

# 令和4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)
					おもにちやくやほねになる	おもにからだのちようしをととのえる	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	木	まるパン	○	ポテトボールスープ とりにくのマーマレードソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン とりにく かいそう・ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・レモンかじゅう きゅうり・キャバツ	まるパン・さとう じゃがいもボール マーマレード でんぶん・ひまわりゆ	新年度の給食が始まります。初日はパンが食べやすい組み合わせです。今年度もおいしい給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	607	17.6
8	金	ごはん	○	かみかみじる あつあげのにくみそがけ かぶのかおりあえ さけふりかけ	牛乳 とりにく あつあげ・みそ ふりかけ	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・かぶ・キャバツ きゅうり	ごはん・さといも こんにやく さとう・でんぶん ごまあぶら	ご飯は給食センターで炊きます。おいしい須崎市産の「風さやか」をよくかんで味わってください。たっぷり肉のみそとふりかけて、ご飯がすすみます。	587	15.5
11	月	いろどりごはん	○	こおりどうふのみそしる キャバツメンチカツソースがけ コーンサラダ	牛乳・わかめ あぶらあげ・みそ こおりどうふ キャバツメンチカツ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャバツ きゅうり・コーン	いろどりが さとう ひまわりゆ	1年生の給食が少しずつ始まります。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！	639	21.8
12	火	ミニくろざとうパン	○	はるキャバツのスープ とりのココロからあげ 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 キャバツ・しょうが にんにく・だいこん きゅうり・コーン	くろざとうパン でんぶん ひまわりゆ	1年生の初めてのパンは少し小さめです。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。	611	22.1
13	水	ごはん	○	とんじる ぎんざけのしおやき きせつやさいのごまあえ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ・ぎんざけ	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん・もやし キャバツ なばな	ごはん じゃがいも さとう ごま	須崎市の給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」をいれに作ります。銀鮭は食べ慣れた魚ですね。ご飯がしっかり食べられます。	627	19.5
14	木	コッペパン	○	はくさいのスープ やきフランク ツナサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ・ツナ フランクフルト	たまねぎ・にんじん・はくさい こまつな・キャバツ・きゅうり レッドキャバツ レモンかじゅう	コッペパン さとう ひまわりゆ	フランクをパンにはさみ、ホットドッグにして食べましょう。須崎市では一部の野菜を生野菜として和え物にします。ツナサラダのキャバツは生で和えるので、シャキシャキの食感を味わってください。	575	17.5
15	金	ごはん	○	ハヤシライス ホキのレモンあえ いちご 2こ	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・いちご	ごはん じゃがいも でんぶん・さとう ひまわりゆ	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。いちごは春の味ですね。体調を整える、ビタミンが豊富です。	660	18.9
18	月	ちらしずし	○	《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 あかうおしおこうじやき うめのかおりあえ・おいわいクレーブ	牛乳 なると・どうふ あかうお かつおぶし	あまシャキえのき・しめじ はくさい・こまつな もやし・キャバツ きゅうり・うめ	ちらしずし たまふ ひまわりゆ・さとう おいわいクレーブ	入学と進級のお祝い気持ちをこめた、給食センターからの「お祝い給食」です。お祝いのすまし汁・縁起の良い「赤魚」・お祝いクレーブを味わってください。	600	17.2
19	火	メロンパン	○	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 ひじきとえだまめのサラダ	牛乳・ベーコン ウィンナー チーズ・あおのり ひじき・ツナ	セロリー・たまねぎ キャバツ・にんじん えだまめ	メロンパン じゃがいも ひまわりゆ さとう	4月はパンを食べやすいように工夫しています。人気のメロンパンを楽しんでください。揚げたウィンナーとポテトに、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ます。	752	28.5
20	水	なめし	○	《かみかみすざかっこのひ》 もすくとわかめのみそしる ぶたにくかりんとうあげ ござかなのサラダ	牛乳・どうふ もすく・わかめ あぶらあげ・みそ ぶたにく・かつおぶし	にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・キャバツ・きゅうり	なめし でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	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。「かむ」ことを意識するための「かみかみすざかっこのひ」は、内容を工夫して毎月1回実施していきます。	694	25.0
21	木	まるパン	○	たまごとコーンのスープ とりにくのガーリックやき アスパラのサラダ	牛乳 ベーコン・たまご とりにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん コーン・こまつな・にんにく アスパラガス・きゅうり キャバツ	まるパン でんぶん ひまわりゆ	須崎市の卵スープは、長野県産の卵でふわりと仕上げます。4月はコーンの甘さがいきな洋風の卵スープです。旬のアスパラをサラダにします。	598	19.4
22	金	ごはん	○	チキンカレー かまぼこのけずりやき ふくじんづけあえ	牛乳・とりにく 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・キャバツ きゅうり・ふくじんづけ	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	深皿にご飯を盛り、カレーをかけて食べましょう。玉ねぎをよく炒めて作るカレーは、人気のメニューです。生野菜のキャバツで和える福神漬は、あっさり食べられてカレーにぴったりです。	632	15.6
25	月	ごはん	○	はるのベジたましる さわらのさいきょうみそやき きりぼしだいこんのもの	牛乳 あぶらあげ・みそ さわら・ちくわ さつまあげ	たまねぎ・にんじん たけのこ・だいこん キャバツ・きりぼしだいこん	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」の意味で、春野菜がたっぷりみそ汁です。	622	17
26	火	ツイストパン	○	はるやさいのシチュー いかあられ カラマンダリン	牛乳 とりにく なまクリーム いか・あおのり	たまねぎ・にんじん・かぶ キャバツ・カラマンダリン	ツイストパン ひまわりゆ じゃがいも でんぶん	4月のシチューは「新玉ねぎ・新にんじん・新じゃが・かぶ・キャバツ」で作ります。旬の野菜から元気になるパワーをもらいましょう。カラマンダリンも今が旬のかんきつ類です。	719	23.8
27	水	ごもくごはん	○	《おはなみこんだて》 さわにわん おはなのど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 ぶたにく どうふハンバーグ かつおぶし	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・あまシャキえのき みずな・たまねぎ・こまつな もやし・コーン	ごもくごはん まきふ ひまわりゆ・さとう さんしょくだんご	お花の形をした豆腐ハンバーグや三色だんごで、春を感じてください。桜の満開は過ぎていても、給食の献立からお花見気分を味わってくださいね。	606	13.9
28	木	コッペパン	○	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 たいす・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・ホールゼリー(いちご)	コッペパン・さとう ひまわりゆ ごむぎこ	県産産の大豆とひき肉を使ってチリコンカンを作ります。おうち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。	683	19.2
									30.8	3.2

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4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	おかず	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)
2	月	ごはん	○	とんじる いなだのみりんじょうゆやき やさいのあおじそあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ・いなだ	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり あおじそ	ごはん じゃがいも	新学期がはじまってひと月、給食にも慣れてくるところですね。いなだは成長すると名前がかわる出世魚です。いなだのように、給食を食べて、皆さんの心と体がぐんぐん成長しますように！	635	21.4
6	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・あまシャキエのき にんじん・はくさい・しょうが 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 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。食感もおいしいと感じる一つのポイントです。噛んだ時にどんな音が聞こえ、どんな歯触りがするのかが、感じてみましょう。	554	13.3
9	月	たけのこ ごはん	○	《たんごのせっこんだて》 よしのじる あかうおのココロあげ やさいのこんぶあえ かしわもち	牛乳 とうふ・とりにく あかうお 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、たけのこご飯にします。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」の縁起をかついて、柏もちを食べるようになりました。	637	16.3
10	火	ミニ まっちゃん パン	○	はるキャベツのスープ ちょうちよパ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 マカロニ ひまわりゆ	ちょうちよの形のパスタで、トマトクリーム味に作ります。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？	626	20.5
11	水	《かみかみずさか はつが げんまい ごはん	○	《このひ》 けんちんじる きびなごのなんぼんづけ 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・しおこんぶ きびなご・するめ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・きりほしだいこん もやし・こまつな	はつがげんまいごはん こんにゃく・さといも でんぶん・ひまわりゆ さとう・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、カシウムをしっかりとりましょう。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！	586	15.7
12	木	ちゅうか ソフトめん	○	みそラーメンスープ にくしゅうまい 2こ だいこんとかにのサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく にくしゅうまい かに	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 こまつな	ちゅうかソフトめん でんぶん ひまわりゆ さとう	今年最初のソフトめんです。みそラーメンスープは具だくさんで野菜のうま味が出ています。ソフトめんは少しずつスプーンにつけてくずすと食べやすいです。深皿も上手につかってください。	559	13.7
13	金	ごはん	○	ポークカレー にしょくフライビーンズ かいそうサラダ	牛乳・ぶたにく だいき・あおだいす あおのり 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 じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう	二色の具だくさんをフライにします。かみかみがあり、青のりの風味が香ばしい人気のおかずです。早く食べ終わってしまいがちなカレーの日でも、よく噛んで食べることを意識しましょう。	690	22
16	月	ごはん	○	すざかひんのべ さわらのきしゅうやき なめだけあえ	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・キャベツ こまつな・きゅうり なめだけ	ごはん すいとん	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「なめだけ」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。	640	16.9
17	火	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	牛乳 とりにく フランクフルト ツナ	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	コッペパン はるさめ ごまあぶら ひまわりゆ・さとう	うま味成分が詰まった旬のアスパラガスをサラダにします。旬の食材は味だけでなく、栄養価も高くなります。その季節にしか食べられない味がありますね。	580	17.4
18	水	ごはん	○	わかめスープ むしぎょうざ 2こ マーボーとうふ	牛乳・とりにく かまぼこ・わかめ ぎょうざ・ぶたにく みそ・とうふ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン にんにく・しょうが たけのこ・ながねぎ	ごはん ひまわりゆ でんぶん さとう	マーボー豆腐の隠し味は「とろばしちゃん」と「てんめんちゃん」という中華の調味料です。子ども達が食べやすいマイルドな味付けです。白いご飯によく合う味に作ります。	627	18.5
19	木	コッペパン	○	ほたてとはくさいのスープ にくだんごのあまずあん こんにゃくサラダ 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 キャベツ・きゅうり	コッペパン ひまわりゆ・さとう でんぶん・こんにゃく いちごジャム	つるんとしたこんにゃくがサラダに入る、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かわりますね。いつもと違う食感を感じてみましょう。	673	24.8
20	金	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 さといも ひまわりゆ さとう	「三色そぼろ」を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。カラフルな食事は見た目も様々な食品から栄養がとれることがわかりますね。	610	15.9
23	月	ごはん	○	わかたけじる シルバーのしおこうじやき うのはないりに	牛乳・とりにく あぶらあげ・とうふ わかめ・シルバー 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 さとう	この春採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。かつおと昆布の合わせだしで旬の素材を味わいましょう。	603	17.7
24	火	まるパン	○	コーンポタージュ ハンバーグトマトソース はるさめサラダ	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・はるさめ ひまわりゆ さとう	まるパンにハンバーグをはさんで食べられるようにしました。ハンバーグのトマトソースはさっぱりと食べられる味付けです。パンと食べ合わせの良いコーンポタージュは人気があります。	704	24.7
25	水	《えいようきょう ゆじっしゅうせい のこんだて》 ごはん	○	しんじゃがとんだたまねぎのみそしる かつおのりあげごまだれかけ いろどりやさいののりすあえ	牛乳 あつあげ・みそ かつお のり	たまねぎ・にんじん・しめじ こねぎ・アスパラガス キャベツ・コーン レモンかじゅう	ごはん・じゃがいも でんぶん・ひまわりゆ ごま・さとう	須坂小学校で栄養教諭実習を行う県立大生が考えた献立です。5月が旬の食材を使います。季節を感じながら食事をすると心の栄養になります。	686	19.2
26	木	ソフトめん	○	ミートソース とりにくどこおりとうふのあまからあげ うわゴールド(みかん)	牛乳 ぶたにく とりにく どこおりとうふ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト うわゴールド	ソフトめん でんぶん ひまわりゆ さとう	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。	760	26.3
27	金	ごはん	○	かきたまじる しんだけのこのにもの やさいのわかめあえ やさいふりかけ	牛乳・かまぼこ たまご・わかめ とりにく・さつまあげ 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 ごまあぶら 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せんか？「新物の筍」を鶏肉やこんにゃくと一緒に煮かめます。シャキッとした筍の歯触りは、この季節の楽しみですね。	559	13.5
30	月	ごはん	○	はんぺんのスープ とりにくのオーロラソース ひじきとコーンのサラダ	牛乳 はんぺん とりにく・みそ ひじき	たまねぎ・はくさい にんじん・あまシャキエのき こまつな・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	オーロラソースの隠し味は「みそ」です。一口サイズの揚げた鶏肉によく味が絡んで、ご飯がすすむおかずです。裏面に作り方をしたので、ぜひお家で挑戦してみてください！	589	15.4
31	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 ごむぎこ・ホールゼリー あんじんとうふ ほしがたオレンゼリー	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に目にしみますが、炒めているとだんだんといき香りに変わり、香ばしいキーマカレーになります。	697	22.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5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」

# 令和4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	おもになつちやからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	水	ごはん	○	《むしばょうほうこんだて》 こおりどうふとこまつなのみそしる とじうおのあまからあげ きんぴらごぼう	牛乳・あぶらあげ こおりどうふ みそ・とじうお ぶたにく・さつまあげ	あまシャキエのき・キャベツ こまつな・ごぼう・にんじん さやいんげん	ごはん でんぶん・じゃがいも ひまわりゆ・さとう こんにやく	6月はむし歯予防月間です。カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯」について考えるための献立です。飛び魚は今が旬の魚です。	エネルギー 653	脂質 17.4
2	木	ココアパン	○	やさしいっぱいスープ オムレツマトソース かいそうサラダ	牛乳 とりにく オムレツ かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・コーン・にんにく きゅうり・だいこん	ココアパン ひまわりゆ さとう	オムレツマトソースの「黄・赤」、野菜の「緑」、かいそうの「黒」など目でも楽しめるよう彩りを工夫しました。ココアパンは、パン屋さんでココアを混ぜ込んで焼いてもらいます。	エネルギー 612	脂質 21.8
3	金	ごはん	○	《スタミナアップこんだて》 ネーギアップじる ぶたにくスタミナあげ くすじりのサラダ いよかんゼリー	牛乳 ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・れんこん なめこ・はくさい・こまつな にんにく・しょうが・こねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん・ひまわりゆ さとう・くすきり いよかんゼリー	豚肉には「疲労回復のビタミン」が多く含まれています。運動会が近い学校があるので、豚肉や野菜のビタミンパワーでスタミナをつける応援献立です。	エネルギー 692	脂質 21.3
6	月	ごはん	○	しんじょうのみそしる シルバーのごまだれかけ たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・わかめ シルバー	たまねぎ・にんじん はくさい・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 ごま	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上しています。新じゃがをみそ汁で味わいましょう。シルバーには、センター特製のごまだれをたっぷりかけます。	エネルギー 605	脂質 17.9
7	火	ツイストパン	○	ヒーフンスープ 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・もやし ちんげんさい・しょうが にんにく・キャベツ・コーン きゅうり・レモンかじゅう	ツイストパン でんぶん・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 652	脂質 21.5
8	水	ごはん	○	つみれじる たまごとりのおやこに キャベツのこんぶあえ	牛乳 つみれ・みそ とりにく・たまご しおこんぶ	たまねぎ・しょうが にんじん・はくさい ながねぎ・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ませます。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 612	脂質 14.8
9	木	くろざとうパン	○	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・トマト にんじん・コーン・レタス にんにく・パセリ メロン	くろざとうパン マロコ 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そります。この時期限定のスープを味わってください。季節の果物、メロンは茨城県産です。	エネルギー 607	脂質 14.8
10	金	ごはん	○	《にゅうばい(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 りつづくだに	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ いわし かつおぶし・りつづくだに	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)わし」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。梅には疲れをとって、殺菌効果があります。	エネルギー 570	脂質 18.4
13	月	ソルガムごはん	○	《しょくいくのひこんだて》 さばとだけこののみそしる にじますのつぶらあげ マンナンサラダ	牛乳・さばかん みそ・にじます ツナ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・こまつな だけこの(イチゴ)・きゅうり	ソルガムごはん じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう こんにやく・ごまあぶら・ごま	できるだけ須崎市産・長野県産の食材で給食を作る1週間です。さば缶とだけこので作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。だけのこは、長野市西山地区の発祥です。	エネルギー 624	脂質 19.1
14	火	コッパン	○	しんじょうやさいのシチュー いかとこおりどうふのあげに さくらんぼ 2こ	牛乳 なまクリーム とりにく・いか こおりどうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい キャベツ さくらんぼ	コッパン ひまわりゆ じゃがいも でんぶん・さとう	シチューのしめじは須崎市産、白菜は長野県産です。旬のさくらんぼは「赤い宝石」とも呼ばれます。長野県産を予定しています。	エネルギー 718	脂質 25.4
15	水	ごはん	○	もずくどわかめのみそしる しんじょうポークしょうがやき あおだいずのサラダ	牛乳・もずく とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ ぶたにく・あおだいず	はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん	ごはん さとう ごまあぶら	長野県産の豚肉に、給食センターで味をつけて生焼きにします。ご飯がすすみます。長野県産の甘みのある青大豆をサラダで味わってください。	エネルギー 602	脂質 21.4
16	木	コッパン	○	きりぼしだいこんのスープ とりにくのアールソース グリーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・きりぼしだいこん こまつな・しょうが・キャベツ すりおろしりんご・レモンかじゅう・レタス・きゅうり	コッパン ひまわりゆ ブルーベリージャム	煮物で食べられることが多い切り干し大根は、洋風スープにもよく合います。長野県産のブルーベリーが原料のジャムで、パンもしっかり食べましょう。	エネルギー 602	脂質 17.3
17	金	ごはん	○	かきたまじる あつあけのにくみそかけ こざかなのサラダ	牛乳・たまご とりにく・みそ かつおぶし あつあけ・こざかな	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき こまつな・キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ごま	だしがきいて、ふんわりとやわらかい卵が人気のかきたま汁。調理員さんの技が光ります。飯山市産の卵を給食センターで一つずつ割っています。	エネルギー 604	脂質 19.1
20	月	ごはん	○	ぶたキムチなべ むしぎょうざ 2こ チョレギサラダ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ ぎょうざ のり	にんにく・もやし あまシャキエのき・ながねぎ はくさいキムチ・キャベツ にら・レタス・にんじん	ごはん ごまあぶら ドレッシング	チョレギサラダは韓国料理だと恐れがちですが、実は…違います。この国で生まれたのでしょうか？答えは給食の時間に！和風ドレッシングで和えて提供します。	エネルギー 540	脂質 15.3
21	火	まるパン	○	はくさいのスープ ハンバーグテミグラスソース 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 しめじ・はくさい レタス・キャベツ きゅうり	まるパン ひまわりゆ さとう・クルトン ドレッシング	シーザーサラダ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えるように、小袋のドレッシングを自分でかけて食べてください。	エネルギー 660	脂質 28.6
22	水	ごはん	○	だいこんどわかめのみそしる じゃがいものそぼろに いんげんのごまあえ おかかふりかけ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ わかめ・ふりかけ	たまねぎ・だいこん にんじん・さやいんげん キャベツ・はくさい	ごはん でんぶん・じゃがいも こんにやく・さとう ひまわりゆ・ごま	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。風味のよい黒ごまと和えるので、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 597	脂質 17.6
23	木	コッパン	○	さきみどほろさめのスープ えびとしろみざかなのチリソース コーンサラダ	牛乳 とりにく・えび ホキ	にんじん・はくさい こまつな・にんにく しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	コッパン はるさめ・ごまあぶら でんぶん・さとう ひまわりゆ	白身魚は「ホキ」です。冷凍食品や、ちくわの原料に使われることが多い魚です。給食でたくさんのお魚を知ってください。	エネルギー 622	脂質 19.1
24	金	ごはん	○	ポークカレー にしよくフライビーンズ くわかめとつぼつけのカミカミあえ	牛乳・ぶたにく だいず・あおのり あおだいず くわかめ	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 じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ さとう	長野県産の2種類の大豆で作る「フライビーンズ」と、いろいろな食感の「カミカミあえ」をよかんでごまめとくさいね。「よくかむ」ことを食べるのひつとです。	エネルギー 695	脂質 20.3
27	月	ごはん	○	とんじる あじのきしゅうやき のりごまあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・あじ のり	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん きゅうり・キャベツ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま	あじは、夏が旬の魚です。紀州は和歌山県の昔の呼び名。紀州焼きは、和歌山県の名産「梅」を使う料理名です。ほんのり香る、梅の風味を味わってください。	エネルギー 577	脂質 15
28	火	コッパン	○	せんぎりやさいのスープ とりにくのレモンあえ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン とりにく ヨーグルト	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん レモンかじゅう なつみかんかん・パイナップル	コッパン でんぶん・ひまわりゆ さとう・ナタデココ ホールゼリー(いちご)	日本人はカルシウム不足と言われていて、成長期に必要なカルシウムを摂取するために、今回は国産の果物缶詰を、長野県産のヨーグルトで和えます。	エネルギー 654	脂質 20.3
29	水	わかめごはん	○	《かみかみずさかこのひ》 かみかみじる やきししゃも 2び シャキシャキやさいのなめだけあえ	牛乳 とりにく ししゃも	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・なめだけ	わかめごはん さといも こんにやく でんぶん	ししゃもを、頭から丸ごとよくかんで食べましょう。頭や中骨も、私たちに与えて大切なカルシウム源です。「ひと口30回かむ」ことを目標に!	エネルギー 533	脂質 13.4
30	木	まるパン	○	キャベツのスープ コーンしゅうまい 2こ スラッピージョー レタス	牛乳 とりにく コーンしゅうまい ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく・レタス	まるパン ひまわりゆ さとう	4品目のおかずとして、レタスを提供します。味をつけていないので、丸パンにレタスとスラッピージョーを巻いて食べてください。一人分は多くないので、上手に盛りつけてください。	エネルギー 649	脂質 21.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6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。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

# 令和4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)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのしょうしよととのえる	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	金	なめし	○	たなばたそうめんじる かまぼこのいそべあげ キャベツのたくあんあえ	牛乳 かまぼこ ぶたにく あおりのり	にんじん・たまねぎ あまじゃきえのき オクラ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	なめし ひまわりゆ こむぎこ	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食します。この日は中学校の七夕献立です。	エネルギー 568	脂質 14.4
4	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる いなだのみそだれかけ やさしいあおじそあえ	牛乳 とうふ・みそ わかめ いなだ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり あおじそ	ごはん・じゃがいも さとう でんぷん	今年収穫された新じゃがをみそ汁にします。じゃが芋は「畑のりんご」とも呼ばれるほどミネラルが豊富です。汗をかく季節に食べてほしい食材です。	エネルギー 631	脂質 20.2
5	火	ミニ ツイスト パン	○	はくさいとにくだんごのスープ ホキとこおりとうふのあまから 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 こおりとうふ ホキ・わかめ	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	ツイストパン でんぷん・ちゅうかめん ごまあぶら・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに麺を入れて冷やし中華風に仕上げます。一人1つずつ小袋の中華ドレッシングが付きまます。自分でかけて食べましょう。	エネルギー 625	脂質 23.3
6	水	ごはん	○	あつあげとわかめのみそしる 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 みそ・わかめ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・だけのこ・つぼづけ はくさいキムチ・キャベツ モロッコいんげん・きゅうり	ごはん じゃがいも ひまわりゆ	「キムたくご飯の具」は、キムチとたくあんの中間のつぼづけを歯ごたえよく呼ばれるほどミネラルが豊富です。汗をかく季節に食べてほしい食材です。	エネルギー 595	脂質 17.5
7	木	ミニ コッペパン	○	えびとやさしいのクリームスープ 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 ぶたにく	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入れ、パンネマカロニからめまます。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 672	脂質 21.3
8	金	ごはん	○	なつやさいカレー いかあられ だいずのサラダ	牛乳 いか・ぶたにく いか・あおりのり わかめ・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 キャベツ・きゅうり	ごはん でんぷん さとう ひまわりゆ	なす・かぼちゃ・ズッキーニはどれも夏の畑の定番です。色とりどりの野菜を楽しめる夏野菜のカレーにします。サラダには大豆を使って噛むことも大切にします。	エネルギー 695	脂質 21.4
11	月	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	牛乳 あぶらあげ みそ あじ・ひじき	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・まるなす オクラ・ながねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	ごはん ひまわりゆ さとう でんぷん	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 636	脂質 19.4
12	火	まるパン	○	《たなばたこんだて》 あまのがわはるさめスープ ほしのハンバーグトマトソース ツナサラダ たなばたゼリー	牛乳 かまぼこ なるこ ハンバーグ・ツナ	にんにく・しょうが・たまねぎ あまじゃきえのき・こまつな たまねぎ・トマト・キャベツ きゅうり	まるパン・さとう はるさめ ごまあぶら ひまわりゆ・ゼリー	星形のなると春雨で、天の川にみだてたスープにします。夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。小学校はちよっと遅れて七夕献立です。	エネルギー 633	脂質 18.9
13	水	ごはん	○	あまじゃきえのきのみそしる ぶたにくとカラフルピーマンのいたためもの ココロこきゅうり	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ・だいこん・にんじん あまじゃきえのき・はくさい にんにく・しょうが・だけのこ ピーマン・あかパプリカ・きパプリカ	ごはん でんぷん・さとう ひまわりゆ しめじ・きゅうり	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 566	脂質 16
14	木	コッペパン	○	パンプキンポターージュ 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・コーン・かぼちゃ にんにく・まるなす ズッキーニ トマト・ブラム	コッペパン バター マカロニ オリーブゆ	地元でとれたビタミン、ミネラルたっぷりな夏野菜や果物で元気をつけましょう。汗をかけた後、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 680	脂質 23.6
15	金	ごはん	○	じゃがいもとはちくのみそしる あつあげのにくみそかけ なつやさいのパワーサラダ	牛乳・さばかん みそ・あつあげ とりにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん だけのこ(ハチク)・モロヘイヤ キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも さとう・でんぷん ひまわりゆ	今が旬の長野市西山地区でとれた淡竹のみそ汁にします。じゃことした歯ごたえを楽しみましょう。厚揚げにかけると肉みそはご飯によく合います。	エネルギー 599	脂質 16.7
19	火	パインパン	○	ミネストローネ とりにくのマーマレードソース こんにやくのサラダ	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・きゅうり マカロニ・マーマレード	パインパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぷん・こんにやく	セロリー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 638	脂質 17.4
20	水	《かみかみすざかっこのひ》 はつが げんまい ごはん	○	かきたまじる メヒカリのからあげ 2び くきわかめのかみかみあえ	牛乳 かまぼこ・たまご メヒカリ くきわかめ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・はくさい ごぼう・キャベツ	はつがげんまいごはん でんぷん・さとう ひまわりゆ ごまあぶら	今月の「かみかみすざかっこのひ」は発芽玄米ご飯、宮崎県産の小魚「メヒカリ」、歯ごたえのよい茎わかめを使った献立です。丈夫な歯とあごをつくりましょう。	エネルギー 562	脂質 17
21	木	コッペパン	○	せんぎりやさしいのスープ キーマカレー すいかでポンチ	牛乳 とりにく 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・しょうが・すいか なつみかんかん・パインかん	コッペパン こむぎこ・ひまわりゆ カットゼリー カクテルゼリー	玉ねぎをよく炒めて、香ばしいキーマカレーを作ります。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 643	脂質 19.5
22	金	《どようのうしこんだて》 ごはん	○	だいこんのみそしる すざかみそすきどんのぐ はっちょうきゅうりのばいにくあえ	牛乳・あぶらあげ みそ・きゅうり わかめ・ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・ごぼう こねぎ・キャベツ・うめ はっちょうきゅうり	ごはん こんにやく さとう	牛やごぼうなど「う」のつく食べ物を取り入れた「土用の丑」にちなんで献立です。高南小学校3・4年生が育てた伝統野菜「八町きゅうり」を梅肉とえに使う予定です。	エネルギー 582	脂質 15.1
25	月	ごはん	○	みそけんちんじる さけのしおやき やたらづけ	牛乳 みそ・あぶらあげ ちくわ とうふ・さけ	ごぼう・にんじん・だいこん 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・こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	「やたら」は、北信濃の夏の郷土食です。畑でとれた夏野菜と漬物を楽しみながら切ります。「鮭の塩焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	エネルギー 570	脂質 14.4
26	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ てづくりハンバーグ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく こおりとうふ	たまねぎ・しめじ・コーン トマト・レタス えのきごおり・キャベツ きゅうり・にんじん	コッペパン マカロニ さとう ひまわりゆ	給食センターでハンバーグを手作りします。パン粉の代わりに粉豆腐を、卵の代わりにえのき水を使ったアイデアレシピです。手作りの味を楽しみましょう。	エネルギー 643	脂質 23.2
27	水	ごはん	○	とうがんのスタミナじる にくしゅうまい 2こ キムチあえ	牛乳 とりにく・なるこ とうふ・みそ にくしゅうまい	たまねぎ・にんじん とうがんにら・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん ごまあぶら	旬の食材「冬瓜」をスタミナ満点の汁にします。野菜をピリッと辛みのあるキムチとえにします。暑い季節でも食欲をそそる味付けです。	エネルギー 544	脂質 12.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 8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」

## 【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばてを予防は食生活を整えることが第一です。楽しい夏を元気に過ごしましょう。

- ①ミネラルが豊富な夏野菜を食べましょう！ ②朝ごはんをしっかり食べよう！ ③甘い飲み物を摂りすぎない！

# 令和4年度 8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)
22	月	ごはん	○	なつやすいのとんじる あじのごまソース わふうサラダ	牛乳 ふたにく・あじ あぶらあげ・みそ かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・ズッキーニ ながねぎ・しょうが キャベツ・だいこん・きゅうり	ごはん・じゃがいも さとう・ごま でんぷん・ひまわりゆ	旬の夏野菜が主役の豚汁は、あっさりとお食べられます。夏野菜をさがしてみましょ。夏が旬の「あじ」に、ごまたっぷりのソースでご飯がすすみます。	エネルギー 601	脂質 15.9
23	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 とりにく フランクフルト かいそう	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・だいこん	コッペパン さとう ひまわりゆ	コッペパンにフランクフルトをはさんで、ホットドックにして食べてください。暑い時こそ、パンやご飯の主食をしっかり食べてエネルギーをとりましょ。	エネルギー 606	脂質 25.2
24	水	ごはん	○	かきたまじる ふたにくとこおりどうふのあげに うめのかおりあえ	牛乳・ふたにく とりにく・たまご こおりどうふ かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまシャキえのき・こまつな 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	かつおだしをきかせ、長野県産の卵でふわり作る「かきたま汁」は人気の汁物です。凍り豆腐は長野県の特産物のひとつ。豚肉と一緒に食べると夏ばてを防ぎます。	エネルギー 657	脂質 21.8
25	木	コッペパン	○	はくさいとにくだんごのスープ なつやすいとパンネのナポリタン ブルー メープルジャム	牛乳 にくだんご ふたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな・なす にんにく・ピーマン きパプリカ・ブルー	コッペパン マカロニ ひまわりゆ メープルジャム	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。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。	エネルギー 654	脂質 18
26	金	ごはん	○	ポークカレー にしょくフライビーンズ くすきりのサラダ	牛乳・ふたにく 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	ごはん じゃがいも・でんぷん ひまわりゆ・さとう くすきり	ビタミンB1が豊富な豚肉を使ったカレーで、夏ばて予防です。フライビーンズは、長野県産の大豆と青大豆で作ります。2種類の大豆の味の違いを味わってください。	エネルギー 714	脂質 21.4
29	月	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかこのひ》 こおりどうふのみそしる シルバーのみそだれがけ きりほしだいこんとこんぶのカミカミあえ	牛乳・わかめ こおりどうふ シルバー・みそ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが 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 じゃがいも でんぷん・さとう ひまわりゆ・ごま	今月のカミカミメニューは、「発芽玄米ご飯」、「切り干し大根と昆布のカミカミ和え」です。「ひとく30回」を意識できるといいですね。	エネルギー 595	脂質 16.3
30	火	くろざとう パン	○	えびボールスープ とりにくのレモンあえ フルーツあえ	牛乳 えびボール とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・ちんげんさい レモンかじゅう なつみかんかん・パインかん	くろざとうパン・さとう でんぷん・ひまわりゆ カットゼリー(ぶどう) カクテルゼリー・ナタデココ	揚げた鶏肉をレモンだれで和えると、食欲がない時でも食べやすいです。まだまだ暑いので、彩りのよいゼリーを使い、涼しげなフルーツをあえをお届けましょ。	エネルギー 709	脂質 17.9
31	水	ごはん	○	《あつさをふきとばせ! こんだて》 ささみとはるさめのスープ タコライスのご(タコミート) タコライスのご(なまやさい)	牛乳 とりにく ふたにく チーズ	にんじん・はくさい 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 でんぷん	タコライスは、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。	エネルギー 629	脂質 19.5

※今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」

## おやつのとりの方を考えてみよう!

「おやつ=甘いもの」ではありません

おやつは、甘いものである必要はありません。  
食事を補う「補食」として考えてみましょう。

よく考えて食べよう!

- ・時間を決めて食べる
- ・量を決めて食べる
- ◎砂糖のとりにすぎ注意➡ジュースやアイスを食べすぎない
- ◎あぶらのとりにすぎ注意➡スナック菓子は食べる量をきめる
- ◎食塩のとりにすぎ注意➡味の濃いものはきをつけよう

## あなたの体は「あなたが食べたもの」で できている

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4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	○	わかめスープ しろみざかなのチリソース コーンサラダ りんごジャム	牛乳 かまぼこ わかめ しいら	にんじん・たまねぎ はくさい・にんにく しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン ひまわりゆ さとう りんごジャム	旬の白身魚「しいら」にチリソースを かけます。あっさりとした味の魚に、 スパイスの効いたソースが合う、食欲 をそそおけます。	587 31.1	14.7 3.2
2	金	ごはん	○	かみなりじる かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずりぶしあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ・ぶたにく かつおぶし	ごぼう・にんじん・たまねぎ だいこん・かぼちゃ しょうが・キャベツ きゅうり	ごはん さとう・でんぷん ひまわりゆ ごま	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 よく合う献立です。かみなり汁は、豆 腐を炒めるときの音が雷のように聞こ えることが由来です。	647 23.4	21.5 1.8
5	月	なめし	○	きりほしだいこんのみそしる かまぼこのうめてんぷら やさしいのこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・かまぼこ しおこんぶ	にんじん・たまねぎ きりほしだいこん はくさい・うめ・ゆかり キャベツ・きゅうり	なめし ひまわりゆ こむぎこ	切り干し大根が主役になることは少な いですが、みそ汁に入れるととても存 在感があります。自然な甘みが出て味 わい深いみそ汁になります。	604 22.1	17.1 2.9
6	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 とりにく ぶたにく だいす	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	コッペパン・さとう ひまわりゆ・こむぎこ カットゼリー(あまおう)	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 りです。	674 28.5	20.2 2.8
7	水	ごはん	○	《じゅうごやこんだて》 おつきみゼリー おつきみだんごじる いわしのみりんじょうゆやき キャベツのざわなづけあえ	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	昔の人が大切にきた秋の収穫を祝 う「十五夜」。たくさんの自然の恵み に感謝して、味わいましょう。いわし は小ぶりな開き1尾です。	624 24.2	15.4 1.9
8	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 あまシャキえのき・こまつな キャベツ・コーン	まるパン ひまわりゆ 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。	621 28.5	20.9 3.1
9	金	ごはん	○	《ファイト! おうえんこんだて》 はるさめスープ ピピンパどんのぐ ピピンパナムル	牛乳 ぶたにく たまご みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・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 はるさめ・ひまわりゆ さとう・ごま	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。	585 26.5	16.7 2.4
12	月	ごはん	○	さつまじる さけのしおやき うめのかおりあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・さけ 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 さつまいも ひまわりゆ さとう	給食の焼き魚の中でも鮭が人気があり ます。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。	590 30.1	14.4 2
13	火	いちだかき パン	○	《ちいきしょくざいのひ》 やさしいっぱいコンソメスープ トマトソースパンネ ナガノパープル 2つぶ	牛乳 ベーコン ぶたにく	たまねぎ・はくさい にんじん・あまシャキえのき しめじ・パセリ・コーン トマト・ナガノパープル	いちだかきパン じゃがいも マカロニ ひまわりゆ	長野県や須坂市の食材を集めた「地域 食材の日」です。南信地域の市田柿を パンに混ぜ込みます。須坂市産のナガ ノパープルは皮ごと食べられます。	621 24.6	15.7 2.7
14	水	むらさきまい ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 ごましお あぶらあげとこまつなのみそしる ニギスのからあげ 2び キャベツのつぼづけあえ	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・キャベツ きゅうり・にんじん つぼづけ	むらさきまいごはん じゃがいも でんぷん・ひまわりゆ ごましお	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。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。	581 25.1	18 2.3
15	木	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 ひまわりゆ さとう	大きなお釜で作るスクランブルエッ ク。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なります。	604 28.4	20.5 3.8
16	金	ごはん	○	《ひのしょうこだわりこんだて》 いちごクレープ ボークカレー とりにくのてりやき こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	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・さとう でんぷん・こんにやく いちごクレープ	日野小学校のみなさんが考えた、こた わり献立です。全校で人気のメニュー を栄養バランスを考えたながら組み合 わせてくれました。残暑に元気のて り献立です。	748 31.8	20.4 2.6
20	火	コッペパン	○	せんぎりやさしいのスープ えのきのメンチカツ だいこんとツナのサラダ	牛乳 とりにく えのきメンチカツ ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん・パセリ だいこん	コッペパン ひまわりゆ	長野県は「えのきだけ」の生産量が全 国一です。長野県内の小中学生に 「もったきのこに親しんでほしい」と 生まれた、「えのきだけ」を使ったメン チカツです。	632 27.3	22.7 3.2
21	水	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる あつあげのにくみそがけ ココロきゅうり	牛乳 みそ・わかめ あつあげ ぶたにく	たまねぎ・だいこん にんじん・きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・でんぷん ごまあぶら	厚揚げにのせる肉みそは、ご飯にもよ く合います。きゅうりを厚めの輪切りに して、酢醤油に漬け込みます。七味 唐辛子とごま油がアクセントです。	571 22.4	17.7 2.5
22	木	コッペパン	○	はっぱやさしいのシチュー とりにくのオーロラソース なし	牛乳 とりにく なまクリーム みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・キャベツ なし	コッペパン ひまわりゆ でんぷん さとう	夏から秋に収穫される「白菜」や 「きゃべつ」をたっぷり入れたシ チューです。煮込んだ野菜は食べやす くなり、たくさん食べることができま すよ。	709 31.7	23.7 2.9
26	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる シルバーのゆうあんやき うのはないりに	牛乳・わかめ みそ・シルバー ちくわ・おから あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・あまシャキえのき	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。その代わりどんな味付けに も合います。今回は、ほんのりと袖が 香る幽庵焼きにします。	616 27.6	16.8 2.7
27	火	コッペパン	○	ミネストローネ とりにくのバルサミコやき 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 きゅうり・えだまめ・レタス	コッペパン じゃがいも マカロニ ひまわりゆ	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 ぱり味に焼きます。脳や体に栄養を補給 してください。	595 30.5	18.3 2.9
28	水	ごはん	○	とんじる ちくわのかばやき 2こ やさしいゆかりあえ	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 きゅうり・ゆかり	ごはん じゃがいも さとう・でんぷん ひまわりゆ	野菜がおいしくなってくる季節です。 具だくさんの豚汁で野菜のつまみを味 わってください。ちくわのかば焼きは、 ご飯がすすむ甘辛味のタレにから めます。	590 22.6	14.8 2.9
29	木	コッペパン	○	あまシャキえのきのスープ やきフランクフルト マンナンサラダ	牛乳 はんぺん フランクフルト ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキえのき みすな・こまつな・きゅうり	コッペパン ごまあぶら こんにやく さとう・ごま	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、手作りした時と同じ 配合内容で、素材の味がわかります。	565 28.8	18.9 3.4
30	金	ごはん	○	えびのみそワタンスープ にくだんこのあますあん いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 えび・みそ にくだんこ 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・ワタタン ごまあぶら ひまわりゆ さとう・でんぷん	えびのみそワタンスープは、エビの うま味と、みそのコクのある味がよく 合います。糸寒天の中華サラダは寒天 のつるつるとした食感が涼しげです。	673 24.4	22 3

※今月の学校給食費の口座振替日 9月 30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」

# 令和4年度 10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)
					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	おもにねつちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
3	月	ごはん	○	はるさめスープ すぶた もやしのナムル	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・はくさい ながねぎ・しょうが にんじん・たけのこ ピーマン・もやし・こまつな	ごはん・はるさめ でんぶん・ひまわりゆ さとう・ごま ごまあぶら	中学校がお休みのため、「豚豚」を作ります。豚肉を揚げて、野菜と炒めるので、ふだんなかなか作れないメニューです。ご飯に合います。	646	18.7
4	火	ツイストパン	○	せんぎりやさいのスープ ちょうちよパスタの トマトクリーム シャインマスカット 2つぶ	牛乳 とりにく なまクリーム	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん にんにく・しめじ シャインマスカット	ツイストパン マカロニ ひまわりゆ	今が旬、須坂市産のシャインマスカットは、香りがよく甘くてジューシーです。小・中学校合わせて約10,000粒届けられています。	579	16.4
5	水	ごはん	○	《じゅうさんやこんだて》 さつまいものみそしる さばのみそだれかけ うめのかおりあえ おつきみだんご	牛乳 とりにく みそ・さば かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん しょうが・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん・さつまいも さとう・でんぶん ひまわりゆ おつきみだんご	秋の収穫に感謝しお月見をする「十三夜」。今年は10月8日です。旬のさつまいもやさばを味わい、お月見だんごから日本の風習を感じてください。	686	16.3
6	木	ソフトめん	○	ミートソース あつやきたまご コーンサラダ	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・キャベツ きゅうり・コーン	ソフトめん ひまわりゆ さとう	10月からソフト麺が再開します。人気のミートソースで味わいましょう。厚焼き卵は、長野県産の卵を使って、ひじきも入っています。	675	23.2
11	火	むらさきいもパン	○	《めのあいごてーこんだて》 きりほしだいこんのスープ かぼちゃコロッケ いろのこいやさいのチキンサラダ	牛乳 ベーコン かぼちゃコロッケ サラダチキン	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき はくさい・きりほしだいこん ちんげんさい・キャベツ・ブロッコリー・あかパプリカ	むらさきいもパン ひまわりゆ	10月10日は「目の愛護デー」。目の健康に欠かせない、ビタミン豊富な食材をそろえます。目を大切にする生活を送ることも大切です。	642	22
12	水	ごはん	○	《ちいきしょうさいのひ》 むらやませごぼうのわふうスープ あつあげのにくみそかけ しおまるいのかあえも	牛乳・ぶたにく あつあげ・みそ とりにく・わかめ いか・かつおぶし	むらやませごぼう たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・こまつな キャベツ・きゅうり	ごはん さとう でんぶん ひまわりゆ	信州伝統野菜の「村山早生ごぼう」は今が旬、須坂市産です。「塩丸いか」は長野県の郷土料理で、海がない長野県の昔の人の知恵が詰まっています。	578	17.3
13	木	コッペパン	○	あきやさいのわふうシチュー とりにくとこおりどうふの レモンあえ りんご(あきばえ)	牛乳 とりにく みそ こおりどうふ	しょうが・たまねぎ にんじん・れんこん はくさい・こまつな レモンかじゅう・りんご	コッペパン ひまわりゆ さつまいも・さとう でんぶん	「秋映」は「長野県のりんご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。須坂市産です。	760	26.6
14	金	ごはん	○	こんさいのみそしる シルバーのごまだれかけ わふうサラダ	牛乳 どうふ・みそ シルバー かつおぶし	にんじん・たまねぎ だいこん・あまシャキエのき こまつな・キャベツ・もやし きゅうり	ごはん・じゃがいも さとう・ごま でんぶん ひまわりゆ	給食では、ていねいにとった煮干しだしをきかせ、季節の野菜をたくさん使うことで、薄味でもおいしいみそ汁を提供しています。	574	17.9
17	月	むぎごはん	○	《かみかみすさかこのひ》 あまシャキエのきのみそしる さんまのかば焼き くきわかめとつぼづけのカミカミあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ さんま くきわかめ	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・キャベツ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	秋といえば「さんま」。今では貴重な「さんま」をかば焼きにします。妻ごはん、甘シャキエのき、和え物などでよくかむことを意識する献立です。	660	24.7
18	火	コッペパン	○	たまごとコーンのスープ ポークビーンズ フルーツあえ	牛乳 とりにく・たまご だいす・ぶたにく ウィンナー	たまねぎ・にんじん コーン・パセリ・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	コッペパン・でんぶん じゃがいも・ひまわりゆ カットゼリー(ぶどう) カクテルゼリー・ナタデココ	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。給食では、長野県産の大豆をトマト味で煮こみます。パンがすすむおかずです。	663	19.4
19	水	ごはん	○	だまこじる 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 とりにく かつおぶし こざかな・ふりかけ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキエのき キャベツ・きゅうり	ごはん・だまこもち ひまわりゆ・さとう こんにやく じゃがいも・ごま	だまこ汁はご飯で作っただんごが入る汁物で、秋田県の郷土料理です。肉じゃがは、大きなお釜でたくさん材料を煮ます。和食を楽しみましょう。	588	13.8
20	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ けんえびとポテトのあおりのがらめ いとかんてんのサラダ	牛乳・ぶたにく みそ・あおりの えび かんてん	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・さとう じゃがいも ひまわりゆ	みそラーメンスープは、鶏ガラからとったダシを使います。糸寒天は長野県の特産物のひとつで、食物せんいが豊富です。	623	19.6
21	金	くりごはん	○	《ひたきしょうこだわりこんだて》 かぼちゃプリン きせつやさいのみそしる とりにくのてりやき こんにやくサラダ	牛乳 みそ とりにく	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい キャベツ・きゅうり	くりごはん・さといも でんぶん・やきふ こんにやく・ひまわりゆ さとう・かぼちゃプリン	秋の味覚をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。この季節ならではの栗ご飯を味わってください。かぼちゃプリンに卵・乳不使用です。	588	13.5
24	月	なめし	○	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)	牛乳 ちくわ・みそ ぶたにく あつあげ	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	なめし じゃがいも・ごま ひまわりゆ さとう	須坂市産の「シナノスイート」は「長野県りんご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のりんごなので、人気があります。	630	20.2
25	火	ココアあげパン コッペパン	○	キャベツのスープ ゆてフランクチリソース かいそうサラダ	牛乳 とりにく フランクフルト かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり だいこん	ココアあげパン /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1月です。今年はココア味！お楽しみに！	679/592 31.2/25.6	26.8/26.0 3.4/3.4
26	水	ごはん	○	《あきいっはいこんだて》 きのこじる あきざけのみりんしょうゆやき よなこのたきのこうようサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ あきざけ	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき しめじ・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つけ	ごはん はるさめ・さとう ごまあぶら	春雨と、紅い型の人参で「米子大澤市」の紅葉を表した、須坂市学校給食センター特製のサラダです。旬の食材から深まる秋を感じてください。	554	15.4
27	木	コッペパン	○	《ハロウィンこんだて》 かぼちゃポタージュ ハロウィンハンバーグケチャップソース ハロウィンサラダ	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・かぼちゃ コーン・きゅうり キャベツ・レッドキャベツ レモンかじゅう	コッペパン ポター ひまわりゆ マカロニ・さとう	ハロウィンを通して、外国の文化を学習する機会です。かぼちゃポタージュやハロウィンカラーのサラダで、給食からもハロウィン気分をどうぞ。	661	23.7
28	金	ごはん	○	チキンカレー しよくフライビーンズ ぶくじんづけあえ	牛乳・とりにく だいす あおだいす 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・ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも さとう・でんぶん ひまわりゆ	フライビーンズは長野県産の大豆と青大豆で作ります。かむ回数が減ってしまいうカレーには、おかずでかむことが意識できるように工夫しています。	629	18.2
31	月	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・とりにく ぶたにく わかめ・たまご やさいはるまき	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 だいすもやし・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	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。	594	19.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10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」

## 【給食の栄養価についてお知らせ】

食品成分表の改定により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、エネルギーの値がほとんどの食品で低くなりました。

須坂市では、10月の献立から改定された食品成分表で栄養価計算を行っています。そのため、今までよりエネルギーの値が低くなっていますが、給食提供量は今まで通りです。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませんのでご安心ください。

# 令和4年度 11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	しよくひんのしゅるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしよくひん	緑のしよくひん	黄色のしよくひん		たんぱく質	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	おもにねつちやちからになる		たんぱく質	脂質
1	火	コッペパン	○	コンソメスープ トマトソースペンネ りんご(シナノゴールド)	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・りんご	コッペパン じゃがいも マカロニ ひまわりゆ	信州「りんご三兄弟」の末っ子、「シナノゴールド」が登場します。シャリっとした歯切れのよい食感や甘酸っぱい香りが特徴です。地元須坂の果物を楽しませましょう。	592 24.3	15.9 2.6
2	水	ごはん	○	だいこんとぶのみそしる とりにくとこおりとうふの あまからあげ はくさいのわふうサラダ	牛乳・わかめ みそ・とりにく こおりとうふ かつおぶし	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい もやし・きゅうり	ごはん やきふ・てんぷん ひまわりゆ さとう	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。白菜をかつお節と和えて和風サラダにします。	607 26.7	18.9 2.5
4	金	ごはん	○	こまつなのみそしる ぶたにくのしょうがやき キャベツのたくあんあえ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな しょうが・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん さとう ひまわりゆ	「豚肉のしょうが焼き」は給食センターで下味をつけます。ご飯がすむ味付けです。ご飯とおかずを交互に食べると、バランスよく食べやすくなります。ごまがおすすめです。	595 27.2	20 2.4
7	月	なめし	○	いものこじる このはかまほこの もみじソース 2こ やさしいのこんぶあえ	牛乳 ぶたにく かまほこ しおこんぶ	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	なめし てんぷん・さといも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	見て楽しむ献立です。紅葉をイメージして木の葉がまほこに、もみじソースをかけます。小さな木の葉がまほこを、一人2個ずつです。	534 21.1	14.4 2.8
8	火	コッペパン	○	はくさいときのこのクリームに いかあられ コーンサラダ	牛乳 なまクリーム とりにく・いか あおのり	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・にんじん・はくさい キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも てんぷん・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。パンの日も噛むことを意識できるように、「いかあられ」を組み合わせてみます。	673 33.2	24.3 3.3
9	水	ごはん	○	かほちやのみそしる だいこんとぶたにくのいために うめのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しめじ かほちや・ながねぎ・にんにく しょうが・だいこん・もやし キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん こんやく てんぷん・さとう ひまわりゆ	たんたんと寒くなり、空気が乾燥する季節です。かほちやには粘液を保つカロテンが豊富です。温かいみそ汁を食べ、風邪に負けない体をつくりましょう。	580 25.1	16.5 2.2
10	木	まるパン	○	せんざりやさいのスープ ハンバーグトマトソース ヤーコンサラダ	牛乳 とりにく 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・ヤーコン・コーン きゅうり	まるパン ひまわりゆ ドレッシング	ヤーコンはサツマイモに似た根っこを食べる野菜の仲間です。独特の食感とほのかな甘みをサラダで味わってください。地元須坂市産のヤーコンは12月に登場予定です。	595 26.8	20.2 3
11	金	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかこのひ》 きりほしだいこんのみそしる ホキのなんばんづけ カルシウムいっぱいサラダ	牛乳 みそ・ホキ こおりとうふ ごさかな	にんじん・たまねぎ きりほしだいこん・しめじ はくさい・ながねぎ キャベツ・こまつな	はつがげんまいごはん てんぷん さとう・ごま ひまわりゆ	11月8日は「いい歯の日」。私たちの一生を支える歯は、ずっと大切にしていきたいですね。サラダには、丈夫な歯をつくるカルシウムが豊富な凍り豆腐や小魚、小松菜を使います。	576 26.5	16.2 2.3
14	月	ごはん	○	かきたまじる さけのごまだれがけ れんこんサラダ	牛乳 かまほこ たまご さけ・ツナ	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	ごはん てんぷん・さとう ひまわりゆ ごま	地域の食材が豊富な季節です。旬の鰯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。「かきたま汁」は長野県産の卵を使ってひんわりと仕上げます。	592 31.9	17.3 2.4
15	火	コッペパン	○	むらやまわせごぼうのスープ レバーのケチャップあえ わかめのレモンふうみあえ ブルーベリージャム	牛乳・とりにく レバー・とうふ かまほこ・わかめ	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・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン てんぷん・さとう ひまわりゆ・ごま ブルーベリージャム	大人気の「レバーのケチャップあえ」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のがおすすめです。	671 32.4	21.2 3.4
16	水	ソルガム ごはん	○	《ちいきしよくざいのひ》 すざかひんのべ あつあげのにくみそがけ なめだけあえ	牛乳 とりにく・みそ あつあげ	にんじん・しめじ・だいこん はくさい・キャベツ こまつな・きゅうり	ソルガムごはん すいとん さとう てんぷん	「須坂ひんのべ」は「すいとん」です。須坂をはじめ、北信地域で昔から伝えられてきた郷土料理です。地元の味がこの先もずっと伝わっていくよう、給食で慣れ親しんでほしいです。	637 27	17.6 2.3
17	木	うどんふう ソフト めん	○	おにかけじる あじのさんがやき ツナとだいこんのサラダ きよほうゼリー	牛乳 とりにく さんがやき 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・だいこん きゅうり	うどんふうソフトめん てんぷん さとう きよほうゼリー	「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。デザートは県産巨峰の果汁を使ったゼリーです。	641 30.3	15.7 3.1
18	金	ごはん	○	しんしゅうきのごポークカレー にしよくフライビーンズ キャベツのぶくじんづけあえ	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・しめじ 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・てんぷん 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合わせています。	670 26.1	21 2.1
21	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる たまごこんやくの ぶりぶりちゅうかういたため こまつなとちゅうごまあえ	牛乳 あつあげ・みそ わかめ・とりにく うすらたまご	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが たけのこ・もやし・キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも・てんぷん ひまわりゆ・さとう こんやく・ごま	「卵とこんにやくのぶりぶり中華炒め」は京都の学校給食の人気メニューです。うすらの卵やこんにやく、だけのこや鶏肉など様々な材料の食感を楽しんでください。	588 26.9	18.6 2.4
22	火	こめこ パン	○	《とよすしよくごだわりこんだて》 コーンスープ ささみのレモンソース こんにやくサラダ ティラミス	牛乳 とりにく わかめ	にんじん・たまねぎ・コーン はくさい・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	こめこパン てんぷん・ひまわりゆ さとう・こんにやく ティラミス	豊洲小学校の皆さんが、栄養のバランスと、みんなが食べやすい献立を考えてくれました。人気のメニューも入れつつ、食べ合わせもよい組み合わせにしてみました。	753 44.6	32.1 3.3
24	木	ちゅうか ソフト めん	○	たんたんめんスープ ほくしゅうまい 2こ だいこんとチキンのサラダ	牛乳 ぶたにく にくしゅうまい サラダチキン	しょうが・にんにく・たまねぎ たけのこ・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・ごま てんぷん 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。	671 31.6	19.2 2.9
25	金	せきはん	○	《わしよくのひこんだて》 よしのじる あかうおのみりんじょうゆやき やさしいあおじそあえ ごましお	牛乳 とうふ とりにく あかうお	にんじん・あまシャキエのき こまつな・ながねぎ しょうが・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	せきはん てんぷん ごましお	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。	582 32.9	13.3 2
28	月	ごはん	○	たっぷりきのこじる ほくしゅうのしおやき きりほしだいこんのもの	牛乳 あぶらあげ・みそ ほっけ・ちくわ さつまあげ	だいこん・はくさい・しめじ あまシャキエのき・ながねぎ きりほしだいこん・にんじん	ごはん ひまわりゆ さとう	しめじやえのきだけ、切り干し大根には食物繊維が豊富です。食物繊維は血管を守ったり、おなかの調子を整えたりします。給食に、時々登場するのはそのためです。	599 29.7	18.3 3
29	火	コッペパン	○	えびボールスープ キーマカレー りんご(ふじ)	牛乳 えびボール 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・りんご	コッペパン ひまわりゆ ごむぎこ	果汁たっぷりの須坂市産の「ふじ」が登場します。11月21日は、「いい歯の日」といわれるくらい、この頃食べごろをむかえます。地元の味覚を楽しみましょう。	628 29.9	19.7 3.2
30	水	ごはん	○	にこみおでん とりにくのてりやき だいすどツナのサラダ	牛乳・こんぶ はんぺん・ちくわ さつまあげ がんもどき・だいす・とりにく・ツナ	にんじん・だいこん きゅうり・キャベツ	ごはん・こんにやく さとう・てんぷん ひまわりゆ	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て、おいしいおでんを味わってください。	605 35.4	14.6 2.7

※今月の学校給食費の口座振替日 11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。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

# 令和4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はたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん おもにからた をつくる	緑のしょくひん おもにからたのちよつしを とどめる	黄色のしょくひん おもにエネルギー になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	木	くろざとうパン	○	あまシャキエのきのスープ にくだんごあますあん かいそうサラダ	牛乳 とりにく にくだんご かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき こまつな・きゅうり キャベツ	くろざとうパン ひまわりゆ さとう でんぷん	須坂市産の「甘シャキエのき」をたっぷりスープに入れます。名前のとおり、甘くてシャキッとしたえのきには、うま味も豊富です。地元野菜を味わってください。	666 たんぱく質 26.9	25.7 脂質 3.6
2	金	ごもくごはん	○	《おおもりのちゅうこだわりこんだて》 とんじる ふゆやさいのまるごとグラタン こんにゃくサラダ いちごクレープ	牛乳 ぶたにく みそ	ごぼう・はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり	ごもくごはん やさいグラタン・さとう じゃがいも・こんにゃく ひまわりゆ・いちごクレープ	献立のテーマは『寒さに負けない強い体』です。グラタンは、じゃが芋で作られたカップごと食べられます。グラタン・クレープは小麦・卵・乳不使用で、米粉と豆乳で作られています。	691 たんぱく質 22.4	25.7 脂質 2.9
5	月	ごはん	○	キムチじる きんぴらつつみやき のりごまあえ	牛乳 ぶたにく きんぴらつつみやき みそ・のり	にんにく・はくさい・にら あまシャキエのき・ながねぎ にんじん・だいこん・きゅうり はくさいキムチ・キャベツ	ごはん・ひまわりゆ はるさめ・さとう・ごま でんぷん・ごまあぶら	キムチの唐辛子に含まれているカプサイシンが、体の中からあたためてくれます。給食では春雨を加え、辛みをおさえて食べやすいキムチ汁に仕上げます。食欲がわく汁物です。	569 たんぱく質 23.2	16.2 脂質 2.6
6	火	コッペパン	○	ふゆやさいのシチュー ココロざかなのあまからあえ みかん	牛乳 とりにく なまクリーム シルバー	たまねぎ・にんじん・しめじ かぶ・こまつな・みかん	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも でんぷん・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。角切りのシルバーを揚げて、甘しょっぱいたれであえます。ビタミンCたっぷりのみかんで、かぜを予防しましょう。	721 たんぱく質 33.1	26.8 脂質 3.1
7	水	ごはん	○	だまこじる 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 ぶたにく とりにく なっとう	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、秋田で作るおだんごと野菜の汁物で、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。	598 たんぱく質 28.2	14 脂質 2.6
8	木	ちゅうかソフトめん	○	マーボーめんのたれ とりにくのからあげ かぜにまけなしサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく・ツナ	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ たけのこ・にら・かぼちゃ キャベツ・ブロッコリー	ちゅうかソフトめん ごまあぶら・さとう でんぷん・ひまわりゆ ドレッシング	寒い時期にぴったりな、マーボー一たれです。中華麺を深皿に出して、マーボー一たれをかけてもいけますね。カロテン豊富な野菜で抵抗力を高めましょう。	691 たんぱく質 39.0	20.8 脂質 3.3
9	金	はつがげんまいごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 やさいのごまじる やしししゃも 2び きわかめのため	牛乳 ちくわ・みそ ししゃも ぶたにく・さつまあげ・きわかめ	にんじん・だいこん あまシャキエのき・はくさい ながねぎ・ごぼう	はつがげんまいごはん じゃがいも・ごま ごまあぶら にんにく・さとう	ししゃもは頭から丸ごと、しっかりとんで食べてください。三陸産のさわかめを食感のよい炒め煮にします。さわかめには、カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。	596 たんぱく質 27.1	20.6 脂質 2.7
12	月	ごはん	○	こおりとうふのみそしる さばのみそだれがけ わふうサラダ	牛乳 あぶらあげ・みそ こおりとうふ さば・かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな しょうが・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん さとう でんぷん ひまわりゆ	さばのみそ煮をイメージして、焼いたさばにみそだれをたっぷりかけます。甘めのみそだれが、さばとよく合って、給食の魚料理の中でも人気No1メニューです。	649 たんぱく質 27.1	26.7 脂質 2.4
13	火	ミニコッペパン	○	《たかほしょうこだわりこんだて》アルファベットスープ 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 スイートポテト	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん・たまねぎ キャベツ・レモンかじゅう レタス・きゅうり クルトン・ドレッシング・スイートポテト	コッペパン マカロニ・でんぷん ひまわりゆ・さとう	6年生が家庭科で献立のたて方を学習し、それぞれテーマや栄養のバランスを考えて給食の献立をたてました。それを5,6年生で投票して決まった献立です。スイートポテトは初登場です。	682 たんぱく質 31.8	25.7 脂質 3.2
14	水	わかめごはん	○	よせなべじる ぶたにくとヤコンのいために りんご(ふじ)	牛乳・とりにく かまぼこ・みそ ぶたにく あつあげ	にんじん・はくさい あまシャキエのき・だいこん ながねぎ・しょうが ヤコン・りんご	わかめごはん しらだき ひまわりゆ でんぷん	寄せ鍋汁は、野菜や鶏肉の旨みがたっぷりで、ヤコンは豊丘や礼地区で収穫されたものです。食感と甘さを味わいましょう。須坂市のふじは今年最後のりんごです。	606 たんぱく質 29	16.7 脂質 2.4
15	木	こめこパン	○	はんぺんとたまごのふわふわスープ とりにくとかぼちゃのあまからあえ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 はんぺん・たまご とりにく かんてん	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・こまつな かぼちゃ・だいこん きゅうり・コーン	こめこパン でんぷん ひまわりゆ さとう	給食のたまごスープは、人気があります。ふわふわに仕上がるのは、調理員さんのプロの腕前です。かぼちゃのカロテンで抵抗力を高め、感染症を予防しましょう。	639 たんぱく質 38.5	22.3 脂質 3
16	金	ごはん	○	ポークカレー ささかまぼこのマヨけすりやき あおだいのサラダ	牛乳 かまぼこ ぶたにく あおのり・かつおぶし・あおだいず	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり すりおろしりんご	ごはん・ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう・ごまあぶら	カレーには、かみこたえのあるおかずを組み合わせています。今月は、長野県産の青大豆で作るサラダを、よくかんで食べましょう。青大豆の甘さがわかりますか？	624 たんぱく質 24.3	17.7 脂質 2.3
19	月	ごはん	○	ワンタンスープ ホキとえびのチリソース ひじきのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく えび・ホキ ひじき	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・しょうが にんにく・ながねぎ キャベツ・コーン	ごはん・ワンタン ごまあぶら・でんぷん ひまわりゆ さとう	チリソースは、ケチャップを使って辛みをおさえ、食べやすい味付けにします。ご飯がすすむおかずです。中華の献立で主食をしっかり食べて、寒さに負けないようにしましょう。	606 たんぱく質 23.2	17.8 脂質 2.2
20	火	ミニツイストパン	○	《ちよっとはやく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・パセリ・キャベツ 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 チョコケーキ	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☆をスープに入れます。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。	627 たんぱく質 24.9	23.9 脂質 3.1
21	水	ごはん	○	《おとしりこんだて》 あつあげのみそしる ぶりのみりんしょうゆやき 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	お年取りの魚は「ぶり」「鮭」どちらを食べますか？給食では「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、今が旬です。	620 たんぱく質 30.1	22.7 脂質 2.3
22	木	うどんふうソフトめん	○	《とうじこんだて》 かぼちゃほうとうじる だいがくいも だいこんなますゆずふうみ	牛乳 とりにく みそ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい かぼちゃ・だいこん ゆずかじゅう	うどんふうソフトめん でんぷん・さつまいも ひまわりゆ・さとう みずあめ・ごま	22日は1年中で一番の長さが短い「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。健康で冬を越せるようにと願いをこめます。	659 たんぱく質 23.9	16.6 脂質 2.6
23	金	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 やさしいりかけ	牛乳 さけ・ぶたにく みそ・かつおぶし ぶりかけ	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・ながねぎ だいこん・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん じゃがいも こんにゃく・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。	566 たんぱく質 28.7	14.2 脂質 2.5
26	月	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 ぶたにく ちくわ とりにく・たまご	だいこん・にんじん はくさい・しょうが えだめめ・もやし・キャベツ こまつな	ごはん・さといも こんにゃく・でんぷん さとう ごま	旬の里芋や根菜がたっぷりで、とろみのついたのっぺい汁は、寒い季節にぴったりです。深皿に盛ったご飯に、三色そぼろをのせて、ご飯をもりもりと食べてください。	595 たんぱく質 30.9	17.1 脂質 2.6
27	火	コッペパン	○	せんぎりやさしいのスープ とりにくのパンこやき コーンサラダ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん にんにく・パセリ・きゅうり コーン	コッペパン パンこ・オリーブゆ さとう ひまわりゆ	給食のある学校が少ないので、鶏肉のパン粉焼きを手作りします。冬休み中も1日3回の食事をバランスよく食べて体調管理をして、元気に過ごしましょう！	583 たんぱく質 30.5	20.3 脂質 3.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月26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4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とになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
6	金	ごはん	○	からみとうふじる れんこんつくねあますあん はるさめサラダ	牛乳 とうふ・みそ れんこんつくね ぶたにく	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ きゅうり	ごはん さとう・ごまあぶら はるさめ・でんぶん こめあぶら	2023年の開始です。みなさんが今年も元気に過ごせるように、学校給食も体づくりのお手伝いをします。今年もよろしくお願ひします。	エネルギー 587	脂質 17.3
ひとくちメモを確認してください										
10	火	ココアあげパン コッパン	○	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	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん パセリ・きゅうり	ココアあげパン /コッパン さとう こめあぶら	年に1回の揚げパン。今月は日産・豊洲・日野・高直・仁礼の5校です。今年はいよいよ大人なココア味です！ココアの香りを楽しんでください！	エネルギー 710.599	脂質 32.5/26.3
11	水	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 みそ・なると ぶり・かまぼこ	だいこん・にんじん こまつな・せり ゆずかじゅう	なめし しらたまだんご でんぶん・さとう こめあぶら	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、香の七草のせり、すずしろ(大根)を入れて、一年の健康を願ひます。	エネルギー 668	脂質 21
12	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ むしぎょうざ 2こ だいこんとかにのサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ ぎょうざ かに	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 こまつな	ちゅうかソフトめん でんぶん さとう こめあぶら	みそラーメンスープには鶏ガラを煮こんでとったスープを使います。さらに、野菜をたっぷり使うので、うま味とコクのあるスープになります。スープがしみた野菜と麺と一緒に食べてください。	エネルギー 537	脂質 12.6
13	金	はつがげんまい ごはん	○	《かみかみずざかっこのひ》 みそけんちんじる はたはたのからあげ 2び しおまるいかのあえもの さけぶりがけ	牛乳 ちくわ・とうふ あぶらあげ・みそ・かつおぶし はたはた・わかめ・いか・ぶりがけ	にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん こんにやく・さとう じゃがいも こめあぶら	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「塩いりか」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 580	脂質 17.1
16	月	ごはん	○	おぶっこ シルバーのごまだれがけ たくあんあえ	牛乳 とりにく・みそ あぶらあげ シルバー	たまねぎ・あまシャキエのき はくさい・かぼちゃ キャベツ・きゅうり たくあんぶつ	ごはん ほうとう でんぶん こま・さとう	「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 604	脂質 17.6
17	火	コッパン	○	はくさいときのこのクリームに とりにくのココロからあげ ぼんかん	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・にんじん・はくさい しょうが・にんにく ぼんかん	コッパン こめあぶら じゃがいも でんぶん	きのこ白菜を煮込んで、うま味がたっぷり入ったコクのあるクリーム煮にします。愛媛県産のぼんかんは一人1個です。さわやかな香りと旬の味を感じてください。	エネルギー 716	脂質 24
18	水	ごぼう ごはん	○	《だいこんこんだて》 ぶゆのかすじる わかさぎのあまだれがけ こおりとうふのごまあえ いちだがき	牛乳 みそ わかさぎ こおりとうふ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・こまつな ほしがき	ごぼうごはん・さとう さいとも・こめあぶら こんにやく・こま でんぶん・さけがす	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 631	脂質 17.7
19	木	コッパン	○	ポルシチ ハンバーグアップルソース ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー ハンバーグ・ひじき	にんにく・たまねぎ にんじん・ピーツ・しめじ すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・コーン	コッパン こめあぶら じゃがいも さとう	寒い季節にピッタリの、ビタミンが豊富なピーツを使った「ポルシチ」です。給食用にアレンジしました。ハンバーグにはアップルソースをかけます。甘酸っぱいソースがさわやかです。	エネルギー 692	脂質 25.4
20	金	ごはん	○	つみれじる だいこんとぶたにくのいために ひたしまめ	牛乳・ぶたにく つみれ・みそ くらかけまめ あおだいず	たまねぎ・しょうが にんじん・はくさい ながねぎ・にんにく だいこん	ごはん こんにやく・さとう でんぶん・じゃがいも こめあぶら	「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詰まっています。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 595	脂質 15.9
23	月	ごはん	○	《きゅうしょくきねんびこんだて》 だいこんとわかめのみそじる さけのかすづけやき のざわなづけあえ	牛乳 みそ わかめ さけ	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ きゅうり のざわなづけ	ごはん じゃがいも	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ました。1月24日は、このことを記念した給食記念日です。このことを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 557	脂質 17
24	火	まるパン	○	はんぺんのふわふわスープ チキンカツあまざけのみそだれ はくさいのわふうサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 はんぺん・とうふ とりにく・みそ かつおぶし	だいこん・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ・もやし きゅうり	まるパン こむぎこ・あまざけ こめあぶら・パンこ コーヒーぎゅうにゅうのもと	手作りチキンカツに、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」と言われるほどです。米麹のつぶつぶがわかります。	エネルギー 689	脂質 23
25	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	たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・にんにく しょうが・あかピーマン しめじ・もやし・こまつな	ごはん・おおむぎ でんぶん・こめあぶら トック・ごまあぶら さとう・ごま	韓国の餅「トック」を肉や野菜と甘辛く炒め煮した、韓国の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 631	脂質 16.5
26	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 ながねぎ・キャベツ・もやし おやき(きりぼしだいこん)・こまつな	うどんふうソフトめん でんぶん 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 591	脂質 13.2
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 こめあぶら でんぶん	カレーの日は噛む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 688	脂質 20.6
30	月	ごはん	○	じゃがいものみそじる かまぼこのうめてんぶら いりうのはな	牛乳 ちくわ・みそ わかめ・かまぼこ とりにく・おから	たまねぎ・にんじん だいこん・うめ・ゆかり ながねぎ・あまシャキエのき	ごはん こむぎこ じゃがいも・さとう こめあぶら	「いりうのはな」は食物繊維が豊富なおからをたっぷり使います。ご飯がすすむ味付けにして、しっとり七口当りの良く仕上げます。ご飯と一緒に食べてください。	エネルギー 609	脂質 16.7
31	火	ミニ こめこパン	○	《もりうえしょうこだわりこんだて》 ワンタンスープ とりにくのハーブやき シーザーサラダ フレンチドレッシング・ティラミス	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・ながねぎ しょうが・にんにく きゅうり	こめこパン ワンタン・ごまあぶら クルトン・ドレッシング ティラミス	森上小学校のみなさんが、栄養をとって元気になる献立を考えてくれました。6年生が家庭科の学習で献立を班ごと考えました。その中でも人気のメニューの組合せです。	エネルギー 688	脂質 29.7

※今月の学校給食費の口座振替日 1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」



# 令和4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

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ちぎ			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	おもになつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	はつがげんまいごはん	〇	あまシャキエのきのみそしる ぶたにくのかりんとうあげ くきわかめのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく くきわかめ	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 しょうが・もやし・キャベツ	はつがげんまいごはん でんぶん こめあぶら・さとう ごまあぶら	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 625	脂質 20.5
2	木	ソフトめん	〇	ミートソース たらとこおりとうふのごまがらめ でこぼん コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく たら こおりとうふ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト でこぼん	ソフトめん こめあぶら・さとう でんぶん・ごま コーヒーぎゅうにゅうのもと	ソフト麺の中でもミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。ミートソースをたっぷり絡めて食べてください。旬のデコポンはさわやかな味を楽しみましょう。	エネルギー 787	脂質 28.9
3	金	ちらしずし	〇	《ひなまつりこんだて》 てまりふのすましじる きんめだいのゆうあんやき なのはなあえ ひしもち	牛乳 はんぺん きんめだい かつおぶし	たまねぎ・あまシャキエのき にんじん なばな もやし・キャベツ	ちらしずし てまりふ 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。春の味わい「菜の花」を和え物にします。華やかな「ひなまつり」になるように、花型に抜いた人参を添えます。	エネルギー 589	脂質 14.2
6	月	ごはん	〇	《おうえんこんだて》 じゃがいものみそしる すざかみそすきどんのく はるいろおうえんサラダ いいよかんゼリー	牛乳・わかめ あぶらあげ・みそ ぎゅうにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ ごぼう・こねぎ・キャベツ コーン・レッドキャベツ	ごはん・じゃがいも こんにやく・さとう こめあぶら・マカロニ いいよかんゼリー	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。須坂みそすき丼にして、脳の栄養になるご飯をしっかり食べてください。頑張っているすべての皆さんに春が来ますように。	エネルギー 677	脂質 17.2
7	火	パンフキンツイストパン	〇	はるさめとチンゲンサイのスープ とりにくのオーロラソース はるキャベツのポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 かまぼこ とりにく みそ・ツナ	にんじん・たまねぎ キャベツ・たけのこ チンゲンサイ でんぶん・ノンエッグマヨネーズ	パンフキンツイストパン はるさめ・こめあぶら じゃがいも・さとう	柔らかく甘みのある春キャベツを使ってポテトサラダにします。ほんのりと塩こしょうで味をつけてありますが、ノンエッグマヨネーズをかけて食べてください。	エネルギー 773	脂質 30.1
8	水	ごはん	〇	かきたまじる たいのみりんじょうゆやき ひじきのいために	牛乳 かまぼこ・たまご たい・ひじき ぶたにく	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・たけのこ こまつな・さやいんげん	ごはん でんぶん こんにやく さとう・こめあぶら	ひじきはミネラルが豊富な食材です。2月から5月に収穫される芽ひじきは、柔らかくて食べやすいです。細く切った豚肉と一緒に炒め煮にします。ご飯のおかずにもなる味付けです。	エネルギー 588	脂質 17.9
9	木	まるパン	〇	せんぎりやさいのスープ てづくりソースカツ だいこんとかにのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン ぶたにく かに	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん・パセリ だいこん・こまつな	まるパン こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう ブルーベリージャム	手作りのソースカツはそのまま食べても、パンに挟んで食べてもいいです。県産のブルーベリーを使ったジャムをつけます。自分の好きな食べ方でパンを食べてください。	エネルギー 663	脂質 21.9
10	金	ごはん	〇	ポークカレー とりにくのハーブやき かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく 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 こめあぶら じゃがいも オリーブゆ・さとう	定番のポークカレーはいつも人気がありますね。ご飯と一緒にもりもり食べてください。鶏肉のハーブ焼きは、何種類ものハーブやスパイスを使って奥深い味付けにします。	エネルギー 655	脂質 19.9
13	月	おせきはん	〇	《そつぎょうおいわいこんだて》 さわにわん えびフライ 1び かぶのこうはくあえ おいわいいちごゼリー ごましお ノンエッグタルタルソース	牛乳 ぶたにく えびフライ 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 あかかぶつけ・きゅうり	おせきはん・まきぶ こめあぶら・さとう ごましお・いちごゼリー ノンエッグタルタルソース	昔からお祝い事にはお赤飯を炊きます。何回も脱皮をして大きく成長するえびは、新しい門出を祝って食べられました。えびフライにノンエッグタルタルソースをつけて食べてください。	エネルギー 718	脂質 21.5
14	火	こめこパン	〇	はるやさいとほたてのシチュー れんこんつくねトマトソース グリーンサラダ	牛乳 ほたて・とりにく なまクリーム れんこんつくね	たまねぎ・にんじん・かぶ しめじ・キャベツ・かぶのは トマト・きゅうり・えだまめ ブロッコリー	こめこパン こめあぶら じゃがいも	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 683	脂質 24
15	水	ごはん	〇	よしのじる ぶたにくのしょうがやき こざかなのサラダ やさいふりかけ	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	ごはん でんぶん・さとう こめあぶら 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 613	脂質 19.6
									エネルギー 328	脂質 2.5

## 食べる、生きる、未来へつなぐ ~1年間のしめくり~

1年間で200日、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い健康的な食べ方等を学習してほしいと願っています。

須坂市では「**早ね 早おき 朝ごはん 元気に育つ すざかっ子**」を合言葉に、子どもたちの成長段階に合わせた「食育」をこれからも実践していきます。

食の「自己管理能力」を義務教育の中で身につけることを目指します！

お家の人と一緒にHPへアクセス

\*毎日の給食は、須坂市ホームページで公開しています。  
須坂市HP → 子育て・教育 → 学校「毎日の給食とおたより」を、ご覧ください。




### 【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(火)に行いますが、給食数の変動等により返金が生じる可能性があります。返金が生じた場合は、登録いただいている給食費振替口座に返金いたしますので、須坂市会計の出納閉鎖日(5月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。