

令和3年度 4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 (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	水	ごはん	《しんセンターおいわいこんだて》はるやさいのとんじる あかうおのおおこうじやき うめのかおりあえ こうはくだいふく	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ あかうお かつおぶし	たまねぎ・にんじん かぶ・キャベツ もやし・きゅうり うめ	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ さとう こうはくだいふく	待ちに待った新しい給食センターがスタート！須崎市が大切にしている「和食」でお祝います。食器や食缶が新しく変わるので、みんなで協力して給食の準備をしましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
8	木	ミニ コッパン	やさしいっぱいスープ ペンネパオリタン コーンサラダ レモンはちみつ	牛乳 ベーコン ウィンナー	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・こまつな あかパプリカ・キャベツ きゅうり・コーン	コッパン ひまわりゆ マカロニ・さとう レモンはちみつ	4月からは一部の野菜を生野菜として提供できます。コーンサラダはキャベツを生で作ります。シャキシャキのサラダを味わってください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
9	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・ぶたにく 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 ひまわりゆ じゃがいも さとう	最初の1週間が終わる週末は、緊張が和らぐハヤシライスです。ご飯食器は深皿になるので、ハヤシライスをご飯にかけてモリモリ食べてください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
12	月	ごはん	とうふのみそしる ハンバーグデミソース もやしとツナのあえもの	牛乳・とうふ みそ ハンバーグ ツナ	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき はくさい・ながねぎ もやし・きゅうり	ごはん ひまわりゆ さとう	4月からご飯は給食センターで炊きます。須崎市産の「風ざやか」をよくかんで味わってくださいね。新しいご飯食器にも上手に盛り付けしましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
13	火	ミニ こくとう パン	はるキャベツのスープ 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 きゅうり・コーン	こくとうパン でんぷん ひまわりゆ	すべての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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
14	水	いろどり ごはん	《にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて》 おいわいすましじる さわらのさいきょうみそやき わふうサラダ・おいわいクレープ	牛乳・なると とうふ・さわら かまぼこ かつおぶし	あまシャキエのき しめじ・みすな キャベツ・だいこん きゅうり・にんじん	いろどりごはん たまふ ひまわりゆ おいわいクレープ	新しい学年になって1週間、入学と進級のお祝いの気持ちをこめて、給食センターからの「お祝い給食」です。「さわら」は春の魚です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
15	木	ツイスト パン	せんぎりやさいのスープ ウィンナーポテトチーズがらめ ツナサラダ	牛乳・ベーコン ウィンナー チーズ・あおのり ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・レモンかじゅう	ツイストパン じゃがいも ひまわりゆ さとう	たっぷりの野菜をスープで味わいましょう。ウィンナーとポテトは揚げてから、粉チーズと青のりをからめます。青のりの風味が食欲をアップさせてくれます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
16	金	ごはん	はるのベジたましる ぎんざけのしおやき きせつやさいのごまあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・ぎんざけ わかめ	たまねぎ・にんじん たけのこ・かぶ はくさい・もやし キャベツ・なばな	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ さとう ごま	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、旬の春野菜がたっぷりです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
19	月	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	牛乳・とりにく たまご・あつあげ とりにく みそ	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 でんぷん さとう ごまあぶら	かきたま汁は、飯山市の卵でふんわりと仕上げます。厚揚げは長野県産の大豆から作られています。たっぷりの肉みそでご飯がすすむおかずです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
20	火	まるパン	ポテトボールスープ とりにくのレモンソース アスパラのサラダ	牛乳 ベーコン とりにく サラダチキン	にんじん・たまねぎ はくさい・レモンかじゅう アスパラガス・きゅうり キャベツ・レッドキャベツ	まるパン じゃがいもボール ひまわりゆ・さとう でんぷん	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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
21	水	ごもく ごはん	《おはなみこんだて》あまシャキエのきのみそしる おはなのとうふバーグケチャップソース なのはなあえ さんしょくだんご	牛乳・あぶらあげ みそ・わかめ とうふハンバーグ かつおぶし	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・こまつな・もやし キャベツ・コーン	ごもくごはん ひまわりゆ さとう さんしょくだんご	臥竜公園の満開の桜は見事です。桜の開花とお花見献立がずれても、給食の献立からお花見気分を味わってくださいね。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
22	木	コッパン	えびボールスープ チリコンカン フルーツあえ	牛乳 えびボール だいす ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい しめじ・こまつな・にんにく なつみかんかん・パインかん カクテルゼリー・ナタデココ・ボールゼリー(いちご)	コッパン・さとう ひまわりゆ こむぎこ	県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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
23	金	ごはん	ポークカレー シルバーコロコロあげ ふくじんづけあえ	牛乳 ぶたにく シルバー	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 でんぷん ひまわりゆ	深皿にご飯を盛り、カレーをかけて食べましょう。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月は角切りの魚「シルバー」をカラッと揚げます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
26	月	ごはん	もずくとわかめのみそしる ぶたにくとこおりとうふのあまからあえ こざかなのサラダ やさいふりかけ	牛乳・とうふ もずく・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・あじつけこざかな・やさいふりかけ	はくさい・ながねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごはん・でんぷん ひまわりゆ さとう ごま	長野県の特産物のひとつ、「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げた甘草のたれであえます。揚げた凍り豆腐は、もちりちりとしていて人気の一品です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
27	火	コッパン	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 とりにく なまクリーム ツナ	たまねぎ・にんじん かぶ・キャベツ きゅうり きよみかん	コッパン ひまわりゆ じゃがいも・さとう スパゲティ	給食のシチューは、その季節に美味しい旬の野菜で作ります。4月はたくさんのお野菜から、元気になるパワーをもらいましょう。甘い清見かんは今が旬です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
28	水	はつが げんまい ごはん	《かみかみすざかつこのひ》 かみかみじる やきししゃも 2び きりほしだいこんのもの	牛乳・とりにく あぶらあげ ししゃも・ちくわ さつまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・きりほしだいこん	はつがげんまいごはん こんにやく でんぷん・ひまわりゆ さといも・さとう	よくかんで食べることは脳の働きをよくすると言われています。月に1回の「かみかみすざかつこのひ」は「かむ」ことを意識するための日です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
30	金	さけ なめし	にらととうふのスープ にくしゅうまい 2こ ばんさんすう	牛乳・ぶたにく とうふ・なると しゅうまい たまご	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき たけのこ・もやし・ニラ キャベツ・きゅうり	さげなめし はるさめ さとう ごまあぶら	ばんさんすうは中華のサラダで、つるつるとした春雨が人気です。ドレッシングのかくし味はほんの少しの「からし」です。卵の色合いがアクセントになっています。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量

毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

《新・学校給食センターがスタート》



ていねいおいしい給食作りを「チーム須坂」として、これからも続けます。

国の衛生管理基準に沿った施設

炊飯施設の完備

はし、ごはん椀、お盆の提供

「卵、乳、えび・かに」の食物アレルギー対応除去食がスタート

令和3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ほたらき			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)
6	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ いかあられ だいこんとツナのサラダ	牛乳・ぶたにく みそ・いか あおのり 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 でんぶん ひまわりゆ	今年初のソフト麺です。みそスープは具だくさんで野菜のうま味が出ています。ソフト麺は少しずつスープにつけてほぐすと食べやすいです。深皿も上手につかってください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
7	金	ごはん	○	きせつやさいのみそしるとりにくのてりやき キャベツのたくあんあえ	牛乳・あぶらあげ みそ・とりにく	たまねぎ・にんじん・きゅうり はくさい・あまシャキエのき かぶ・かぶのは・しょうが キャベツ・たくあんづけ	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ	キャベツときゅうりをたくあんと一緒に和えます。食感はおいしさの一つです。噛んだ時に聞こえる音や歯ざわりを感じてみましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
10	月	たけのこごはん	○	《ちょっとおせいこどものひこんだて》 よしのじる かしわもち かつおのココロこたつた やさしいのこんぶあえ	牛乳・とうふ とりにく・かつお しおこんぶ	にんじん・あまシャキエのき こまつな・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	たけのこごはん でんぶん ひまわりゆ かしわもち	こどもの日の献立です。みなさんの元気な成長を願って、たけのこご飯です。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏もちを食べるようになりました。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
11	火	ミニまっちゃんパン	○	はるキャベツのスープ ちょうちょバスタのトマトクリーム あまなつみかん	牛乳 ウィンナー とりにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく コーン あまなつみかん	まっちゃんパン マカロニ ひまわりゆ	ちょうちょの形のバスタで、トマトクリームソース味に作ります。今が旬の「夏みかん」。4年生の国語の教科書の「白いぼうし」に出てきましたね。さわやかな匂いを想像できますか？	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
12	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。そぼろの茶色、卵の黄色、枝豆の緑。カラフルな食事は目で楽しむしながら、いろいろな栄養がとれます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
13	木	コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ やきフランクチリソース アスパラサラダ あおじそドレッシング	牛乳 とりにく フランクフルト	にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな アスパラガス・きゅうり キャベツ・コーン	コッペパン はるさめ・ごまあぶら ひまわりゆ・さとう ドレッシング	旬のアスパラガスサラダにします。アスパラガスは1日に10cmも育つそうです。皆さんもアスパラガスのようにグングン成長しますように！	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
14	金	ごはん	○	ポークカレー にしよくフライビーンズ かいそうサラダ	牛乳・ぶたにく だいず・あおのり あおだいず かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゅうり キャベツ	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも さとう でんぶん	二色の県産大豆をフライにします。かみゆえがあり、青のりの風味が香ばしい人気のおかずです。裏面に作り方をのせてので、ぜひお家でも挑戦してみてください！	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
17	月	ごはん	○	とんじる ちくわのかばやき 2こ なめたけあえ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ こまつな・きゅうり なめたけ	ごはん・じゃがいも でんぶん さとう ひまわりゆ	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培がたくさん行われています。きのこの文化に欠かせない「なめたけ」を和え物に使います。おなじみの地元の味を楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
18	火	まるパン	○	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース こんにゃくサラダ	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・コーン トマト・キャベツ・きゅうり にんじん	まるパン バター・ひまわりゆ こんにゃく・さとう	サラダにこんにゃくが入ると、涼しげでさっぱりします。使う食材によって料理の印象が変わりますね。いつもと違う食感を楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
19	水	ごはん	○	わかたけじる さけのしおこうじやき うのはないに	牛乳・とりにく あぶらあげ とうふ・わかめ さけ・ちくわ・あぶらあげ・おから	たまねぎ・にんじん たけのこ・ながねぎ あまシャキエのき	ごはん・ひまわりゆ さとう	この春探れたばかりの山の幸「筍」と、海の幸「わかめ」を使った「若竹汁」はこの時期の旬を合わせた汁ものです。かつおと昆布のだしで作ります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
20	木	ソフトめん	○	ミートソース だいこんとかにのサラダ うわゴールド(みかん)	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・うわゴールド	ソフトめん ひまわりゆ	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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
21	金	《かみかみずさかつこのひ》 ごこくまいごはん	○	みそけんちんじる きびなこのなんぼんづけ 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 とうふ・みそ きびなこ・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 だいずもやし・こまつな	ごこくまいごはん こんにゃく・さとう でんぶん・ひまわりゆ じゃがいも・ごま	きびなごは、丸ごと食べられる今が旬の魚です。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。かみかみ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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
24	月	ごはん	○	わかめスープ マーボーとうふ もやしのナムル	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・もやし・こまつな きゅうり	ごはん・ひまわりゆ さとう・でんぶん ごまあぶら ごま	マーボー豆腐の隠し味は「とうぼんしゃん」と「てんめんしゃん」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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
25	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 いちごジャム	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・でんぶん ひまわりゆ・さとう はるさめ・ごまあぶら いちごジャム	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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
26	水	ゆかりごはん	○	しんじゃがとたけのこのみそしる かまぼこのけすりやき にらとキムチのあえもの	みそ・かまぼこ あおのり かつおぶし	たまねぎ・にんじん たけのこ・だいこん キャベツ・きゅうり・にら	ゆかりごはん ソニックマヨネーズ ひまわりゆ・ごま じゃがいも	たけのことサバの缶詰のみそ汁は北信地方の郷土料理です。このみそ汁を食べると季節を感じますね。しんじゃがの風味も入っています。旬の味がつまったみそ汁です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
27	木	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー フルーツあんじん	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	コッペパン・ひまわりゆ ごまごこ・ボールゼリー あんじんどうふ ほしがたオレンジゼリー	キーマカレーにはたくさんの玉ねぎのみじん切りを使います。玉ねぎは調理するとき目にしみますが、炒めているとだんだんといい香りに変わり、香ばしいキーマカレーになります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
28	金	ごはん	○	ずさかひんのべ さわらのきしゅうやき やさしいあおじそあえ	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・あおじそ	ごはん・ずいとん 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。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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
31	月	ごはん	○	かきたまじる しんたけのこのにも やさしいわかめあえ さけふりかけ	牛乳・かまぼこ たまご・とりにく さつまあげ・ふりかけ わかめ・かつおぶし	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 ごまあぶら	お家で鶏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煮します。筍の歯触りを楽しんで食べて、竹の子のおいしさを覚えてください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月31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3年度 6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ごはたらき			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)
					おもにちやくにやほねになる	おもにからだのちよろしをととのえる	おもになつちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	火	コッペパン	○	キャベツのスープ しろみぎかな(しいら)のチリソース かいそうサラダ	牛乳 とりにく しいら かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく しょうが・ながねぎ きゅうり	コッペパン でんぷん ひまわりゆ さとう	「しいら」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 630 たんぱく質 32.0	脂質 20.7 食塩相当量 3.4
2	水	ごはん	○	あつあげのみそしる ぶたにくスタミナあげ うめのかおりあえ	牛乳・あつあげ みそ・わかめ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく しょうが・こねぎ・もやし キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん でんぷん ひまわりゆ さとう	豚肉には「疲労回復のビタミン」と言われている、ビタミンB1が多く含まれています。豚肉でご飯をモリモリ食べ、体調を整えて6月をスタートしましょう。	エネルギー 678 たんぱく質 28.3	脂質 23.9 食塩相当量 2.9
3	木	まるパン	○	はくさいのスープ ハンバーグケチャップソース シーザーサラダ シーザードレッシング	牛乳 とりにく ハンバーグ	にんじん・たまねぎ あまじゃくえのき・しめじ はくさい・こまつな・レタス 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	人気のシーザーサラダは、新センターでは生のレタスとキャベツで作ります。生野菜のシャキシャキの食感を味わってください。	エネルギー 621 たんぱく質 24.9	脂質 23.2 食塩相当量 3.2
4	金	ごはん	○	《むしばよほうこんだて》 こおりどうふとこまつなのみそしる やきししゃも 2び きんぴらごぼう	牛乳・あぶらあげ こおりどうふ みそ・ししゃも ぶたにく・さつまあげ	たまねぎ・あまじゃくえのき キャベツ・こまつな・ごぼう にんじん・さやいんげん	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ さとう こんにゃく	6月はむし歯予防月間です。80才まで20本の歯を残そうという「8020運動」を知っていますか?「歯」について考えるための献立です。	エネルギー 622 たんぱく質 25.6	脂質 18.2 食塩相当量 2.6
7	月	ごはん	○	しんじやがのみそしる たまごとりのおやこに キャベツのこんぶあえ	牛乳・あぶらあげ みそ・わかめ とりにく・たまご しおこんぶ	たまねぎ・にんじん はくさい・えだまめ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	「卵と鶏の親子煮」は、甘じょっぱく煮た鶏肉に、炒り卵と枝豆を彩りよく合わせます。深皿にもりつけたご飯にかけて、モリモリ食べてください。	エネルギー 616 たんぱく質 27.7	脂質 16.7 食塩相当量 2.5
8	火	ツイストパン	○	ピーナツスープ 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 あかパプリカ・コーン・レモンかじゅう	ツイストパン ピーナツ・ごまあぶら でんぷん・ひまわりゆ さとう・ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、体への吸収がグンとよくなります。サラダはレモンをたっぷり入れたドレッシングで和えます。	エネルギー 685 たんぱく質 29.9	脂質 21.4 食塩相当量 3.5
9	水	ごはん	○	《にゅうはい(入梅)こんだて》 からみとうふじる いわしのみりんじょうゆやき ばいにくあえ のりつくだに	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ いわし かつおぶし・のりつくだに	たまねぎ・にんじん・もやし にら・だいこん・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん ごまあぶら	今年は6月11日が「入梅」です。「梅雨(いわず)」の言葉通り、旬のいわしでご飯をしっかり食べて体調管理をしていきましょう。	エネルギー 566 たんぱく質 25.8	脂質 17.8 食塩相当量 2.3
10	木	こくとうパン	○	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	こくとうパン マカロニ 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、さわやかな酸味が食欲をそめます。この時期限定的スープを味わってください。	エネルギー 619 たんぱく質 24.6	脂質 15.1 食塩相当量 2.7
11	金	ごはん	○	《ぐんたいいくたいかいおうえんこんだて》 ネバーギブアップじる 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・なめこ こまつな・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん・さといも でんぷん・さとう ひまわりゆ・くすきり いよかんゼリー	郡大会でがんばる中学生だけでなく、小学生みなさんへの応援の気持ちもこめた献立です。ねばねばの野菜や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 621 たんぱく質 24.3	脂質 18.3 食塩相当量 2.4
14	月	ごはん	○	だいいんとわかめのみそしる てつくりさけフライ キャベツのたくあんあえ ソース	牛乳・あぶらあげ わかめ・みそ さけ	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん・こむぎこ パンこ ひまわりゆ	中学校がお休みのため、「さけフライ」を作ります。さけ1切身ずつにパン粉をつけて、カラッと揚げます。新しい給食センターで初挑戦です!	エネルギー 629 たんぱく質 27.9	脂質 17 食塩相当量 3.0
15	火	コッペパン	○	☆ ちいきしょくざいしゅうかん(15~21日まで) しんじゅうやさいのシチュー とりにくのアップルソース だいいんといかんてんのサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム かんてん	たまねぎ・にんじん・しめじ・はくさい キャベツ・しょうが・にんにく すりおろしりんご・レモンかじゅう だいこん・きゅうり・コーン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも さとう	できるだけ須坂市産・長野県産の食材で作る1週間です。シチューの野菜、鶏肉、糸寒天など、長野県産で間に合うものを予定しています。	エネルギー 673 たんぱく質 33.8	脂質 21.9 食塩相当量 3.5
16	水	ごはん	○	さばとだけこのみそしる あつあげのあまからだれ こさかなのサラダ	牛乳・さばかん みそ・あつあげ ぶたにく かつおぶし・こさかな	たまねぎ・にんじん あまじゃくえのき・だけのこ ながねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぷん・ごま	さば缶とだけこのみそ汁は、この季節によく食べられる北信地方の郷土料理です。お家で食べた人もいますか?給食で郷土料理を食べてください。	エネルギー 623 たんぱく質 25.1	脂質 19.3 食塩相当量 2.3
17	木	ココアパン	○	きりぼしだいいんのスープ ぶたにくとこおりどうふのごまがらめ レタスのサラダ	牛乳 ベーコン こおりどうふ ぶたにく	にんじん・たまねぎ あまじゃくえのき・はくさい きりぼしだいいん・こまつな レタス・キャベツ・きゅうり	ココアパン でんぷん・ひまわりゆ さとう ごま	今年は春先の霜でさくらんぼの収穫量が少ないそうです。毎年給食でも1回登場していましたが、今年は数がそろわないため、旬のレタスのサラダにします。	エネルギー 738 たんぱく質 29.9	脂質 30 食塩相当量 3.3
18	金	はつがげんまいごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 こくもつふりかけ まめまみみそしる とじおのあまからあげ しゃんじゃきやさいのなめだけあえ	牛乳・とうじゅう とうふ・だいす あぶらあげ・みそ わかめ・とじお	たまねぎ・にんじん はくさい・こねぎ だいすもやし・こまつな きゅうり・なめだけ	はつがげんまいごはん でんぷん・ひまわりゆ さとう ふりかけ	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。みそ汁の「大豆」や旬の魚「飛び魚」を、あごを使ってしっかりかんで食べましょう。	エネルギー 624 たんぱく質 26.6	脂質 19.6 食塩相当量 2.4
21	月	ごはん	○	《しょくいくのひこんだて》 かきたまじる にじませるガーリックソース マンナンサラダ	牛乳・とりにく たまご・わかめ にじませ ツナ	たまねぎ・にんじん あまじゃくえのき・しょうが にんにく・こまつな きゅうり	ごはん・でんぷん ひまわりゆ・さとう こんにゃく ごまあぶら・ごま	6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。飯山市の「卵」、長野県産の「にじませる」や「こんにゃく」など、地産地消の給食です。	エネルギー 594 たんぱく質 30.9	脂質 17.6 食塩相当量 2.4
22	火	コッペパン	○	ポテトポールスープ ささみのレモンソース コーンサラダ	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	コッペパン じゃがいもポール でんぷん・ひまわりゆ さとう	昨年の希望献立に何回も登場した「ささみのレモンソース」。揚げてもやわらかい「ささみ」は、調理員さんのプロの技です。	エネルギー 654 たんぱく質 31.8	脂質 19.8 食塩相当量 3.4
23	水	ごはん	○	とんじる あじのきしゅうやき いんげんのごまあえ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ あじ	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん さやいんげん・キャベツ	ごはん・じゃがいも さとう ごま	生の「さやいんげん」を使って作るごま和えは、この季節限定です。風味のよい黒ごまで和えるので、食べやすいです。旬のさやいんげんの甘さを味わいましょう。	エネルギー 591 たんぱく質 29.2	脂質 15.7 食塩相当量 2.1
24	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ ポークビーンズ フルーツヨーグルトあえ	牛乳・ぶたにく ベーコン・だいす ウイナー ヨーグルト	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん にんにく・なつみかんかん パインかん	コッペパン ひまわりゆ・じゃがいも ナタデココ ポールゼリー(いちご)	ポークビーンズは、長野県産の大豆と豚肉を野菜とともにトマト味で煮込みます。パンも一緒においしく食べられます。	エネルギー 648 たんぱく質 27.1	脂質 18.8 食塩相当量 3.1
25	金	ごはん	○	チキンカレー かまぼこのけすりやき くきわかめとつぼつけのカミカミあえ	牛乳・とりにく かまぼこ・あおのり かつおぶし くきわかめ	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・つぼつけ	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	カレーの日は、かみこたえのあるおかずを組み合わせています。いろいろな食感の「カミカミあえ」をよくかんで食べてください。	エネルギー 636 たんぱく質 25.2	脂質 15.6 食塩相当量 2.4
28	月	ごはん	○	いわしのつみれじる じゃがいものそぼろに のりっこあえ おなかひかけ	牛乳・つみれ みそ・ぶたにく のり ふりかけ	たまねぎ・しょうが・にんじん だいこん・はくさい・ながねぎ さやいんげん・キャベツ こまつな・もやし・うめ	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも こんにゃく・さとう でんぷん	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上しています。豚ひき肉と一緒に煮て、おいしい煮物を作ります。給食センターの大きな釜で作る煮物は、うま味がたっぷりです。	エネルギー 607 たんぱく質 24.8	脂質 15.8 食塩相当量 3.3
29	火	メロンパン	○	やさしいっぱいスープ オムレットマトソース えだまめとひじきのサラダ	牛乳 ベーコン オムレット・ひじき	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・コーン こまつな・にんにく キャベツ・きゅうり・えだまめ	メロンパン ひまわりゆ さとう	オムレットマトソースの「黄・赤」、枝豆や野菜の「緑」、ひじきの「黒」などでも楽しめるよう彩りを工夫しました。メロンパンは卵不使用です。	エネルギー 677 たんぱく質 25.6	脂質 23.1 食塩相当量 3.4
30	水	ごはん	○	えびホールスープ チキンなんぼんタルタルソースぞえ もやしのナムル ノンエッグタルタルソース	牛乳・えびホール とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな・もやし きゅうり	ごはん・でんぷん ひまわりゆ・ごま さとう・ごまあぶら ノンエッグタルタルソース	「チキンなんぼん」は、揚げた鶏肉に甘酢をかけてあるので、小袋のタルタルソースを自分でかけて食べてください。タルタルソースは卵抜きです。	エネルギー 639 たんぱく質 28.3	脂質 19.6 食塩相当量 3.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月30日(水)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和3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	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)
					おもにちやにやくほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつちやからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	木	ミニコッパン	○	はくさいとにくだんごのスープ ホキとこおりどうふのレモンあえ ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 にくだんご・ホキ こおりどうふ 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・コーン	コッパン・さとう でんぷん・ひまわりゆ ちゅうかめん ごまあぶら・ドレッシング	コロコロサイズの白身魚のホキと凍り豆腐にて米粉をまぶして、油で揚げ、レモン果汁を加えただれで絡めます。レモンの酸味がさわやかなおかずです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
2	金	ごはん	○	あつあげとわかめのみそしる キムたくごはんのく モロッコいんげんのサラダ	牛乳 あつあげ わかめ・みそ ふたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい なごねぎ・たけのこ・キャベツ つぼつけ・はくさいキムチ モロッコいんげん・きゅうり	ごはん ひまわりゆ じゃがいも	「キムたくご飯の具」は、キムチとくあんの間々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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
5	月	いりどりごはん	○	《たなばたこんだて》 たなばたそうめんじる かまぼこのいそべあげ キャベツのつぼつけあえ たなばたゼリー	牛乳 かまぼこ ふたにく なると・あおりの	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・オクラ キャベツ・きゅうり つぼつけ	いりどりごはん ひまわりゆ こむぎこ 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ぼこの細切りを使います。七夕そうめん汁には2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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
6	火	ツイストパン	○	パンブキンポタージュ なつやさいラトウイユ プラム	牛乳 なまクリーム ウイナー	たまねぎ・かぼちゃ コーン・ズッキーニ にんにく・まるなす トマト・プラム	ツイストパン バター マカロニ オリーブゆ	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。汗をかいた時、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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
7	水	ごはん	○	《たべておうえんがっこうきゅうしょくこんだて》 じゃがいものみそしる たいのみそだれがけ モロヘイヤのパワーサラダ	牛乳・とうふ みそ・わかめ まだい かつおぶし	たまねぎ・にんじん なごねぎ・しょうが モロヘイヤ・キャベツ きゅうり	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぷん	愛媛県産の鯛を無償で提供していただきます。身のしまった鯛に、生姜がきいたみそだれをかけます。サラダには旬のモロヘイヤを使います。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
8	木	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 たまねぎ・キャベツ・トマト レモンかじゅう・レタス きゅうり・えだまめ	パン じゃがいも・マカロニ ひまわりゆ・でんぷん 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です。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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
9	金	ごはん	○	ちゅうかふうたまごスープ ふ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 ふたにく・みそ	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・きゅうり たけのこ・ピーマン・あかパプリカ・きパプリカ・もやし	ごはん・でんぷん 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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
12	月	ごはん	○	《とよおがしょうがっこう こだわりこんだて》 なつやさいカレー ささみのレモンソース コロコロきゅうり ひえひえピーチ えびとやさいのクリームスープ	牛乳・ふたにく とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・かぼちゃ すりおろしりんご・まるなす ズッキーニ・レモンかじゅう・きゅうり・もも	ごはん でんぷん・ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	豊丘小学校の皆さんが、夏の暑さに負けないように、「赤や黄色が食べやすい、バランス考えた献立」にしてくれました。真夏の太陽をたくさん浴びた夏野菜たっぷりのカレーです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
13	火	ミニコッパン	○	なすのミートソースパンネ メロン	牛乳 ベーコン・えび なまクリーム ふたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ・なす メロン	コッパン ひまわりゆ じゃがいも マカロニ	焼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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
14	水	はつがげんまいごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 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	だいこん・たまねぎ・にんじん なごねぎ・ごぼう キャベツ・こまつな くきわかめ	はつがげんまいごはん でんぷん ひまわりゆ さとう	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、高知県産でとれた小魚「メヒカリ」、歯ごたえのよいわかめを使った献立です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
15	木	コッパン	○	レタスとトマトのスープ とりにくのてりやき はっちょうきゅうりとこんにやくのサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ・しめじ・コーン トマト・レタス しょうが・キャベツ はっちょうきゅうり	コッパン・マカロニ ひまわりゆ・こんにやく ごまあぶら・さとう ごま・いちごジャム	高南小4年生が育てた伝統野菜「八咫きゅうり」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！	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
16	金	ごはん	○	さわにわん あつあげのにくみそがけ やたらづけ	牛乳・ふたにく あつあげ とりにく・みそ	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・キャベツ・きゅうり・みょうが はっちょうきゅうりみそづけ	ごはん・まきふ でんぷん・さとう ごまあぶら	厚揚げの肉みそは、ご飯が進む味付けです。「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のみじん切りにした、ご飯に合う一品です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
19	月	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く きゅうりのばいにくあえ せんぎりやさいのスープ	牛乳・とりにく なると・とうふ みそ・ふたにく ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん とうがんにら・しめじ ごぼう・こね きゅうり・うめ	ごはん・ごまあぶら さとう・こんにやく	「う」のつく食べ物を取り入れた「夏バテ予防」の献立です。「須坂みそすき丼」には「う」のつく「牛」、県産牛肉を使います。他に「う」のつく食べ物がありますか？	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
20	火	ナン	○	せんぎりやさいのスープ キーマカレー すいかでポンチ	牛乳 ふたにく ベーコン	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが・すいか なつみかんかん・パインかん	ナン・ひまわりゆ こむぎこ カットゼリー カクテルゼリー	「ナン」にキーマカレーをつけて食べてください。デザートは「すいかでポンチ」は年に1回、すいかをたっぷり使って作ります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
21	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 おかかふりかけ	牛乳・あぶらあげ みそ・あじ ひじき・ふりかけ	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・まるなす オクラ・なごねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	ごはん・でんぷん 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、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 たんぱく質	脂質 食塩相当量

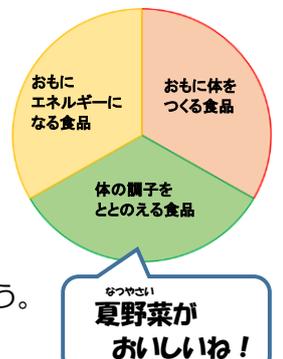
※ 今月の学校給食費の口座振替日 8月 2日(月)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

夏バテ予防は食生活から

とくに汗をかくと体の中のミネラルのバランスが崩れ、夏バテを

起こす原因になります。夏バテを予防するために、3つのポイントをおさえましょう。

- ① 体の調子をととのえる食品をとみましょう！旬の夏野菜にはビタミンが豊富です。
- ② 朝ごはんをしっかりと。「ごはんやパン」+「おかず」でかたよりなく栄養をとみましょう。
- ③ 甘い飲み物には注意しましょう。水分補給には水か麦茶が向いています。



令和3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とほたらぎ			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	おもにねつやろかになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
19	木	まるパン	○	コンソメスープ てづくりハンバーグ・ ケチャップソース コーンサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく こおりどうふ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ えのきごおり・キャベツ きゅうり・コーン	まるパン じゃがいも さとう ひまわりゆ	まだお休みの学校が多いので、ハンバーグを手作ります。卵・乳・パン粉の代わりに「えのき水・粉豆腐」を使います。丸パンには喜んで食べましょう。	643 たんぱく質 30.3	22.5 食塩相当量 3.1
20	金	ごはん	○	ハヤシライス くろひめこうげんとうもろこし ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 ひじき ぶたにく	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	黒姫高原のとうもろこしは、旬の時期が決まっているので、全校の給食が始まりませんが予定しています。信濃町は朝晩の寒暖差が大きいので甘いとうもろこしで有名です。	635 たんぱく質 22.9	17.8 食塩相当量 2.0
23	月	わかめ ごはん	○	なつやさいのどんじり 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・ズッキーニ ながねぎ・もやし・だいこん きゅうり・うめ	わかめごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう・てんぷん	旬の夏野菜が主役の豚汁は、あっさりとお食べいただけます。夏野菜をさがしてみましょ。夏が旬の「あじ」に、食欲をそそるピリ辛の「ねぎソース」がひびかっています。	595 たんぱく質 31.0	15.2 食塩相当量 3.1
24	火	コッペパン	○	たまごコーンのスープ なつやさいとパンネのナポリタン ブルー	牛乳 とりにく ベーコン たまご	たまねぎ・にんじん コーン・こまつな ながなす・にんにく ピーマン・ブルー	コッペパン でんぷん マカロニ ひまわりゆ	ナポリタンと一緒に、夏野菜のなすやピーマンをおいしく食べましょう。旬のブルーは、長野県産の予定です。生活リズムを整え、少しずつ食欲をもどしていましょ。	634 たんぱく質 26.4	18.1 食塩相当量 3
25	水	ごはん	○	《あつさをふきとばせ！こんだて》 ももゼリー ささみとはるさめのスープ タコライスのぐ(タコミート) タコライスのぐ(なまやさい)	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	にんじん・はくさい あまシャキえのき・こまつな にんにく・たまねぎ・レタス あかパプリカ	ごはん・はるさめ ごまあぶら ひまわりゆ・さとう ももゼリー	タコライス、沖縄で誕生した料理です。タコは入っていません！レタスにチーズを混ぜた生野菜と、ひき肉で作ったタコミートをご飯にのせて食べてください。	653 たんぱく質 26	17.9 食塩相当量 2.3
26	木	ミニ ココア パン	○	はくさいのスープ 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 とりにく わかめ ぶたにく	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・あまシャキえのき	ココアパン でんぷん・さとう ひまわりゆ・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。	587 たんぱく質 30.2	19 食塩相当量 2.9
27	金	ごはん	○	ポークカレー いかあられ ふくじんづけあえ	牛乳 ぶたにく いか あおりのり	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 でんぷん	ビタミンB1が豊富な豚肉を使ったカレーで、夏バテを予防しましょう。いかあられや福神漬けあえは、よくかんで食べるメニューです。	690 たんぱく質 29.4	20.8 食塩相当量 2.2
30	月	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 とうがんのそぼろじる ぶたにくのスタミナあげ コロコロきゅうり しそひじきづくだに	牛乳・とりにく あぶらあげ ぶたにく しそひじきづくだに	たまねぎ・にんじん とうがん・ながねぎ にんにく・しょうが・こねぎ きゅうり	はつがげんまいごはん でんぷん ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	発芽玄米ご飯、角切りの豚肉、いつもより厚めのきゅうりで、かむことを意識して食べましょ。とうがんは夏が旬です。しそ味のひじきは、ご飯がすすみますね。	692 たんぱく質 31.0	23.3 食塩相当量 2.8
31	火	ツイスト パン	○	せんぎりやさいのスープ えびとしろみざかなのチリソース フルーツあえ	牛乳 ベーコン えび ホキ	セロリ・たまねぎ キャベツ・にんじん にんにく・しょうが・ながねぎ なつみかんかん・パイカン	ツイストパン・さとう でんぷん・ひまわりゆ カットゼリー(ぶどう) ナタデココ・カクテルゼリー	チリソースは、辛みをおさえて食べやすい味付けにします。まだ暑いので、彩りのよいゼリーを使って、涼しげなフルーツあえをお届けします。	643 たんぱく質 23.8	19.1 食塩相当量 3.1

※今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」

あなたの体は「あなたが食べたもの」で できている

夏休みの間、寝坊して朝食を食べなかったり、冷たいめん類だけの昼食が続いたりすると、1学期は平気で食べられた給食なのに、休み明けには「こんなに食べきれない！」ということになります。

食欲・体力がおちている → 夏の暑さはそのまま → 体の不調をうったえる
2学期が始まる

暑い夏をのりきっても、秋風がふく頃に体調をくずしてしまうことがないように夏休みの間も、朝・昼・夜の3回の食事を大切にしてください。

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もどしていましょ。

朝は決まった
時間に起きる

朝ごはんを
しっかり食べる

寝る直前に
食べるのを
やめる

夜ふかした
ひかえ、
決まった
時間に寝る

令和3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	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 さんざい・たけのこ・だいこん だいずもやし・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。ごはんはビビンバの具をのせて、スプーンで混ぜて食べるのが韓国式です。皆さんも韓国式にどうぞ！	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
2	木	キャロットパン	○	にくだんごスープ スタッフドポテト コーンサラダ	牛乳 にくだんご	にんじん たまねぎ・はくさい こまつな・キャベツ きゅうり・コーン	キャロットパン スタッフドポテト さとう ひまわりゆ	キャロットパンには甘く味のついたキャロットを混ぜ込んでいます。ほのかに甘いのでパンだけでも食べやすいです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
3	金	ごはん	○	《ちいきしよくさいのひ》 りんごゼリー しんしゅうきのこカレー とりにくのハーブやき わかめとだいずのサラダ	牛乳 とりにく・ぶたにく だいず わかめ	にんにく・しょうが・きゅうり たまねぎ・にんじん・しめじ エリンギ・あまじゃきえのき すりおろしりんご・キャベツ	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう りんごゼリー	長野県や須坂市の食材を集めた「地域食材の日」です。生産量が全国でもトップクラスのきのこをたっぷり使ったカレーにします。隠し味は長野県産のアップルソースです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
6	月	ごはん	○	さつまいも ぎんざけのしおやき うめのかおりあえ	牛乳 とうふ・みそ ぎんざけ・ぶたにく かつおぶし	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ・もやし キャベツ・きゅうり うめ	ごはん ひまわりゆ さつまいも さとう	給食の焼き魚の中でも「銀鮭」は脂がのって人気です。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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
7	火	コッペパン	○	キャベツのスープ チリコンカン フルーツあんじん	牛乳 だいず とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく なつみかんかん・パインかん あんじんとうふ	コッペパン・さとう ひまわりゆ・こむぎこ いちごゼリー	国産のフルーツ缶と杏仁豆腐やカットゼリーを和えた「フルーツ杏仁」は冷たくておいしい！と残暑の厳しいこの時期に人気です。星の形のゼリー入ります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
8	水	しらすなめし	○	きりぼしだいこんのみそしる かまぼこのうめてんぷら はちょうきゅうりのこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ かまぼこ・みそ しおこんぶ	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・はくさい キャベツ・はちょうきゅうり うめ・ゆかり	しらすなめし ひまわりゆ こむぎこ	高甫小学校3年生が育てた八町きゅうりを昆布和えにする予定です。夏休み中の水くれ当番大変でしたね。八町きゅうりは須坂の伝統野菜の一つです。旬の味を感じてください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
9	木	まるパン	○	とりごぼうスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・こまつな キャベツ・コーン	まるパン さとう ひまわりゆ	丸パンとハンバーグの組み合わせは、セーフサンドにできることから人気です。コールスローサラダはジャキジャキとした食感が楽しめるように生のキャベツを使います。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
10	金	《かみかみすさかっこのひ》 むらさきまいごはん	○	こおりとうふのみそしる ニギスのからあげ 2び ごぼうのサラダ ごまドレッシング	牛乳 あぶらあげ こおりとうふ みそ・ニギス	たまねぎ・はくさい こまつな ごぼう キャベツ・きゅうり・にんじん	むらさきまいごはん じゃがいも・ひまわりゆ でんぶん・ドレッシング ごま・とうりゅうプリン	日本海でとれた「ニギス」を、頭とはら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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
13	月	ごはん	○	じゃがいもとたけのこのみそしる かぼちゃのそぼろあんかけ やさしいゆかりあえ	牛乳 さばかん みそ とりにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・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 さとう でんぶん・ひまわりゆ	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。たけのこ、サバ缶を入れて、北信ならではのみそ汁です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
14	火	コッペパン	○	いかボールスープ スクランブルエッグ ひじきとコーンのサラダ	牛乳 いかボール ウィンナー たまご・ひじき	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・えだまめ キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン さとう ひまわりゆ	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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
15	水	ごはん	○	《じゅうごやこんだて》 おつきみゼリー おつきみだんごしる いわしのみりんしょうゆやき キャベツののざわなづけあえ	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 おつきみゼリー	昔の人が大切にきてきた秋の収穫を祝う「十五夜」。たくさん自然の恵みに感謝して、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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
16	木	こくとうパン	○	コンソメスープ トマトソースパンネ ナガノパープル 2つぷ	牛乳 ベーコン ぶたにく	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ コーン・トマト ナガノパープル	こくとうパン じゃがいも ひまわりゆ マカロニ	須坂市産のナガノパープルを予定しています。このブドウは味が濃くて皮まで食べられます。旬の味を感じながら食べましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
17	金	ごはん	○	《ファイト！おうえんこんだて》 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 スズ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 キャベツ・きゅうり	たまねぎ・にんじん・はくさい あまじゃきえのき・こまつな ながねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・スズキーニ・レモンかじゅう	ごはん でんぶん ごま・ひまわりゆ さとう	この時期は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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
21	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ ゆでフランクチリソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト かいそう	だいこん・たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	コッペパン さとう ひまわりゆ	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。パンにもあう味付けです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
22	水	ごはん	○	じゃがいもとわかめのみそしる シルバーのしおこうじやき うのはないりに	牛乳・あぶらあげ みそ・わかめ シルバー・ちくわ おから	たまねぎ にんじん ながねぎ あまじゃきえのき	ごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	シルバーはもともとあっさりした味の魚です。その代わりに濃厚な味付けにも合います。塩麹漬にするとうまみが増してご飯が進むおかずです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
24	金	ごはん	○	えびのみそワタンスープ にくしゅうまい 2こ いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 えび・みそ にくしゅうまい かんてん	たまねぎ・にんじん もやし・はくさい にら・キャベツ コーン・きゅうり	ごはん ワタンスープ ごまあぶら さとう	えびのみそワタンスープは、エビのうちま味とみその深みのある味がよく合います。糸寒天の中華サラダは寒天のつるつとした食感が涼しげです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
27	月	ごはん	○	はるさめスープ すぶた コロコロきゅうりのキムチ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・たけのこ ピーマン・きゅうり	ごはん はるさめ・でんぶん 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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
28	火	コッペパン	○	あまじゃきえのきのスープ とりにくのバルサミコやき マンナンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 はんぺん とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・あまじゃきえのき みずな・にんにく・こまつな きゅうり	コッペパン さとう・ごまあぶら こんにゃく・ごま ブルーベリージャム	秋がせまり、少しずつ食欲がもどる時期です。鶏肉はバルサミコ酢でさっぱり味に焼きました。脳や体に栄養を補給してください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
29	水	ごはん	○	よしのじる やきさばのみそだれかけ やさしいあおじそあえ	牛乳 とうふ とりにく・さば みそ	にんじん・あまじゃきえのき しょうが・こまつな ながねぎ・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん でんぶん さとう	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。「ご飯がすすむ」と毎回好評で、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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
30	木	ツイストパン	○	はっばやさいのシチュー とりにくのオーロラソース なし	牛乳 ぶたにく・とりにく なまクリーム みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ しめじ なし	ツイストパン ひまわりゆ でんぶん さとう	夏から秋に収穫される「白梨」「きゅあつ」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 たんぱく質	脂質 食塩相当量

※今月の学校給食費の口座振替日 9月 30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3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	しよくひんのしゆるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしよくひん	緑のしよくひん	黄色のしよくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやくやほねになる	おもにからだのしょうじきとのおえる	おもにねつやからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	金	ごはん	○	つみれじる にくじゃが こざかなのサラダ さけふりかけ	牛乳・ぶたにく つみれ・こざかな かつおぶし・みそ ふりかけ	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・ひまわりゆ こんにやく じゃがいも・さとう ごま	つみれは、いわしのすり身をおだんごにしたものです。大きなお釜でたくさんのお水を煮て作る肉じゃがは、人気の材料です。	エネルギー 603	脂質 14.3
4	月	ごはん	○	《えいようきょうゆじっしゅうせいのごんたて》 けんちんじる さばのみそだれかけ ぶふうサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ・ちくわ さば・みそ・かつおぶし	ごぼう・にんじん だいこん・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん こんにやく さいとも・さとう でんぶん・ひまわりゆ	5月に常盤中で栄養教諭実習をした、みなさんの先輩が考えた献立です。「根菜」や「さば」など、秋の味覚がたっぷりつまっています。	エネルギー 616	脂質 18.7
5	火	ツイストパン	○	あきやさいのわふうシチュー たらしのレモンあえ シャインマスカット 2つぶ	牛乳 とりにく みそ たら	しょうが・たまねぎ にんじん・れんこん こまつな・レモンかじゅう シャインマスカット	ツイストパン ひまわりゆ さつまいも・でんぶん さとう	さつまいもやれんこんなどの秋野菜と和風のシチューを作ります。かくし味の「みそ」がポイントです。旬のシャインマスカットは須崎市産です。	エネルギー 715	脂質 21.6
6	水	ごもくごはん	○	あぶらあげとこまつなのみそしる ぶたにくあますあげ あおだいずのサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ・ぶたにく あおだいず	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき こまつな・ながねぎ しょうが・キャベツ・きゅうり	ごもくごはん ひまわりゆ・でんぶん ごまあぶら さとう	豚肉や青大豆は、たんぱく質だけでなく、疲労回復のビタミンも豊富です。青大豆は長野県産です。よくかんで青大豆の甘みを感じてください。	エネルギー 623	脂質 19.6
7	木	ソフトめん	○	ミートソース きのこしゅうまい 2こ いろのこいやさいチキンサラダ やさいわふうドレッシング	牛乳 ぶたにく きのこしゅうまい サラダチキン	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・キャベツ きパプリカ あかパプリカ	ソフトめん ひまわりゆ ドレッシング	10月からソフト麺が再開です。久しぶりのソフト麺は、人気のミートソースで味わってください。しゅうまいは、長野県産のきのこ入りです。	エネルギー 698	脂質 23.2
8	金	むらさきまいごはん	○	《めのあいごてーごんたて》 かきたまじる ぶたにくとかぼちゃのごまがらめ なめだけあえ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・たけのこ ながねぎ・かぼちゃ・なめだけ キャベツ・こまつな・きゅうり	むらさきまいごはん ひまわりゆ・さとう でんぶん・ごま	10月10日は「目の愛護デー」。目にいいと言われる色素やビタミン、たんぱく質豊富な「紫米、かぼちゃ、にんじん、卵、豚肉」等をそろえました。	エネルギー 653	脂質 20.8
12	火	メロンパン	○	むらやまわせごぼうのスープ えびとポテトのあおりのがらめ りんご(あきばえ)	牛乳 とりにく とうふ えび・あおりの	むらやまわせごぼう たまねぎ・にんじん あまシャキエのき こまつな・りんご	メロンパン じゃがいも ひまわりゆ	須崎市産の「秋映え」は「長野県のみご3兄弟」のうち、最初に出荷する品種です。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 745	脂質 24.3
13	水	くりごはん	○	《あきいっはいごんたて》 なめこじる ぶりのみりんじょうゆやき よなごのたきのこうようサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶり	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	くりごはん はるさめ ごまあぶら さとう	もみじ型の人蔘や色とりどりの食材で「米子大瀑布」の紅葉を表した、須崎市学校給食センターのオリジナルサラダです。栗ご飯は秋の味覚です。	エネルギー 606	脂質 20.9
14	木	きなこあげパン コッペパン	○	はくさいのスープ ゆでフランクチリソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく フランクフルト かんでん・ツナ	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・こまつな だいこん・きゅうり	きなこあげパン /コッペパン さとう ひまわり油	年に1回の揚げパン。今月は須坂・須坂支援・豊丘・小山・旭ヶ丘・井上・森上の7校です。他の5校は11月です。お楽しみに！	エネルギー 735/639	脂質 32.8/26.2
15	金	ごはん	○	《ちいぎしよくざいのひ》 あきのベジたまそしる しんしゅうサーモンあまだれかけ しおまるいかのあえもの きょうほうゼリー	牛乳・あぶらあげ いか・わかめ しんしゅうサーモン みそ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ だいこん・はくさい あまシャキエのき・こまつな キャベツ・きゅうり	ごはん さつまいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう きょうほうゼリー	「塩丸いか」は、海がない長野県の昔の人の知恵が詰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しょう。	エネルギー 712	脂質 18.0
18	月	ごはん	○	《じゅうさんやごんたて》 いものこじる あきさけのしおこうじやき くわわかめのいために おつきみだんご	牛乳・とりにく ぶたにく とうふ・さけ さつまあげ・くわわかめ	だいこん・はくさい ながねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	ごはん・さいとも でんぶん・ごまあぶら こんにやく・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、今年は10月18日です。旬の里芋やおだんごで、日本の伝統を味わってください。	エネルギー 703	脂質 18.7
19	火	ナン	○	せんぎりやさいのスープ キーマカレー フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ぶたにく ヨーグルト	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん・パセリ 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 こむぎこ・ナタデココ カラフルだんご	ナンにキーマカレーをのせながら食べましょう。みなさんの成長に必要なカルシウムがとれるように、ヨーグルトをフルーツとあえます。	エネルギー 596	脂質 20.6
20	水	ごこくまいごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 もすくとわかめのみそしる にじますのつばらあげ きりほしだいこんハリハリづけ	牛乳・とうふ もすく・わかめ あぶらあげ・みそ にじます・ハム	にんじん・はくさい ながねぎ きりほしだいこん キャベツ・きゅうり	ごこくまいごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	安曇野のにじますで頭も骨もついていきます。クルンと丸く揚がるので「つぶら揚げ」といいます。よくかんで頭が丸くこと食べましょう。	エネルギー 608	脂質 19.2
21	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ はなてまりむし 2こ パンパンジーサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく はなてまりむし サラダチキン	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・きゅうり	ちゅうかソフトめん でんぶん さとう・ごま ごまあぶら	今月2回目の麺は、中華麺のみそラーメンスープで味わってください。花手まり蒸しは、肉団子の周りに錦糸卵をまぶした、彩りの良い蒸し物です。	エネルギー 634	脂質 20.1
22	金	ごはん	○	《しえんがっこうごだわりごんたて》 ポークカレー ハンバーグてりやきソース こんにやくサラダ いよかんゼリー	牛乳 ぶたにく ハンバーグ	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	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも・でんぶん こんにやく・ごまあぶら さとう・いよかんゼリー	支援学校小学部の皆さんが考えてくれました。ボリューム満点ですが、いよかんの果肉入りゼリーが食後のデザートでさっぱりと食べられます。	エネルギー 783	脂質 27.7
25	月	ごはん	○	やさいのごまじる ぶたにくとあつあげのいために りんご(シナノスイート) やさいふりかけ	牛乳・あぶらあげ みそ・ぶたにく あつあげ・ちくわ ふりかけ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ しょうが・たけのこ さやいんげん・りんご	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう ごま	須崎市産の「シナノスイート」は「長野県のみご3兄弟」の2番目に登場する品種です。甘くて果汁たっぷりなりごなので、人気があります。	エネルギー 664	脂質 20.0
26	火	コッペパン	○	キャベツのスープ ぶたにくバーベキューソース かんでんかいそうサラダ レモンはちみつ	牛乳・ぶたにく ベーコン かいそう かんでん	にんじん・たまねぎ・キャベツ こまつな・ながねぎ・しょうが にんにく・すりおろしりんご レモンかじゅう・だいこん・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ さとう レモンはちみつ	すりおろしりんごで作るバーベキューソースは、豚肉によく合います。レモンはちみつでパンも残さず食べて、午後の学習もがんばりましょう。	エネルギー 655	脂質 23.4
27	水	ごはん	○	わかめスープ やさいはるまき チャプチェどんぐ	牛乳 かまぼこ・わかめ やさいはるまき きゅうり・たまご	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・しょうが たまねぎ・たけのこ・しめじ だいずちやし・あかパプリカ	ごはん ごまあぶら ひまわりゆ はるさめ	韓国料理のチャプチェは、春雨と野菜の炒め物です。深皿にご飯を盛りチャプチェをのせて「チャプチェパブ」で食べてください。	エネルギー 636	脂質 21.8
28	木	まるパン	○	《ハロウィンごんたて》 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 かぼちゃプリン	牛乳 なまクリーム とり	たまねぎ・かぼちゃ・コーン にんにく・キャベツ レッドキャベツ・きゅうり レモンかじゅう	まるパン バター・マカロニ ひまわりゆ・さとう かぼちゃプリン	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。かぼちゃやサラダで給食からもハロウィン気分をどうぞ。プリンは卵・乳不使用です。	エネルギー 707	脂質 23.4
29	金	ごはん	○	とんじる さんまのかばやき だいこんとかにのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ さんま・かに	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・こまつな	ごはん じゃがいも でんぶん さとう・ひまわりゆ	秋といえば「さんま」。魚屋さんにお願し、北海道の冷凍さんまを何とか間に合わせてもらいます。貴重な「さんま」をしっかり味わいましょう。	エネルギー 694	脂質 25.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 11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。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和3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	しよくひんのしゆるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしよくひん	緑のしよくひん	黄色のしよくひん		エネルギー	脂質
					おもにちやくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもになつちやからになる		たんぱく質	食塩相当量
1	月	ごはん	○	だいこんのみそしる ぶたにくのかりんあげ はくさいのわふうサラダ	牛乳 ぶたにく・わかめ あぶらあげ・みそ かつおぶし	たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが はくさい・もやし きゅうり	ごはん でんぶん さとう ひまわりゆ	「かりん揚げ」は、一口サイズの豚肉をてん粉をまぶして油で揚げ、甘辛のたれで和えます。白菜の和風サラダには、旬の白菜を使います。醬油がアクセントのさっぱりした味付けです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
680	24.6	28.3	2.5	28.3	2.5					
2	火	こめこパン	○	はくさいときのこのクリームに タラとこおりどうぶのレモンあえ りんご(シナノゴールド)	牛乳・ベーコン とりにく・たら なまクリーム こおりどうぶ	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・にんじん・はくさい レモンかじゅう・りんご	こめこパン ひまわりゆ じゃがいも でんぶん・さとう	きのこ白菜のうま味がたっぷり入ったコクのあるクリーム煮です。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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
767	28.3	43.1	3.4	43.1	3.4					
4	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 だけのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・ちんげんさい だいこん・キャベツ・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら・ねりごま でんぶん・ひまわりゆ	ごまの風味が香ばしい「担担麺のスープ」にソフト麺を絡めて食べてください。給食なので、辛みを抑えて野菜をたっぷり入れたラーメンスープです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
704	21	31.5	3	31.5	3					
5	金	ごはん	○	あつあげとはくさいのみそしる 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・かまぼこ 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 でんぶん さとう・ごま ひまわりゆ	大人気の「レバーのケチャップ和え」はレバーをお肉屋さんで、ちょうどよい大きさに切ってもらいます。カリッと揚げたレバーにケチャップソースがしみ込んで食べやすいおかずです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
663	18.9	29	2.6	29	2.6					
8	月	ごはん	○	いものこじる このはかまほこのみじソース 2こ やさいのこんぶあえ おかかぶりかけ	牛乳・ぶたにく かまぼこ・とうふ しおこんぶ ぶりかけ	だいこん・はくさい ながねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・もやし	ごはん・さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	見て楽しむ秋の献立です。紅葉をイメージして木の葉かまぼこに、のみじソースをかけます。小さめの木の葉かまぼこを、一人2個ずつです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
563	15.1	22.7	2.6	22.7	2.6					
9	火	きなこあげパン コッペパン	○	せんざりやさいのスープ ゆでフランクチリソース コーンサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト	だいこん・たまねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・コーン	きなこあげパン /コッペパン さとう ひまわりゆ	年に1回の揚げパン。今日は豊洲・日産・高車・日野・仁礼の5校と中学校1校です。揚げたてのパンに、きな粉をたっぷりつけてお届けします。お楽しみに！	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
733/628	32.4/25.7	28.3/25.6	3.8/3.6	28.3/25.6	3.8/3.6					
10	水	ごはん	○	《えいようきょうゆじっしゅうせいのごんたて》 たっぷりきのこじる たまごこんにくのぶりちゅうかいのため こまつなともやしのおひたし	牛乳・とりにく あぶらあげ・みそ うすらたまご ごさかな	だいこん・はくさい・しょうが あまシャキエのき・ながねぎ にんにく・しめじ・もやし にんじん・たけのこ・こまつな・キャベツ	ごはん・ひまわりゆ こんにやく・さとう でんぶん	6月に相森中で栄養教諭実習をした県立大学生が考えた献立です。出身の京都で人気だった、学校給食の献立を、みなさんに食べてほしいと組み合わせさせていただきました。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
567	16.1	26	2.5	26	2.5					
11	木	むらさきツイストパン	○	にくだんごとはくさいのスープ あかうおのカラーふうみあげ さつまいもサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 にくだんご あかうお	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな きゅうり コーン	むらさきツイストパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	長野県の白菜の生産量は全国1位を争うほどです。長野県のおいしい白菜は日本中に届けられています。具だくさんのスープは、素材のうま味が出てきます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
825	33.3	30.6	3.2	30.6	3.2					
12	金	ごはん	○	あきやさいのだんごじる シルバーのごまだれかけ うめのかおりあえ	牛乳 とうふ・みそ シルバー かつおぶし	だいこん・あまシャキエのき はくさい・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん・さといも かぼちゃボール ひまわりゆ・さとう ごま・でんぶん	秋野菜をふんだんに使った具だくさんの汁にお団子を入れます。あっさりしたシルバーは食べやすく人気のある魚です。「ごまだれ」はご飯がすすむ味付けです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
628	16.5	27.1	2.5	27.1	2.5					
15	月	はつがげんまい ごはん	○	《ちいきしよくさいのひ》 かきたまじる しんしゅうサーモンのあまだれかけ れんこんサラダ	牛乳 かまぼこ・たまご しんしゅうサーモン ハム	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい れんこん・キャベツ きゅうり・うめ	はつがげんまいごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	地域の食材が豊富な季節になりました。長野県の特産品、信州サーモンを甘だれがけにします。旬の綿内れんこんはサラダにします。シャキっとした食感を楽しんでください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
654	19.8	31.1	2.9	31.1	2.9					
16	火	いちだかきパン	○	《かみかみすざかこのひ》 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 とうふ・ぶたにく ごさかな こおりどうぶ	むらやまわせごぼう・ながねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ あまシャキエのき・こまつな しょうが・にんにく・すりおろしりんご・レモンかじゅう	いちだかきパン ひまわりゆ さとう・ごま	県内の有名な干し柿「市田柿」を混ぜ込んだパンです。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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
676	24.2	32.3	2.9	32.3	2.9					
17	水	むらさきまい ごはん	○	《しよくいくのひ》 すざかひんのべ あげニジマスのなんばんづけ ヤーコンサラダ やさいわふうドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ・みそ ニジマス	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・ながねぎ あまシャキエのき・ヤーコン コーン・キャベツ・きゅうり	むらさきまいごはん でんぶん・すいとん さとう・ひまわりゆ ドレッシング	「須坂ひんのべ」は昔から伝えられてきた郷土料理です。サラダに使うヤーコンは豊丘方面でとれたものを使う予定です。地域の食材を楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
689	18.9	27.4	2.1	27.4	2.1					
18	木	ソフトめん	○	おにかけじる とりにくのてりやき ツナとこまつなのサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ・ヨーグルト	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・しょうが キャベツ・もやし・こまつな	ソフトめん でんぶん ひまわりゆ	「おにかけ汁」は長野県の中信や東信の郷土食です。野菜を煮込んだしょうゆの汁にうどんを入れて温めて食べます。昔から寒い季節に食べられてきました。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
641	17.8	40.6	2.8	40.6	2.8					
19	金	ごはん	○	しんしゅうポークきのこカレー レモンフライビーンズ シャキシャキやさいのなめだけあえ	牛乳・ぶたにく だいず あおだいず あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・こまつな すりおろしりんご・きゅうり だいずもやし・なめだけ	ごはん じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう	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。シャキシャキした野菜の食感を楽しめる和え物を作っています。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
693	21.4	27.1	1.8	27.1	1.8					
22	月	ごはん	○	《わしよくのひ》 だいこんとこまつなのみそしる ぎんざげのゆうあんやき ぎんびらごぼう	牛乳・とうふ みそ・ぶたにく わかめ・ぎんざげ 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 さやいんげん	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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
638	19	30.3	2.6	30.3	2.6					
24	水	ごはん	○	にこみおでん とりにくのコロコロからあげ カラフルおひたし	牛乳・さつまあげ こんぶ・はんぺん ちくわ・とりにく がんもどき	にんじん・だいこん しょうが・にんにく キャベツ・こまつな・もやし	ごはん・こんにやく さとう・でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら	おでんの季節になりました。かつおだしの中に昆布を入れて、じっくり具材を煮込みます。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 たんぱく質	脂質 食塩相当量
649	18.4	30	2.6	30	2.6					
25	木	まるパン	○	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース こんにやくサラダ	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・コーン トマト・キャベツ きゅうり	まるパン バター・ひまわりゆ こんにやく・さとう ごまあぶら・ごま	コーンポタージュのような、とろろのついたスープは体を中から温めてくれます。じっくりと炒めた玉ねぎやコーンの自然の甘みでほっとする味付けです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
700	25.7	27.8	3.3	27.8	3.3					
26	金	ごはん	○	《たべておうえんごんたて》 あつあげのみそしる すざかみすざこのぐ キャベツのたくあんあえ	牛乳 あつあげ・みそ きゅうり わかめ	にんじん・たまねぎ だいこん・しめじ・こねぎ むらやまわせごぼう・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	今年度2回目の「食べで応援献立」です。須坂みすざかの具に、長野県産の牛肉を使います。配布資料を使って地域の食材について学びましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
698	26.8	24.9	3.2	24.9	3.2					
29	月	ごもくごはん	○	《にれいしょうごだわりごんたて》 さつまじる あきさばのみそだれかけ シーザーサラダ みかんゼリー シーザードレッシング	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・さば ハム	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	ごもくごはん・さとう さつまいも・でんぶん ひまわりゆ・クルトン ドレッシング・みかんゼリー	仁礼小学校の皆さんが考えてくれました。須坂の食材を使って、栄養満点の組み合わせです。デザートは、みかんが入って、見た目もかわいいうゼリーです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
745	25.3	32.3	3.7	32.3	3.7					
30	火	ツイストパン	○	はくさいとほたてのスープ トマトソースペンネ りんご(ふじ)	牛乳 ほたて かまぼこ ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・トマト りんご	ツイストパン マカロニ ひまわりゆ	ツイストパンは、伸ばした生地を、ふたつに折ってねじって形をつくります。パンは形が変わると食感も変わります。りんごは、市内産の「ふじ」を予定しています。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
599	14.9	24.6	2.7	24.6	2.7					

※今月の学校給食費の口座振替日 11月30日(火)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和3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	しょく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)
1	水	ごはん	○	いしかりじる だいこんのおかか やさしいあおじそあえ しそひじきつくだに	牛乳・さけ・みそ とり かつおぶし しそひじきつくだに	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・ながねぎ だいこん・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ ごんにやく・さとう でんぷん	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。旬の大根をたっぷり使った煮物は、仕上げに加えるかつお節が旨みをアップします。	576	12.4
2	木	まるパン	○	せんぎりやさしいのスープ フライドチキン えびとツナのかいそうサラダ	牛乳・とり ベーコン かいそう えび・ツナ	セロリー・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・にんにく しょうが・キャベツ	まるパン でんぷん ひまわりゆ ごまあぶら	フライドチキンは、たくさんのスパイスを使って、給食センターで味付けします。パンには喜んで食べてもいいですね。	643	22.8
3	金	ごはん	○	《かみかみ》さかっこのひ》 いのみそしる やきししゃも 2び こなどうふのいために かんそうこんにやくホタテあじ	牛乳・みそ わかめ・ししゃも こおりどうふ ちくわ	にんじん・たまねぎ だいこん・たけのこ・しめじ こまつな	ごはん・じゃがいも やきふ・ひまわりゆ さとう かんそうこんにやくホタテあじ	ししゃもは頭から丸ごと、しっかりかんで食べましょう。こまかく切った乾燥したホタテ味のこんにやくは、かむごとに味わい深いです。小袋に入っています。	589	17.0
6	月	はつがげんまい ごはん	○	からみとうふじる ほっけのしおやき もやしとさつまあげのサラダ やさしいふりかけ	牛乳・ふた とうふ・みそ ほっけ・さつまあげ ふりかけ	たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・きゅうり	はつがげんまいごはん ごまあぶら じゃがいも・さとう ひまわりゆ	ほっけは、冬が旬です。脂がのっていて、お魚屋さんの今月のおすすめで、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。	600	17.8
7	火	コッペパン	○	ふゆやさしいのシチュー ふたにくとかぼちゃのあまからあえ みかん	牛乳・とり ふたにく なまクリーム ふたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ こまつな かぼちゃ みかん	コッペパン じゃがいも でんぷん ひまわりゆ・さとう	甘みのあるかぶや小松菜を、シチューで味わいましょう。カロテン豊富なかぼちゃ、ビタミンたっぷりのみかんで、かぜを予防しましょう。	781	28.1
8	水	ごはん	○	だまこじる スタミナなとうのぐ キャベツののざわなづけあえ なとう	牛乳 とり なとう	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい あまシャキエのき・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 だまこもち ごまあぶら・さとう	だまこ汁は、ご飯で作るおだんごと野菜的汁物で、秋田県の郷土料理です。スタミナ納豆の具は、納豆に混ぜて食べましょう。納豆がおいしく食べられると好評です。	602	13.3
9	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・ふた とうふ・みそ きのこしゅうまい わかめ	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 さとう でんぷん・ごま	寒い時期に、マーボー麺のたれは、体が温まります。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。	601	18.3
10	金	ごはん	○	ポークカレー にしよくフライビーンズ ふくじんづけあえ	牛乳・ふた 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・でんぷん ひまわりゆ さとう	長野県産の大豆と青大豆をカラッと揚げたフライビーンズは、人気のおかずです。よくかんで2種類の大豆を味わいましょう。カルシウムも豊富です。	685	20.9
13	月	きのこごはん	○	きせつやさしいのみそしる いかリングあげ 2こ わふうサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ・いか かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・かぶ・しょうが こまつな・キャベツ きゅうり・だいこん	きのこごはん さつまいも でんぷん ひまわりゆ・さとう	給食のみそ汁は、「煮干し」や「かつお節」でだしをしっかりと、野菜をたくさん使うことで、減塩でもおいしく食べられるように仕上げられています。	593	17.6
14	火	ココアパン	○	ポトフ とりくにマーマレードソース かぜにまけないサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ウィンナー とり サラダチキン	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・レモンかじゅう かぼちゃ・プロッコリー	ココアパン じゃがいも・でんぷん マーマレード ドレッシング	具だくさんのポトフは、体の中から温まります。緑黄色野菜からカロテンがしっかりとれるサラダで、寒さに負けないように体調管理をしましょう。	701	22.5
15	水	ごはん	○	《すさかしょうこだわりこんだて》 かきたまじる さばのみそだれがけ こんにやくサラダ いちごゼリー	牛乳 とり たまご さば みそ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・たけのこ ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん でんぷん・こんにやく さとう・ひまわりゆ いちごゼリー	6年生が中心になって考えてくれました。人気の高いおかずのアンケート集計では和食が多かったです。その中から和食ですてきな献立にまとめてくれました。	629	19.0
16	木	こめこパン	○	あまシャキエのきのスープ 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 はんぺん れんこんつくね ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき みずな・キャベツ・こまつな	こめこパン ひまわりゆ さとう でんぷん	国産のれんこんが入ったつくねを焼きます。サラダの小松菜にはカロテンがいっぱい。ウイルスに打ち勝つために食べたい旬の野菜のひとつです。	589	18.7
17	金	ごはん	○	よせなべじる ふたにくとヤーコンのいために りんご(ふじ) さけふりかけ	牛乳・とり かまぼこ・ほたて ふたにく あつあげ・みそ・ふりかけ	にんじん・はくさい あまシャキエのき・ながねぎ しょうが・ヤーコン・りんご	ごはん しらたき ひまわりゆ でんぷん	寄せ鍋汁は、野菜やほたての旨みがたっぷりで、ヤーコンは豊丘や礼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。	633	16.7
20	月	なめし	○	《とうじこんだて》 かぼちゃほうとう ぎんざけのしおこうじやき だいこんなますゆずふうみ	牛乳 とり みそ あぶらあげ ぎんざけ	たまねぎ ごぼう・はくさい・かぼちゃ だいこん・にんじん ゆずかじゅう	なめし ほうとう さとう	22日は1年中でいちばん昼の長さが短い「冬至」です。「冬至かぼちゃ」という風味の和え物で、冬の寒さに負けないようにしたいですね。	631	17.3
21	火	ミニツイストパン	○	《ちよっとはいクリスマスこんだて》 ほし☆のコンソメスープ もみのきハンバーグケチャップソース クリスマスサラダ・クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・はくさい キャベツ・パセリ レッドキャベツ・きゅうり レモンかじゅう	ツイストパン ひまわりゆ・マカロニ さとう クリスマスケーキ	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。	624	27.9
22	水	ごはん	○	《おとしりこんだて》 あつあげのみそしる ぶりのみりんじょうゆやき 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	ごはん・じゃがいも ひまわりゆ・さとう	お年取りの魚「ぶり」を味わってください。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。旬をむかえる綿内産のれんこんで作ります。	643	22.2
23	木	うどんソフトめん	○	わふうカレーだれ かまぼこのいそべあげ だいこんといとかんてんのサラダ コーヒークリームにゅうのもと	牛乳・ふた あぶらあげ かまぼこ あおのり・かんてん	たまねぎ・にんじん ながねぎ・だいこん きゅうり・コーン	うどんソフトめん じゃがいも・でんぷん ごむぎこ・ひまわりゆ コーヒークリームにゅうのもと	「カレーだれ」は、カレーうどんのイメージで作ります。「かつおのだし」をかかせた、和風の味付けです。給食なので野菜をたっぷり入れて作ります。	747	21.3
24	金	ごはん	○	のっぺいじる さんしょくそぼろ やさしいごまあえ	牛乳・ふた ちくわ あぶらあげ とり	だいこん・にんじん はくさい・しょうが えだまめ・もやし・キャベツ こまつな	ごはん・さといも こんにやく・でんぷん さとう ごま	旬の里芋や根菜たっぷりです。とろみのついたのっぺい汁は、寒い季節にぴったりです。深皿にご飯を盛り付け、三色そぼろをのせて食べてください。	622	18.0
27	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる てづくりわふうハンバーグ のりっこあえ	牛乳・みそ わかめ・とり とうふ・のり こおりどうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきこおり だいこん・きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら・ごま	卵・牛乳・パン粉の代わりに、えのき水・粉豆腐・豆腐を鶏ひき肉と混ぜて、和風のハンバーグを給食センターで手作りします。	580	15.2
28	火	まるパン	○	ポテトボールスープ スラッピーショー チキンサラダ	牛乳 ベーコン ふた サラダチキン	にんじん・たまねぎ はくさい・にんにく キャベツ・きゅうり	まるパン じゃがいもポール ひまわりゆ さとう	スラッピーショーは、たくさんの玉ねぎと豚ひき肉をケチャップやトマトピューレで味付けします。パンには喜んで食べてください。	657	20.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月27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3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とほたらき			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)
6	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ ゆでフランクチリソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト かいそう	だいこん・たまねぎ キャバツ にんじん きゅうり	コッペパン ひまわりゆ さとう	2022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。今年もよろしく願います。	エネルギー 625	脂質 26.1
7	金	なめし	○	《しんしゅんこんだて》 ななくさしらたまそうに ぶりのゆずみそがけ 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・みそ ぶり・かまぼこ	にんじん・だいこん こまつな せり ゆずかじゅう	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？白玉雑煮には、春の七草のせり、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 701	脂質 21.0
11	火	アップルパン	○	ブラウンシチュー とりにくのココロからあげ ほんかん コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん・しめじ・トマト ブロッコリー・しょうが にんにく・ほんかん	アップルパン ひまわりゆ じゃがいも・でんぶ コーヒーぎゅうにゅうのもと	「ブラウンシチュー」には牛肉を使います。具だくさんの温かいシチューが体を中から温めてくれます。この季節が旬の愛媛県産の「ほんかん」をデザートにします。	エネルギー 824	脂質 25.8
12	水	はつがげんまいごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 だいこんのみそしる はたはたのからあげ 2び しおまるいかのあえもの おかかぶりかけ	牛乳・あぶらあげ みそ・かつおぶし わかめ・はたはた いかに・ぶりかけ	たまねぎ・にんじん だいこん・キャバツ きゅうり・こまつな あまシャキエのき	はつがげんまいごはん 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。保存のきく塩漬けにした「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 566	脂質 16.2
13	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 だけのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・ちげんさい だいこん・キャバツ・きゅうり	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 705	脂質 20.8
14	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 あぶらあげ・みそ 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	「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。稲作より小麦に向けた土地柄から、「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 603	脂質 14.9
17	月	ごぼうごはん	○	《だいこんこんだて》 ぶゆのかすじる ぎんざけのしおやき こおりどうふのごまあえ いちだかき	牛乳 あぶらあげ・みそ ぎんざけ 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	ごぼうごはん さといも・こんにやく さけかす さとう・ごま	1年で一番寒い「大雪」の時期です。市内酒造場の酒粕、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 684	脂質 20.7
18	火	パンフキンツイストパン	○	はくさいときのこのクリームに カレーフライビーンズ ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン・とりにく なまクリーム だいず・ひじき	たまねぎ・しめじ あまシャキエのき にんじん・はくさい キャバツ・きゅうり・コーン	パンフキンツイストパン ひまわりゆ じゃがいも でんぶ・さとう	パンの生地にかぼちゃパウダーを練りこんだツイストパンです。クリーム煮は白菜としめじをじっくり煮込みます。カレー風味のフライビーンズも好評です。色どりを楽しみながら食べましょう。	エネルギー 720	脂質 28.3
19	水	ごはん	○	《たべておうえんこんだて》 みそけんちんじる しんしゅうサーモンのあまだれがけ いりうのはな おこめのとうにゅう/パロア	牛乳・ちくわ・みそ しんしゅうサーモン あぶらあげ・とうふ とりにく・おから	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ あまシャキエのき	ごはん・こんにやく じゃがいも・でんぶ ひまわりゆ・さとう	長野県の養殖業者さんを「食べて応援献する献立」です。鮮やかな色をした信州サーモンの切り身を揚げてから、甘だれをかけていただきます。地元の特産品を楽しみましょう。	エネルギー 753	脂質 22.7
20	木	メロンパン	○	はんべんのふぶきスープ とりにくのハープやき ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 はんべん とうふ とりにく	だいこん・にんじん しめじ・はくさい ながねぎ・にんにく きゅうり・コーン	メロンパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	「はんべんの吹雪きスープ」は雪に見立て、崩した豆腐とはんべんを使います。たくさんのじゃが芋を使って「ポテトサラダ」をつくりまます。ノンエッグマヨネーズをかけて食べましょう。	エネルギー 739	脂質 26.2
21	金	ごはん	○	からみとうふじる だいこんとぶたにくのいために ひたしめめ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ くらかけめめ あおだいず	たまねぎ・にんじん もやし・キャバツ にんにく・しょうが だいこん	ごはん・ごまあぶら ひまわりゆ こんにやく・さとう でんぶ	「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つまっています。県内でとれた「くらかけ豆」と「青大豆」を使って「浸し豆」を作ります。	エネルギー 612	脂質 18.2
24	月	むぎごはん	○	《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がけ もやしのなめだけあえ	牛乳 ちくわ・わかめ あぶらあげ・みそ 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	むぎごはん 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だよりを通して学びます。	エネルギー 621	脂質 17.0
25	火	こめこパン	○	キャバツのスープ ヒレカツあまざけのみそだれ ヤーコンサラダ やさしいわふうドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん しめじ・キャバツ ヤーコン・コーン きゅうり	こめこパン こむぎこ・あまざけ ひまわりゆ・パン ドレッシング	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 678	脂質 23.1
26	水	ごはん	○	クッパたまごスープ トッポキのあまからいため もやしのナムル	牛乳 とりにく たまご・ぶたにく にら・あかピーマン・きピーマン・もやし・こまつな	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまシャキエのき・だいこん にんにく・しょうが・しめじ ごまあぶら・ごま	ごはん・おむぎ でんぶ・ひまわりゆ トック・さとう ごまあぶら・ごま	韓国の餅「トック」を肉や野菜と甘辛く炒め煮した、韓国家庭でも食べられている「トッポキ」。子ども達にも食べやすいように、アレンジします。	エネルギー 636	脂質 16.4
27	木	うどんふうソフトめん	○	おにかけじる きりぼしだいこんのおやき 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 おやき(きりぼしだいこん) こまつな・ながねぎ・キャバツ・もやし	うどんふうソフトめん 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 597	脂質 13.3
28	金	ごはん	○	チキンカレー いかあられ ぶくじんづけあえ	牛乳 とりにく いか 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・キャバツ きゅうり・ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも でんぶ ひまわりゆ	カレーの日は嘔吐回数が減ってしまいがちです。よく噛むと唾液がでて消化が良くなります。噛むことを意識して「いかあられ」や「福神漬け和え」をカレーと交互に食べましょう。	エネルギー 692	脂質 19.0
31	月	わかめごはん	○	《あさひがおかしょうこだわりこんだて》ワンタンスープ シルバーのコロコロあげ かぜにまけないサラダ ちゅうかドレッシング・ティラミス	牛乳 ぶたにく シルバー サラダチキン	たまねぎ・にんじん キャバツ・もやし・こねぎ しょうが・かぼちゃ ブロッコリー	わかめごはん ごまあぶら でんぶ・ひまわりゆ ドレッシング・ティラミス	旭ヶ丘小学校のみなさんが、冬の寒さに負けないように献立を考えてくれました。色とりどりの食材をおいしく食べて、風邪に負けない抵抗力をつけましょう。	エネルギー 838	脂質 34.1

※今月の学校給食費の口座振替日 1月31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3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ほたらき			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)
1	火	まるパン	○	かぼちゃポタージュ とりのガーリックやき こんにやくサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム かいそう	たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン にんにく きゅうり	まるパン バター・さとう こんにやく ひまわりゆ	2月は一年中で一番寒さがきびしい月 だといわれています。カロテン豊富な 「かぼちゃ」たっぷりのポタージュで 免疫力を高め、体の中からあたためま しょう。	エネルギー 645	脂質 20.6
2	水	ちらしすし	○	《せつぶんこんだて》セルフえほうまき》 みそけんちんじる 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・あぶらあげ ちくわ・とうふ みそ・いわし だいず・あおだいず・のり	ごぼう・にんじん だいこん・キャベツ きゅうり	ちらしすし・さといも こんにやく ごまあぶら さとう	2月3日は節分。今年の恵方は北西 です。自分で「のり巻き」を作って、 願いをこめて食べてくださいね。鬼が 苦手ないわしも焼きます。	エネルギー 610	脂質 20.2
3	木	ココア パン	○	《おうえんこんだて》 はくさいとほたてのスープ てづくりソースカツ(勝つ!) はるいろおうえんサラダ	牛乳 ほたて・かまぼこ ぶたにく ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな キャベツ・コーン レッドキャベツ	ココアパン さとう・ひまわりゆ こむぎこ・パンこ マカロニ	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ます。	エネルギー 750	脂質 24.7
4	金	ごはん	○	《ベッキンオリンピックこんだて》わかめスープ むしぎょうざ 2こ マーボーとうふ とうにゅうプリンタルト	牛乳・かまぼこ わかめ・とりにく ぎょうざ・みそ ぶたにく・とうふ	にんじん・たまねぎ・コーン はくさい・しょうが にんにく・たけのこ ながねぎ	ごはん さとう・でんぶ ひまわりゆ とうにゅうプリンタルト	北京オリンピック開会式の日に合わせて 中華献立です。長野県出身のオリン ピック選手の活躍が楽しみです。な デザートは北京で人気の「ミルクプリ ン」にちなんだタルトで、卵・乳・小 麦粉不使用です。	エネルギー 724	脂質 24.1
7	月	ごはん	○	かにたまじる さわらのさいきょうみそやき ひじきとえだまめのサラダ やさしいふりかけ	牛乳・かに・ツナ たまご・かまぼこ さわら・ひじき ふりかけ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき こまつな キャベツ・えだまめ	ごはん でんぶ ひまわりゆ さとう	鯖は「春を告げる魚」といわれま す。和食を味わってください。4月から給 食でいろいろな種類の魚を食べる経験 を積み、苦手な魚も食べられるよう になったという声が届いています。	エネルギー 611	脂質 17.8
8	火	ツイスト パン	○	ポテトボールスープ れんこんつくねあますあん いとかんてんのサラダ	牛乳 ベーコン れんこんつくね かんてん・ハム	にんじん・たまねぎ はくさい・だいこん きゅうり	ツイストパン じゃがいもポール ひまわりゆ さとう・でんぶ	つくねは、長野県の栄養乳酪が商品開 発した、給食用の特別なものです。小 さく切った国産の「れんこん」がたく さん入って、サクサクの食感がポイント です。	エネルギー 648	脂質 21.5
9	水	ごはん	○	ハヤシライス とりにくとかぼちゃのごまがらめ いちご 2こ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく かいそう あぶらあげ・ぎんざけ サラダチキン	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト かぼちゃ・いちご	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも・でんぶ さとう・ごま コーヒーぎゅうにゅうのもと	「かぼちゃ」と「いちご」からビタミ ンを補給し、ウイルスから体を守り、 感染症を予防しましょう。コーヒー牛 乳のもとで、寒い季節もしっかり牛乳 を飲みましょう。	エネルギー 795	脂質 24.3
10	木	うどんふう ソフトめん	○	にくうどんじる コロコロさけのなんばんづけ チキンサラダ	牛乳・ぶたにく かまぼこ・かいそう あぶらあげ・ぎんざけ サラダチキン	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	うどんふうソフトめん でんぶ ひまわりゆ さとう	野菜もたっぷりの「肉うどん汁」で す。ソフト麺を上手につけながら食 べてください。角切りの鮭を揚げて、商 産だれであえます。脂ののった鮭を味 わってください。	エネルギー 657	脂質 19.9
14	月	たい 鯛ごはん	○	あらははんべんのすましじる キャベツメンチカツソースがけ きりほしだいこんのハリハリづけ ガトーショコラ	牛乳 はんぺん・とうふ なると・ハム メンチカツ	あまじゃきえのき・にんじん はくさい・みすな きりほしだいこん・キャベツ きゅうり	たいごはん・まきふ ひまわりゆ さとう ガトーショコラ	ほく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。 パルティングにちなんで、デザート は乳・卵・小麦粉不使用、米粉・豆 乳で作られたガトーショコラです。	エネルギー 713	脂質 24.7
15	火	ピタパン	○	アルファベットスープ チリコンカン たまごのミモザサラダ	牛乳・ベーコン だいず・ぶたにく たまご・ツナ	にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく きゅうり	ピタパン・マカロニ ひまわりゆ・さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ピタパンは、中が空洞でポカットのよ うになっています。半分に割って、チ リコンカンやサラダを入れて食べるの がおすすめです。自分なりの食べ方を 楽しみましょう。	エネルギー 602	脂質 25.6
16	水	《かみかみすざかっこのひ》もすくどわかめのみそしる いりますのつぶらあげ ごはん	○	れんこんサラダ かんそうこんにやくホタテあじ	牛乳・とうふ もすく・わかめ あぶらあげ・みそ にじます・ハム	にんじん・はくさい ながねぎ・れんこん キャベツ・こまつな・うめ	いらずごはん・さとう ひまわりゆ・でんぶ かんそうこんにやく ホタテあじ	にじますの円揚げは、安曇野地方の郷 土食です。新鮮なにじますを揚げるこ とで、クルンと丸くなります。頭から 丸ごと、よくかんで食べてください。	エネルギー 636	脂質 19.8
17	木	《こやましようこだわりこんだて》みかんゼリー こめこパン	○	はくさいのクリームに ささみのレモンソース シーザーサラダ コールスロートレッシング	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム	たまねぎ・しめじ・にんじん はくさい・ブロッコリー レモンかじゅう・レタス きゅうり	こめこパン・さとう じゃがいも・でんぶ ひまわりゆ・ドレッシング クルトン・みかんゼリー	6年生が今までの学習を生かしながら 1人1人献立を考えたあと、4種類にし ぼり、全校にアンケートをとって決め ました。冬季限定の米粉パン、白菜や みかんなど旬の食材や工夫がつまっ ています。	エネルギー 798	脂質 29.0
18	金	ごはん	○	チキンカレー いかのまつかさやき くきわかめとつぼつけのカミカミあえ	牛乳 とりにく いか くきわかめ	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・つぼつけ	ごはん ひまわりゆ じゃがいも	カレーには、よくかんで食べるおかず を組み合わせます。細かい切れ目が 入った、いかの切り身を焼くと、「松 ぼっくり」のように見えることから、 この名前がつけました。	エネルギー 634	脂質 13.9
21	月	ごはん	○	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・きんめだい こおりどうふ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん・かぶ たけのこ・しめじ・こまつな	ごはん さといも ひまわりゆ さとう	今が旬をむかえた金目鯛を味わって ください。粉豆腐は、長野県特産物の凍 り豆腐を「粉」にしたものです。凍り 豆腐のいろいろな食べ方を、給食を通 じて知ってください。	エネルギー 603	脂質 19.6
22	火	メロンパン	○	ささみとはるさめのスープ えびとたらちりソース せとか	牛乳 とりにく えび たら	にんじん・はくさい あまじゃきえのき・こまつな にんにく・しょうが ながねぎ・せとか	メロンパン はるさめ ごまあぶら・でんぶ ひまわりゆ・さとう	少し大きめの「えび」と、冬においし い「たら」を、辛さをおさえたチリ ソースで味わってください。「せと か」は今が旬です。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 745	脂質 21.8
24	木	ソフトめん	○	ミートソース はなてまりむし 2こ いろのこいやさいのチキンサラダ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく はなてまりむし サラダチキン	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	ソフトめん ひまわりゆ ドレッシング	ソフト麺の一番人気と言ってもいいほ どの「ミートソース」。待ちわびてい る人も多いのではないのでしょうか。 「花手まり蒸し」は、肉団子に細切りの 卵焼きをまぶしたものです。	エネルギー 766	脂質 28.0
25	金	《すみさかちゅうこだわりこんだて》 ごはん	○	とんじる とりにくのからあげ かいそうサラダ みかんクレープ	牛乳・ぶたにく とりにく・とうふ みそ・かいそう かんてん・ツナ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが にんにく・きゅうり キャベツ	ごはん・じゃがいも でんぶ・ひまわりゆ さとう みかんクレープ	栄養のバランスがよく、中学生らに ポリウムがある献立です。人気のメ ニューがならびました。クレープは 乳・卵・小麦粉不使用で、米粉・豆乳 で作られています。	エネルギー 752	脂質 26.2
28	月	ごはん	○	だまこじる スタミナなっとうのぐ なめたけあえ なっとう	牛乳 とりにく なっとう	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・にんにく あまじゃきえのき・しょうが ながねぎ・キャベツ・こまつな・きゅうり・なめたけ	ごはん・だまこもち 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なら ではメニューで、納豆が苦手な人にも 好評です。	エネルギー 629	脂質 13.8
									エネルギー 306	脂質 2.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2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3年度 3月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター

TELO 26-246-2104

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)
1	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 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かまぼこ ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん だけのこ・ちんげんさい にんにく・しょうが キャベツ	ナン・はるさめ ひまわりゆ・ごまぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	主食のナンをちぎって、挽き肉と玉ねぎがたっぷりの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	625 27.4 26.7 3.0
2	水	ちらしずし	○	《ひなまつりこんだて》 てまりぶのすましじる 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・ほんべん とうふ・なると しんしゅうサーモン かつおぶし	たまねぎ・あまじゃきえのき しめじ・みすな なばな・もやし キャベツ・にんじん	ちらしずし てまりぶ・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！須崎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いします。	エネルギー たんぱく質 脂質	668 31.0 17.0 2.7
3	木	ソフトめん	○	ミートソース スタッフドポテト ひじきとコーンのサラダ おこめのとうにゅうパバロア	牛乳 ぶたにく 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	ソフトめん・オリーブゆ ひまわりゆ・さとう スタッフドポテト おこめのとうにゅうパバロア	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	763 27.5 25.6 2.9
4	金	はつがげんまいごはん	○	はるやさいのとしじる すざかみそすきどんのぐ いちご 2こ コーヒーぎょうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく みそ・とうふ ぎょうにく	たまねぎ・かぶ・キャベツ にんじん・しめじ・ごぼう こねぎ・いちご	はつがげんまいごはん じゃがいも・さとう こんにゃく コーヒーぎょうにゅうのもと	みそすき丼の具をご飯にのせて、もりもりと食べてください。蔵の街の歴史が詰まったみそで味付けしています。未来まで伝えたい大事な味です。	エネルギー たんぱく質 脂質	646 29.8 16.1 2.2
7	月	いろいろごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 さつまじる れんこんつくねあますあん だいこんとかにのサラダ カリコリまめこざかな	牛乳・みそ・かに ぶたにく・とうふ れんこんつくね カリコリまめこざかな	にんじん だいこん・はくさい ながねぎ・たまねぎ きゅうり・こまつな	いろいろごはん さつまじも ひまわりゆ・さとう でんぶ	よくかんで食べることは、自分の健康や成長のために大切です。体にとってどのように「いいこと」がありましたか。思い出しながらよく噛んで味わいましょう。	エネルギー たんぱく質 脂質	652 30.4 17.2 3.0
8	火	こめこパン	○	《おうえんこんだて》 コンソメスープ とこトンカツ はるいろいろえんサラダ いよいよかんゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ キャベツ・コーン レッドキャベツ	こめこパン・さとう じゃがいも・ごまぎこ パンこ・ひまわりゆ マカロニ・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味わってください。脳の栄養になる米粉パンで脳を元気にして、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	743 41.8 24.7 3.5
9	水	ソルガムごはん	○	かきたまじる ぶりのゆうあんやき ひじきのいために	牛乳 かまぼこ・たまご ぶり・ひじき ぶたにく	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・だけのこ こまつな・さやいんげん	ソルガムごはん でんぶ ひまわりゆ こんにゃく・さとう	ソルガムは別名「たかきび」と呼ばれるイネ科の植物です。市内で栽培されたソルガムの実をご飯に炊き込みます。うすすらと赤紫色のご飯です。	エネルギー たんぱく質 脂質	649 32.5 22.7 2.8
10	木	まっちゃんツイストパン	○	ミネストローネ えびフライ 1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・キャベツ・トマト レッドキャベツ・きゅうり	まっちゃんツイストパン さとう・ひまわりゆ じゃがいも・マカロニ ノンエッグタルタルソース	大きなエビフライにタルタルソースをかけて思い切りかぶりつけてほしいです。コールスローサラダは生の春キャベツを使います。シャキシャキの食感を楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質 脂質	702 26.4 26.8 3.2
11	金	むぎごはん	○	ビーフカレー カレーのコロコロあげ でごはん	牛乳 きゅうにく カレー	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 でごはん	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ でんぶ	定番のカレーに今回は牛肉を使って、ビーフカレーにします。冬が旬のカレーはコロコロ揚げてしまおう。ぶっくら柔らかい身にうまみが詰まっています。	エネルギー たんぱく質 脂質	716 31.6 20.9 1.6
14	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 ごまじお・おいわいゼリー	牛乳 ぶたにく きんめだい かつおぶし	ごぼう・にんじん・だけのこ だいこん・あまじゃきえのき みすな・かぶ・かぶのは あかかぶづけ・きゅうり	おせきはん・まきぶ さとう ごまじお おいわいゼリー	昔からお祝い事にはお赤飯を炊きます。主菜には「めでたい」金目鯛を、副菜はかぶを紅白色で和えます。卒業生の門出をお祝いする献立です。	エネルギー たんぱく質 脂質	693 29.4 19.6 2.8
15	火	パンプキンまるパン	○	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	牛乳 ほたて なまクリーム とり	たまねぎ・にんじん かぶ・かぶのは・しめじ キャベツ・にんにく・きゅうり えだまめ・ブロッコリー	パンプキンまるパン ひまわりゆ じゃがいも オリーブゆ	今月のシチューには、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	731 35.0 25.1 3.3
16	水	ごはん	○	よしのじる ぶたにくのかりんとうあげ こざかなのサラダ やさしいふりかけ	牛乳・とりにく とうふ・かつおぶし あじつけこざかな ぶたにく・ふりかけ	にんじん・あまじゃきえのき こまつな・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	ごはん ひまわりゆ さとう・でんぶ ごま	将来にわたっておいしく健康に食べてもらえる見本として、給食は和食が基本です。だしを朝一番に仕込んで、薄味でもおいしく食べられる工夫をしています。	エネルギー たんぱく質 脂質	712 36.0 24.6 2.4

食べる、生きる、未来へつなぐ～1年間のしめくくり～

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、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」を組み合わせられています。その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須崎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。

須崎市では「**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」を義務教育の中で身につけることを目指します！

*毎日の給食は、
須崎市ホームページで
公開しています。

須崎市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。

お家の人
と一緒に
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2月28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、須崎市会計の出納閉鎖日(5月31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。