぶらあげ なると・ぶり みそ・かまぼこ	にんじん・だいこん かぶ・かぶのは せり・ゆず	なめし しらたまだんご さとう・でんぶ ひまわりゆ	みなさんのお家の「年取り魚」「お正月の新春の魚」は、鮭とぶりのどちらですか？白玉雑煮は、春の七草のせり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れて、一年の健康を願います。	エネルギー 671	脂質 20.9
12	火	ツイストパン	○	《いのうえしょうきぼうこんだて》みかんゼリー コーンポタージュ ささみのレモンソース きゃべつのたくあんあえ	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・コーン レモンかじゅう・キャバツ きゅうり・たくあんづけ	ツイストパン でんぶ・バター ひまわりゆ さとう・みかんゼリー	井上小6年生が家庭科の授業で考え、栄養教諭がアドバイスをし、10献立の力作ができました。全校親子がオンラインでメール投票して、その中から選ばれた献立です。	エネルギー 758	脂質 24.0
13	水	ごはん	○	みそかきたまじる だいこんとぶたにくのいために ひたしまめ わかめふりかけ	牛乳・かまぼこ みそ・ぶたにく たまご・あおだいず ふりかけ	たまねぎ・にんじん ただのこ・あまシャキエのき はくさい・こまつな にんにく・しょうが・だいこん	ごはん・でんぶ ひまわりゆ こんにやく さとう	「浸し豆」は郷土食の一つで、畑でとれた豆を大切に食べた昔の人の知恵がたまっています。くらかけ豆が手に入らなかったで、県産青大豆を使って歯ごたえよく作ります。	エネルギー 582	脂質 16.4
14	木	ちゅうかソフトめん	○	タンタンめんスープ かにしゅうまい 2こ だいこんとチキンのサラダ	牛乳 ぶたにく かにしゅうまい サラダチキン	しょうが・にんにく・たまねぎ ただのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・ちんげんさい だいこん・キャバツ・こまつな	ちゅうかソフトめん ごまあぶら ねりごま・でんぶ ひまわりゆ	「担担麺スープ」は、豚ひき肉と練りごまをたっぷり入れて、旨味とコクを出します。給食なので辛みを抑えて、野菜をたくさん入れたラーメンスープです。	エネルギー 670	脂質 19.6
15	金	ごはん	○	おぶっこ あかうおのかすづけやきの ざわなづけあえ	牛乳 とりにく・みそ あぶらあげ あかうお	たまねぎ・ごぼう・はくさい かぼちゃ・キャバツ きゅうり・にんじん のざわなづけ	ごはん ほうとう ひまわりゆ	「おぶっこ」は長野市西部、中条方面を中心に、昔から親しまれている郷土食です。稲作より小麦に向いた土地柄から、「粉もの」文化が発達したことを知るよい機会です。	エネルギー 572	脂質 14.7
18	月	きのこごはん	○	《だいこんこんだて》いちだがき ふゆのかすじる わかさぎのあまだれがけ こおりどうふのごまあえ	牛乳・あぶらあげ みそ・わかさぎ こおりどうふ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ キャバツ・こまつな ほしがき	きのこごはん・ごま こんにやく・さとう さといも・でんぶ ひまわりゆ・さけかす	1年で一番寒い「大寒」の時期です。市内酒造場の酒粕、わかさぎ、凍り豆腐、干し柿。真冬の材料を集めます。飯田の特産品「市田柿」のおいしさも知ってくださいね。	エネルギー 642	脂質 18.5
19	火	まるパン	○	ポトフ ハンバーグアップルソース いかとたこのいとかんてんサラダ	牛乳 ウィンナー ハンバーグ・いか たこ・かんてん	しめじ・にんじん・たまねぎ キャバツ・にんにく すりおろしりんご レモンかじゅう	まるパン じゃがいも ひまわりゆ さとう	長野県産りんごのすりおろしと玉ねぎを使ったアップルソースをハンバーグにかけます。冬の寒さを利用して作られた長野県産物の糸寒天をシーフード2種類と一緒にサラダにします。	エネルギー 710	脂質 28.5
20	水	ごはん	○	《たかほしょうきぼうこんだて》チョコクレープ からみとうふじる さけのしおやき シーザーサラダ・シーザードレッシング	牛乳・とりにく とうふ・みそ さけ ハム	たまねぎ・にんじん もやし・キャバツ きゅうり	ごはん・ごまあぶら ひまわりゆ・クルトン チョコクレープ ドレッシング	高甫小6年生が家庭科の授業で1食分の献立をたてる学習を行い、5年生に投票してもらい、決めました。「白いご飯+鮭の塩焼き」で健康まで考えた和食のすばらしい献立です。	エネルギー 740	脂質 30.9
21	木	コッペパン	○	はんぺんのふびきスープ ヒレカツあまざけのみそだれ たまごのミモザサラダ	牛乳 はんぺん・とうふ ぶたにく・みそ たまご	だいこん・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ キャバツ・こまつな	コッペパン こむぎこ・あまざけ ひまわりゆ・パンこ ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉を手作りカツに、須坂市の「甘酒」と「みそ」だけで作る天然の「甘みそだれ」をかけます。「甘酒」は栄養価が高く「飲む点滴」と言われるほど。米麹のつぶつぶがわかります。	エネルギー 710	脂質 26.9
22	金	ごこくまいごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 みそけんちんじる はたはたのからあげ 2び しおまるいのかあえもの	牛乳・ちくわ あぶらあげ とうふ・みそ はたはた・いか・わかめ・かつおぶし	むらやまわせごぼう にんじん・だいこん キャバツ・きゅうり	ごこくまいごはん こんにやく・さといも ひまわりゆ さとう	山陰沖でとれた魚「はたはた」を唐揚げにします。保存のきく塩漬にした「塩丸いか」は、長野県まで運んだ昔の人の生活の知恵が詰まっています。噛み応えのある和え物にします。	エネルギー 595	脂質 18.4
25	月	きびごはん	○	《きゅうしょくきねんびこんだて》 じゃがいものみそしる あつあげのにくみそかけ もやしのなめだけあえ	牛乳・ちくわ あぶらあげ・みそ わかめ・あつあげ とりにく	たまねぎ・にんじん ながねぎ・もやし キャバツ・こまつな なめだけ	きびごはん じゃがいも さとう でんぶ	明治22年に山形県鶴岡市で始まった給食は、戦争で一旦中断したのち、アメリカからの物資で再開したことを記念した日です。給食の歴史をセンター日よりを通して学びます。	エネルギー 599	脂質 17.1
26	火	アップルパン	○	ボルシチ カレーフライビーンズ ひじきとこまつなのサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー だいず・ひじき	にんにく・たまねぎ にんじん・ピーツ しめじ・キャバツ きゅうり・こまつな	アップルパン ひまわりゆ じゃがいも でんぶ・さとう	寒さの厳しいロシアの家庭料理「ボルシチ」です。本場ロシアでは真っ赤なピーツをたっぷり入れますが、給食用にアレンジして作ります。カレー風味のフライビーンズも好評です。	エネルギー 742	脂質 25.7
27	水	ごはん	○	《あともうすこしでおわかれきゅうしょくセンターこんだて》 すざかひんのベ シルバーのコロコロあげ うのはないりに	牛乳・とりにく あぶらあげ・みそ シルバー・ちくわ おから・さつまあげ	にんじん・ごぼう だいこん・はくさい ながねぎ あまシャキエのき	ごはん・すいとん でんぶ ひまわりゆ さとう	現在の須坂市学校給食センターは、3月で終わり、4月からは新しいセンターに移ります。44年間働き続けた今のセンターに思いを寄せて、給食を食べる「食育の時間」を3月まで行います。	エネルギー 723	脂質 23.0
28	木	ソフトめん	○	おにかけじる きりぼしだいこんのミニおやき ツナとこまつなのサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ・にんじん・ごぼう はくさい・あまシャキエのき ながねぎ・キャバツ・こまつな もやし・おやき(きりぼしだいこん)	ソフトめん でんぶ おやき(かわ)	「おやき」は長野県の代表的な郷土食です。山間地では、小麦栽培が発達し、小麦粉を使った料理がいろいろ生まれしました。おやきの食文化を知り、後世にも伝えていきたいですね。	エネルギー 574	脂質 13.8
29	金	ごはん	○	《あともうすこしでおわかれきゅうしょくセンターこんだて》 チキンカレー ほんかん かぜにまけないサラダ やさいわふうドレッシング	牛乳 とりにく ハム	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・キャバツ すりおろしりんご・かぼちゃ ブロッコリー・ほんかん	ごはん ひまわりゆ じゃがいも ドレッシング	すっかり古くなった須坂市学校給食センター。古くても大切な機械や大釜を、優しく扱い作っています。みんなさん温かな心でぜひ応援してください！	エネルギー 648	脂質 16.9

※今月の学校給食費の口座振替日 1月28日(木)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」

令和2年度 2月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをとる	おもにエネルギーになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん	○	かきたまじる しろみざかな(しら)のチリソース かいそうサラダ	牛乳・とりにく たまご・しら かいそう ツナ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・にんにく だけのこ・こまつな・しょうが ながねぎ・きゅうり・キャベツ	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	「しら」は体長1m程の白身魚で、 身が柔らかく、あっさりとしているの で、甘めのチリソースがよく合います。 給食を通していろいろな魚を知って ください。	エネルギー 572	脂質 16.3
2	火	まっちゃん パン	○	えびボールスープ ぶたにくとかぼちゃのあまからあえ いちご 2こ	牛乳 えびボール ぶたにく	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・はくさい こまつな かぼちゃ・いちご	まっちゃんパン でんぶん ひまわりゆ さとう	2月は寒さが一番厳しい時です。カロ テン豊富な「かぼちゃ」、ビタミンC たっぷりの「いちご」で免疫力を高 め、感染症を予防しましょう。	エネルギー 713	脂質 25.1
3	水	「せつぶんこんだて セルフえほうまき」 ちらしずし	○	とんじる いわしのみりんじょうゆやき せつぶんまめサラダ てまきのり	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ いわし・だいず あおだいず・のり	こぼろ・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ きゅうり	ちらしずし じゃがいも ひまわりゆ ごまあぶら・さとう	今年は2月2日が節分です。今年の恵 方は南南東。自分で「のり巻き」を 作って、願いをこめて食べてくださ い。鬼が苦手ないわしも焼きます。	エネルギー 618	脂質 20.2
4	木	ミニ こめこパン	○	「おおもりちゅうきぼうこんだて」ティラミス アルファベットスープ ささみのレモンソース かんてんこんにやくサラダ	牛乳 とりにく かんてん	にんじん・たまねぎ キャベツ・ちんげんさい レモンかじゅう・だいこん きゅうり	こめこパン・さとう マカロニ・でんぶん ひまわりゆ・こんにやく ティラミス	食べやすい、人気のメニューがそろ いました。中学生らしくボリューム満 点なので、米粉パンはミニサイズで す。食べたら体をしっかり動かしま しょう。	エネルギー 712	脂質 31.2
5	金	ごはん	○	「あともうすこしがんばれきゅうしょくセンターこんだて」 のっぺいじる なつとう スタミナなつとうのぐ キャベツののざわなづけあえ	牛乳・ぶたにく ちくわ・とりにく あぶらあげ なつとう	だいこん・にんじん・はくさい にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	ごはん・さといも こんにやく・でんぶん ごまあぶら さとう	納豆と食べる「スタミナ納豆の具」は 子ども達に人気です。和食を大切に している須坂市学校給食センター。古 いセンターもあともう少し。ここで作 る給食に思いを寄せて食べてください。	エネルギー 586	脂質 16.9
8	月	ごはん	○	わかめスープ ぎょうざ 2こ チャプチェどんぐ	牛乳・とりにく かまぼこ・わかめ ぎょうざ・たまご ぶたにく	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・しょうが・たまねぎ だけのこ・だいずもやし しめじ・あかパプリカ	ごはん ごまあぶら ひまわりゆ はるさめ	おとなり韓国の料理「チャプチェ」で す。春雨と野菜をいれます。ご飯に のせると「チャプチェパ」です。ご 飯と一緒に食べてください。	エネルギー 586	脂質 16.3
9	火	ミニ メロンパン	○	「もりうえしょうきぼうこんだて」コーンポタージュ とりにくのガーリックやき こんにやくサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・コーン にんにく キャベツ きゅうり	メロンパン バター・ひまわりゆ こんにやく・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	森上小6年生が家庭科で栄養教諭から 献立作成のポイントを学び、各班で テーマを決めて献立を考え、5年生に 投票で選ばれました。どの献立も素晴 らしい力作そろっていましたよ。	エネルギー 726	脂質 23.8
10	水	ごはん	○	あつあげのみそしる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんごまネーズサラダ しそひじきつくだに	牛乳・あつあげ みそ・わかめ さわら・ツナ のり・しそひじきつくだに	にんじん・たまねぎ はくさい・きりぼしだいこん キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	鰯は春を告げる魚といわれています。 サラダは、切り干し大根と野菜を、白 すりごま、卵不使用のマヨネーズ、刻 みおろし、しょうゆで和えます。新作 のサラダをどうぞ。	エネルギー 685	脂質 25.9
12	金	たい 鯛ごはん	○	ぶたキムチなべ ちくわのいそべあげ れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・ちくわ あおのり・ハム	にんにく・はくさい・にら・うめ あまシャキエのき・れんこん はくさいキムチ・ながねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり	だいごはん ごまあぶら こむぎこ ひまわりゆ・さとう	ほぐした鯛をご飯に炊き込みます。上 品な鯛のうま味を味わってください。 旬の「れんこん」は長野市緑内産で す。シャキシャキの食感をサラダで楽 しんでください。	エネルギー 603	脂質 19.5
15	月	ごはん	○	「おうえんこんだて」ネバーギブアップじる ソースかつ(勝っ！) はるいろおうえんサラダ ガトーショコラ	牛乳・とりにく なると ぶたにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・なめこ こまつな・キャベツ レッドキャベツ あかパプリカ	ごはん・さといも でんぶん・こむぎこ パンこ・ひまわりゆ さとう・ガトーショコラ	進路を決定する中学3年生を応援する 献立です。もちろん学期末に向けてす べての皆さんが力を発揮できるように、 応援の気持ちをこめていきます。	エネルギー 711	脂質 20.4
16	火	コッペパン	○	コンソメスープ ゆでフランクケチャップソース ツナとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも	コッペパンにフランクフルトをはさん で、パンも残さず食べてください。主 食をしっかり食べることでエネルギー を補給し、寒さに負けない体づくりが できます。	エネルギー 653	脂質 26.4
17	水	ごはん	○	「あともうすこしがんばれきゅうしょくセンターこんだて」 もすくとかわめのみそしる あげぶたとかおりとうふのあまから わふうサラダ やさいふりかけ	牛乳・とうふ もすく・わかめ あぶらあげ・みそ こおりとうふ・ぶたにく・かつおぶし・ふりかけ	はくさい・ながねぎ キャベツ・だいこん きゅうり・にんじん	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	だしがきいて海藻たっぷりなみそ汁、 長野県特産物の凍り豆腐を揚げた甘 辛は、須坂市自慢の和食献立です。最 後の食を振り絞って作るセンターの様 子を食育教材動画で知ってください。	エネルギー 642	脂質 23.0
18	木	うどん ソフトめん	○	わふうカレーだれ かまぼこのマヨけすりやき かぜにまけないサラダ やさしいわふうドレッシング	牛乳・ぶたにく あぶらあげ・ハム かまぼこ・あおのり かつおぶし	たまねぎ・にんじん ながねぎ・かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	うどんソフトめん じゃがいも・でんぶん ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	和風のカレーだれは、おそは屋さんの カレーうどんをイメージして作りま す。カロテン豊富な野菜で作る「かぜ に負けないサラダ」で感染症を予防し ましょう。	エネルギー 724	脂質 21.2
19	金	ごはん	○	ふゆのベジたまそしる きんめだいのしおこうじやき こなどうふのいために	牛乳・あぶらあげ みそ・とりにく きんめだい こおりとうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん・かぶ だけのこ・しめじ こまつな	ごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	金目鯛は冬が旬です。長野県の郷土食 の凍り豆腐を「粉」にしたものを使っ た煮物です。長野県の南信地方の給食 には、たくさん登場するそうです。	エネルギー 595	脂質 20.1
22	月	ごはん	○	ささみとはるさめのスープ トッポギのあまからいため もやしのナムル	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん・はくさい・しめじ あまシャキエのき・こまつな にんにく・しょうが・たまねぎ あかパプリカ・キパプリカ・もやし・きゅうり	ごはん・はるさめ ごまあぶら・ひまわりゆ トック・さとう・ごま	トッポギは韓国の餅「トック」を肉や 野菜と甘辛く炒める、韓国の家庭料理 です。子ども達にも食べやすいように アレンジした、ご飯によく合う韓国料 理です。	エネルギー 594	脂質 14.1
24	水	むらさきまい ごはん	○	「かみかみすざかつこのひ」ヨーグルト ねっこやさしいのみそしる ひらきあじのかりかりあげ キャベツのつぼづけあえ	牛乳・あぶらあげ みそ・あつあげ わかめ・あじ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん キャベツ・きゅうり つぼづけ	むらさきまいごはん さといも ひまわりゆ	開いた「あじ」の干物を、そのま油 でカラッと揚げます。「かりかり」 の食感で、背骨も丸ごと食べられます。 食の経験を積んできたこの時期の、カ ミカミメニューです。	エネルギー 569	脂質 20.2
25	木	コッペパン	○	ポトフ とりにくのマーメレードソース ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく ひじき	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッペパン・じゃがいも ひまわりゆ マーメレード でんぶん・さとう	具だくさんのポトフは、体の中から温 まります。甘ずっぱいマーメレード ソースは隠れた人気メニューです。ひ じきとコーンで彩りのよいサラダで	エネルギー 606	脂質 18.5
26	金	ごはん	○	ボークカレー さきいかとごぼうのサラダ はるみ わふうクリーミードレッシング	牛乳 ぶたにく さきいか	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・ごぼう キャベツ・きゅうり・はるみ	ごはん ひまわりゆ じゃがいも・ごま ドレッシング	カレーには、かみごたえのあるサラダ を組み合わせます。よくかんで食べ てください。季節の果物は「はるみ」で す。甘い香りと味で「春の訪れ」を楽 しんでください。	エネルギー 664	脂質 19.5
									たんぱく質 21.8	食塩相当量 1.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 3月1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」

令和2年度 3月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	月	ちらしずし	○	《ひなまつりこんだて》 てまりふのすましじる しんしゅうサーモンのからあげ なのはなあえ ひしもち	牛乳・はんぺん とうふ しんしゅうサーモン かつおぶし	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・みずな なばな・もやし キャベツ・にんじん	ちらしずし・てまりふ でんぶ ひまわりゆ・さとう ひしもち	♪今日は楽しいひなまつり♪須坂市はたくさんのお雛様で有名ですね。長野県生まれの「信州サーモン」や菜花など、彩りのよい食材でお祝します。	エネルギー たんぱく質 脂質	659 たんぱく質 16.9 脂質 2.7
2	火	コッペパン	○	コンソメスープ さけのチーズやき ひじきとコーンのサラダ ながいあいだおつかれさま！ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン・さけ チーズ ひじき	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも・さとう ひまわりゆ ブルーベリージャム	鮭にピザチーズをのせて「チーズ焼き」を作ります。パンにもご飯にも合う魚料理です。見栄えもよく、お家でも簡単に作れるので、チャレンジしてみてください。	エネルギー たんぱく質 脂質	632 たんぱく質 19.2 脂質 3.2
3	水	はつがげんまいごはん	○	《ありがとう！きゅうしょくセンターこんだて》 かきたまじる すざかみそすきどんのぐでこぼん	牛乳・かまぼこ たまご・ぶたにく きゅうにく みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまシャキエのき・こまつな しめじ・ごぼう・こねぎ でこぼん	はつがげんまいごはん でんぶ さとう こんにゃく	みそすき丼の具は、須坂市が未来まで伝えたい大事な味です。学校給食センターの施設や機械、道具たちは、最後の力を振り絞って頑張っています。	エネルギー たんぱく質 脂質	571 たんぱく質 15.1 脂質 2.3
4	木	ソフトめん	○	ミートソース スタッフドポテト だいこんとかにのサラダ	牛乳 ぶたにく かに	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト だいこん・キャベツ こまつな	ソフトめん ひまわりゆ スタッフドポテト	今年度最後のソフト麺は、子ども達や先生方に人気のミートソースです。スタッフドポテトは、半分に切ったじゃが芋の中央にグラタンをのせて蒸した料理です。	エネルギー たんぱく質 脂質	704 たんぱく質 23.3 脂質 3.0
5	金	ごもくごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 さつまじる ぶたにくのかりんとうあげ くきわかめとつぼづけのかみかみあえ カリコリまめこざかな	牛乳・とりにく とうふ・ぶたにく みそ・くきわかめ カリコリまめこざかな	ごぼう・にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・つぼづけ	ごもくごはん さつまいも ひまわりゆ でんぶ・さとう	よくかんで食べることは、自分の身体にとって「いいこと」がたくさんあることを繰り返し学習しましたね。自分の歯とあごを使って食べましょう。	エネルギー たんぱく質 脂質	693 たんぱく質 24.0 脂質 3.3
8	月	ごはん	○	《たべておうえんがっこうきゅうしょくセンターこんだて》 はるやさいのとんじる たいのみそだれかけ のりごまあえ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ まだい のり	たまねぎ・かぶ・キャベツ にんじん・かぶのは しょうが・もやし きゅうり	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶ・ごまあぶら ごま	「食べて応援学校給食」事業で愛媛県沖の「真鯛」を海のない長野県などに無償でいただきます。白いご飯によく合う「みそだれ」をかけます。	エネルギー たんぱく質 脂質	596 たんぱく質 17.8 脂質 2.4
9	火	ナン	○	はるさめとチンゲンサイのスープ キーマカレー はるキャベツポテトサラダ わふうクリーミードレッシング	牛乳 かまぼこ ぶたにく ハム	たまねぎ・にんじん はくさい・ちんげんさい にんにく・しょうが キャベツ・コーン	ナン・はるさめ ひまわりゆ こむぎこ・じゃがいも ドレッシング	主食のナンをちぎって、挽き肉と玉ねぎがたっぷり入ったキーマカレーをつけて、食べてください。西日本や関東から春野菜が続々届く時期です。	エネルギー たんぱく質 脂質	611 たんぱく質 24.2 脂質 3.2
10	水	いりどりごはん	○	みそけんちんじる ぶりのゆうあんやき なめだけあえ ながいあいだおつかれさま！	牛乳・ちくわ あぶらあげ とうふ・みそ ぶり	ごぼう にんじん・だいこん キャベツ・こまつな きゅうり・なめだけ	いりどりごはん こんにゃく さといも ひまわりゆ	一年間を通して給食では、様々な魚を積極的に献立に取り入れています。お家の人とスーパーでお気に入りの魚を探しましょう。ぜひご家庭の食卓にもお魚を！	エネルギー たんぱく質 脂質	605 たんぱく質 20.6 脂質 3.0
11	木	ツイストまっちゃパン	○	《ありがとう！きゅうしょくセンターこんだて》 ミネストローネ えびフライ 2び コールスローサラダ ノンエッグタルタルソース	牛乳 ベーコン えびフライ	にんにく・セロリー・たまねぎ だいこん・キャベツ トマト・レモンかじゅう レッドキャベツ・きゅうり	ツイストまっちゃパン マカロニ・さとう ひまわりゆ ノンエッグタルタルソース	春に美味しい春野菜をスープで味わいます。44年間須坂市の学校給食を作るために働き続けたセンターの機械たち。あともう少しだから頑張ってください！	エネルギー たんぱく質 脂質	683 たんぱく質 26.2 脂質 3.2
12	金	ごこくまいごはん	○	《おうえんこんだて》 まめまめパワーのみそじる とこトンカツ はるいろうおうえんサラダ ソース・いいよかんゼリー	牛乳・とうにゅう とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ だいたす・ぶたにく	だいこん・たまねぎ にんじん・ながねぎ キャベツ・コーン レッドキャベツ	ごこくまいごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・マカロニ さとう・いよかんゼリー	中学3年生に向けた「応援献立」を小学生の皆さんも食べてください。大豆の栄養やパワーを蓄え、自分にとことん(豚)勝つ(カツ)ために頑張ってください。	エネルギー たんぱく質 脂質	716 たんぱく質 21.4 脂質 2.4
15	月	おせきはん	○	《そつぎょうおいわいこんだて》 さわにわん きんめだいのしおこうじやき かぶのこうはくあえ おいわいケーキ	牛乳 ぶたにく きんめだい かつおぶし	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・あまシャキエのき みずな・かぶ・かぶのは あかかぶづけ・きゅうり	おせきはん・まきふ ひまわりゆ・さとう おいわいケーキ	支援学校の卒業式はいよいよ明日、小学校は18日です。たくさんの方の手によって作られた給食。最後に心を込めて、あいさつをしてくださいね。	エネルギー たんぱく質 脂質	709 たんぱく質 19.6 脂質 2.4
16	火	こめこパン	○	はるやさいとほたてのシチュー チキンのハーブやき グリーンサラダ コービーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ほたて なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん・かぶ しめじ・キャベツ・かぶのは にんにく・きゅうり えだまめ・ブロックリー	こめこパン ひまわりゆ じゃがいも コービーぎゅうにゅうのもと	春のシチューには、春に美味しい野菜をたくさん入れます。かぶや春キャベツ、春にんじん。春の野菜を人気のシチューで味わってくださいね。	エネルギー たんぱく質 脂質	693 たんぱく質 22.2 脂質 3.1
17	水	むぎごはん	○	ポークカレー たまごのミモザサラダ いちご 2こ おいわいカップムース	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ すりおろしりんご・キャベツ こまつな・いちご	むぎごはん ひまわりゆ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ムース	1年間の最後、6年生は小学校最後の給食です。そして44年間のフィナーレを迎える給食センター。全員で心を込めて食事のあいさつをしましょう！	エネルギー たんぱく質 脂質	702 たんぱく質 21.5 脂質 1.8

食べる、生きる、未来へつなぐ

1年間で200日、6年間で1200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、みなさんが食べやすいものばかりではなく、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」を組み合わせています。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食、塩分や脂質をおさえた健康的な食べ方等を学習してほしいと願っています。

栄養教諭による食育授業では、お家の方からのコメントありがとうございました！

須坂市では「**早ね 早あき 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」を義務教育の中でつけることを目指しています！

《現学校給食センター 44年間の歴史にフィナーレ》

お家の人
と一緒に
HPへ
アクセス

*子ども達が学校で「感謝の心」を学習した食育動画(教材)3回分を須坂市ホームページにて公開中です！
須坂市HP → 子育て・教育 → 学校
「44年間の学校給食センターにフィナーレ」を、ぜひご覧ください！

