

令和5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)
7	金	ごはん	○	のっぺいじる あつあげのにくみそがけ かぶのかおりあえ	牛乳 ぶたにく・ちくわ あつあげ・みそ とりにく	だいこん・にんじん はくさい・かぶ キャベツ・きゅうり	ごはん・さといも こんにやく ごまあぶら さとう・でんぶん	新年度の給食が始まります。初日は 食べ慣れた和食の組み合わせです。 今年度もいろいろな給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供して いきます。	570	16.5
10	月	ごはん	○	さわにわん シルバーのごまだれがけ うめのかおりあえ	牛乳 ぶたにく シルバー 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 こまつな・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん まきふ・ごま でんぶん・さとう こめあぶら	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」を味 わってください。3年生・5年生は、 ご飯やパンがひと口分増えています。 少しずつ「今の自分に必要な主 食量」に慣れてください。	552	16.1
11	火	ミニ くろざとう 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	くろざとうパン でんぶん こめあぶら	4月のから揚げは、コロコロと食べ やすいひとサイズで、量の調整も しやすいです。クラス全員分、ちょ うどよい量に盛りつけることも、給 食の時間に学ぶ大切な社会的マナー です。	607	21.9
12	水	いろどり ごはん	○	もすくとかわめのみそしる えのきメンチカツ こんにやくサラダ	牛乳 とうふ・もすく わかめ・みそ あぶらあげ・えのきメンチカツ	にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	いろどりごはん こめあぶら こんにやく さとう	長野県産のえのきを使ったメンチカ ツです。学校給食は、初めて出会う 料理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！	620	21.7
13	木	コッペパン	○	はくさいのスープ やきフランクフルト ツナサラダ	牛乳 とりにく フランクフルト ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり・レッドキャベツ レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも さとう こめあぶら	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。ツナサラダのキャベ 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。	564	17.6
14	金	《にゅうがくしんきゅうおいわいこんだて》 ちらしずし	○	おいわいすましじる さわらのさいきょうみそやき なのはなあえ・おいわいクレープ	牛乳 なると・とうふ はんぺん わかめ・さわら・かつおぶし	にんじん・あまシャキエのき しめじ・はくさい・こまつな キャベツ・コーン	ちらしずし さとう こめあぶら おいわいクレープ	小学校だけの入学進級お祝い献立で す。春を告げる魚「鱈」、菜の花畑 を表した和え物で、春を感じてくだ さい。給食のクレープは、小麦粉・ 卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作ら れています。	645	20.8
17	月	ごはん	○	とんじる いわしのみりんじょうゆやき わふうサラダ おかかふりかけ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・いわし のり・ふりかけ	はくさい・たまねぎ にんじん・キャベツ だいこん・きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	須坂市の給食は「和食」が基本で す。汁物は、煮干しやかつお節で 「だし」をていねいにとって作りま す。また、4月は食べやすい魚を選 んでいます。給食を通して魚に親し んでほしいです。	589	18.2
18	火	ツイスト パン	○	《おはなみこんだて》 だいこんとコーンのスープ おはなのとうふバーグケチャップソース アスパラのサラダ いちごゼリー	牛乳 かまぼこ とうふハンバーグ ツナ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・アスパラガス きゅうり・キャベツ	ツイストパン さとう・でんぶん こめあぶら いちごゼリー	須崎市全部の学校の給食がそろうの この日だけなので、少し早いお花 見献立です。お花の形をした豆腐ハ ンバーグや旬のアスパラ、いちごゼ リーで、お花見気分を味わってくだ さい。	571	18.5
19	水	ごはん	○	かきたまじる ぶたにくのかりんとうあげ きせつやさいのごまあえ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・ながねぎ しょうが・もやし・キャベツ なばな	ごはん でんぶん こめあぶら さとう・ごま	給食のかきたま汁の卵がふわわり仕 上がるのは、調理員さんの腕前デ す。春先に出回る「なばな」で、風 味の良いごま和えにします。旬の野 菜からビタミンをたくさん補充しま しょう。	700	27.1
20	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 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	コッペパン こめあぶら さとう・こむぎこ	長野県産の大豆をたっぷり使ったチ リコンカンです。給食では、家庭で 摂取しにくい大豆を積極的に取り入 れています。パンと一緒においしく 食べられると好評の大豆料理です。	661	19.2
21	金	ごはん	○	ポークカレー かまぼこのマヨけすりやき ふくじんづけあえ	牛乳・ぶたにく かまぼこ あおのり かつおぶし	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	ごはん こめあぶら 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。大きなお釜で玉ねぎ をよく炒め、たくさん材料で作る カレーは、人気です。カレーの日は ご飯がしっかり食べられます。	618	17.4
24	月	ごはん	○	はるのベジたまそしる さけのしおやき きりぼしだいこんのもの	牛乳 あぶらあげ・みそ さけ・ちくわ さつまあげ	たまねぎ・にんじん たけのこ・だいこん キャベツ・きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	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(多)」は、「ベジタ ブルたっぷり」の意味で、春野菜がつ まった季節限定のみそ汁です。	609	17.8
25	火	コッペパン	○	はるやさいのシチュー ミートボールのあますあん カラマンダリン	牛乳 とりにく なまクリーム にくだんご	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ カラマンダリン	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう・でんぶん	4月のシチューは、旬の「新玉ね ぎ・新にんじん・新じゃが・かぶ・ キャベツ」で作ります。カラマンダ リンも今が旬のかんきつ類です。甘 くて果汁たっぷり、ビタミンCが豊 富です。	720	25.3
26	水	ソルガム ごはん	○	《かみかみずさかつこのひ》 かみかみじる ぶたにくとこおりとうふのあげに のりごまあえ	牛乳 とりにく こおりとうふ ぶたにく・のり	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・きゅうり キャベツ	ソルガムごはん こんにやく さといも・さとう でんぶん・こめあぶら・こめあぶら・ごま	よくかんで食べることは、脳の働き をよくするとされています。毎月 1回の「かみかみずさかつこの日」 は、「かむ」ことをしっかり意識で けるような献立を取り入れていきま す。	631	20.1
27	木	まるパン	○	ポテトボールスープ とりにくのレモンソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン とりにく かいそう	にんじん・たまねぎ はくさい・レモンかじゅう きゅうり・だいこん	まるパン じゃがいもボール さとう・でんぶん こめあぶら	さわやかなレモンソースは、食欲を わけてくれます。丸パンに鶏肉を はさんで、主食もおいしく食べて ください。海藻には、成長期に欠か せないミネラルが豊富です。	569	16.9
28	金	ごはん	○	ふのみそしる キムたくごはんのぐ はるさめサラダ	牛乳 わかめ みそ ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・たけのこ つぼづけ・はくさいキムチ ながねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん・やきふ じゃがいも こめあぶら はるさめ・さとう	キムたくご飯は、塩尻市の学校給食 で最初に作られて、全国的にも有 名になりました。須崎市では、キム たくご飯の具を自分でご飯に混ぜて 食べてください。	577	14.6
									25.1	2.9

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

令和5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)	炭水化物 (g)
1	月	ごはん	○	しんじゃがとしんだまねぎのみそしる あじのきしゅうやき きりほしだいこんとするめの かみかみあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ あじ・するめ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ きりほしだいこん・キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・ごま	新じゃが芋や新たまねぎは初夏を代表する食材です。旬の素材の味をみそ汁で楽しんでください。「あじの紀州焼き」はほんのりと梅が香るさっぱりした味付けです。	エネルギー 561	脂質 15
2	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ コロコロフライドチキン だいこんとツナのサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン とりにく ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん にんにく・しょうが だいこん・きゅうり	コッペパン でんぶ こめあぶら いちごジャム	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。食べやすい一口サイズです。パンが食べやすいようにいちごジャムをつけます。	エネルギー 627	脂質 22.3
8	月	《たんこのせつくんでて》 よしのじる たけのこ ごはん	○	かつおのごまがらめ やさいのこんぶあえ かしわもち	牛乳 とうふ・とりにく かつお しおこんぶ	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	たけのこごはん でんぶ こめあぶら・ごま さとう・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。	エネルギー 683	脂質 17.4
9	火	まっちゃん パン	○	はるキャベツのスープ ちょうちょパスタのトマトソース あまなつみかん	牛乳 ファンナー ぶたにく 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 こめあぶら マカロニ	ちょうちょの形の Pasta で、トマトクリーム味を作ります。今旬の「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 677	脂質 22.9
10	水	ごはん	○	すざかひんのべ とりにくのてりやき ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ とりにく・ひじき	にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん すいとん さとう・でんぶ こめあぶら	ひじきは、不足しがちなミネラルがたくさん含まれる食材のひとつです。ミネラルは健康に体へ成長するためにも大切な栄養素です。柔らかい芽ひじきをコーンと合わせてサラダにします。	エネルギー 615	脂質 13.3
11	木	ちゅうか ソフトめん	○	みそラーメンスープ にくだんごのチリソース だいこんとかにのサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ にくだんご 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・にんにく だいこん・こまつな	ちゅうかソフトめん でんぶ こめあぶら 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ープにつけてはく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 622	脂質 17.3
12	金	ごはん	○	とんじる ちくわのかばやき 2こ なめだけあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ・ちくわ	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・こまつな きゅうり・なめだけ	ごはん じゃがいも でんぶ こめあぶら・さとう	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。おなじみの地元のを楽しみましょう。	エネルギー 622	脂質 16.2
15	月	ごはん	○	わかたけじる いなだの みりんじょうゆやき キャベツのたくあんあえ	牛乳 とりにく・いなだ あぶらあげ とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん たけのこ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん こめあぶら 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て旬の素材を味わいましょう。	エネルギー 605	脂質 21.9
16	火	コッペパン	○	はんべんのスープ とりにくのオーロラソース アスパラサラダ	牛乳 はんべん とりにく みそ・ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん・あまじゃきえのき こまつな・アスパラガス きゅうり・キャベツ	コッペパン でんぶ・さとう こめあぶら ドレッシング	この時期は長野県内でもアスパラガスの出荷が最盛期になります。旬の食材は味だけでなく、栄養価も高くなります。アスパラガスの食感を感じられるよう、サラダにします。	エネルギー 612	脂質 19.8
17	水	ごはん	○	わかめスープ むしぎょうざ 2こ マーボーどうふ	牛乳 とりにく・わかめ ぎょうざ・ぶたにく みそ・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 こめあぶら さとう でんぶ	マーボー豆腐の隠し味は「とうばんじやん」と「てんめんじやん」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。	エネルギー 595	脂質 18
18	木	まるパン	○	たまごとコーンのスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	牛乳 ベーコン たまご ハンバーグ	たまねぎ・にんじん コーン・こまつな・トマト キャベツ・きゅうり・レタス	まるパン でんぶ こめあぶら	卵を使った汁物は人気があります。「卵とコーンのスープ」は、粒やペースト状のコーンをふんだんに使った汁に溶き卵を加えます。コーンの甘みと卵のふんわりとした食感がよく合います。	エネルギー 623	脂質 23.3
19	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 だいす 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 こめあぶら でんぶ・さとう	2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。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。	エネルギー 666	脂質 22
22	月	《かみかみずさかっこのひ》 はつが げんまい ごはん	○	あつあげのみそしる きびなこのなんばんづけ わふうサラダ	牛乳 あつあげ・みそ わかめ・きびなご かつおぶし	にんじん・たまねぎ だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	はつがげんまいごはん でんぶ さとう こめあぶら	きびなごは、丸ごと食べられる今旬の魚です。アゴを使いよくかんてい食べ、カルシウムをしっかりとしましょう。かみゆえのある食べ物をご家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	エネルギー 573	脂質 17.1
23	火	コッペパン	○	クリームシチュー やきフランク ケチャップソース はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム フランクフルト	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら じゃがいも・さとう はるさめ	コッペパンにフランクフルトは喜んで食べられるようにしました。フランクフルトは食べやすいケチャップソースです。パンと食べ合わせの良いクリームシチューは人気があります。	エネルギー 666	脂質 21.6
24	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる あつあげのにくみそかけ キャベツののりすあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ ぶたにく・のり	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・コーン・きゅうり レモンかじゅう	ごはん じゃがいも さとう でんぶ	キャベツは季節ごと味わいが変わります。初夏の新キャベツは葉がやわらかくなります。今回はきざみのりとレモン果汁でさっぱりした和え物にします。	エネルギー 596	脂質 17.4
25	木	ソフトめん	○	ミートソース とりにくとさつまいもの あまからあえ うわゴールド(みかん)	牛乳 ぶたにく とりにく	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 こめあぶら・でんぶ さつまいも さとう	今月2回目のソフトめんは、子ども達や先生方人気の「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のソースをたっぷりかけて食べてください。	エネルギー 762	脂質 23.7
26	金	ごはん	○	あまじゃきえのきのみそしる しんだけのこのにも やさいのわかめあえ さけふりかけ	牛乳・あぶらあげ さつまあげ・みそ とりにく・かつおぶし わかめ・ふりかけ	たまねぎ・だいこん にんじん・あまじゃきえのき はくさい・たけのこ キャベツ・きゅうり	ごはん こんにゃく・さとう こめあぶら こめあぶら	お家で茹で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。シャキッとした筍の歯ごたえは、この季節の楽しみです。	エネルギー 558	脂質 15
29	月	なめし	○	だいこんとわかめのみそしる かまぼこのいそべあげ こんにゃくサラダ	牛乳 かまぼこ・みそ わかめ・あぶらあげ あおのり	たまねぎ だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり	なめし じゃがいも こむぎこ・こめあぶら こんにゃく・さとう	つるんとしたこんにゃくにサラダに入ると、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。いつもと違う食感を感じてみましょう。	エネルギー 561	脂質 15.8
30	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・パイカン	コッペパン・こめあぶら こむぎこ・ボールゼリー あんじんどうろ ほしがたオレングゼリー	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ますが、炒めているとだんだんといきり変わって、香ばしいキーマカレーになります。	エネルギー 677	脂質 21.8
31	水	ごはん	○	はくさいのみそしる ぶたにくのスタミナあげ やさいのあおじそあえ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	にんじん・たまねぎ あまじゃきえのき・はくさい ながねぎ・にんにく・こねぎ しょうが・だいこん・キャベツ・きゅうり・あおじそ	ごはん さとう・でんぶ こめあぶら	気温の高くなる季節です。豚肉には「疲労回復のビタミン」と言われる、ビタミンB1がたっぷり。豚肉でご飯をモリモリ食べ、体調を整えましょう。	エネルギー 645	脂質 21.7
									たんぱく質 28.9	炭水化物 2.5

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5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。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和5年度 6月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいとほたちき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくや ほねになる	おもにからだのしょうしきをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく 質	食塩相当量
1	木	まるパン	○	キャベツのスープ ハンバーグデミグラスソース レタスのサラダ	牛乳 とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・レタス・きゅうり	まるパン こめあぶら さとう	給食ではうす味タイプの既製品のハン バーグを使いますが、ハンバーグにか けるソースに工夫をして、うす味でも おいしく食べられるようにしていま す。	エネルギー 580	脂質 20.9
									たんぱく 26.7	食塩相当量 2.9
2	金	《むしばよほうこんだて》 まめまめみそしる ごはん	○	やきししゃも 2び くすきりのサラダ やさしいふりかけ	牛乳 だいす・とうふ あぶらあげ とうにゅう・みそ	たまねぎ・にんじん・はくさい こねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら くすきり さとう	6月はむし歯予防月間です。カルシウ ムが多く、かみこ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。ししゃもを、頭から丸ごと よくかんで食べましょう。	エネルギー 587	脂質 19.5
									たんぱく 24.9	食塩相当量 2.7
5	月	ごはん	○	ぶたキムチなべ ねぎみそパオズ 2こ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ ねぎみそパオズ	にんにく・はくさい あまじゃきえのき はくさいキムチ・ながねぎ にら・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん こめあぶら ごま	豚肉には「疲労回復のビタミン」が多 く含まれています。運動が強い学校 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 593	脂質 16.4
									たんぱく 25.6	食塩相当量 2.4
6	火	ツイストパン	○	せんぎりやさいのスープ 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 ベーコン レバー	セロリ・たまねぎ・キャベツ にんじん・しょうが・にんにく 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 でんぶん こめあぶら さとう・ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、 体への吸収がぐんとよくなります。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 635	脂質 22.3
									たんぱく 30.2	食塩相当量 3.5
7	水	《スタミナアップこんだて》 ごはん	○	ネバーギブアップじる ぶたどんのぐ だいこんとツナのサラダ	牛乳 とりにく ちくわ ぶたにく・ツナ	たまねぎ・にんじん れんこん・だいこん・なめこ こまつな・しょうが・しめじ さやいんげん・キャベツ	ごはん でんぶん こめあぶら こんにゃく・さとう	ネバーギブアップ汁のなめこは糖質や 脂質をエネルギーに変える働きがあり ます。スタミナアップ献立で、梅雨の 時期を元気に過ごしましょう。	エネルギー 570	脂質 15.7
									たんぱく 27.3	食塩相当量 2.5
8	木	きなこ あげパン コッペパン	○	ポテトボールスープ ゆでフランクチリソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト	にんにく・たまねぎ はくさい・キャベツ・コーン	きなこあげパン ／コッペパン さとう・こめあぶら じゃがいもボール	年に1回の揚げパン。今月は須坂・須 坂支庁小・中・井土・豊洲・白遼・日 野です。他の学校はこれから順番に予 定しています。今年はきなこ味！お楽 しみに！	エネルギー 748/647	脂質 32.5/25.9
									たんぱく 27.8/25.2	食塩相当量 3.4/3.3
9	金	《にゅうばい(入梅)こんだて》 ごはん	○	たまごのふわふわスープ いわしのみりんじょうゆやき きんぴらごぼう あじさいゼリー	牛乳 なると・たまご いわし・ぶたにく さつまあげ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・こまつな ごぼう・さやいんげん	ごはん でんぶん・こめあぶら こんにゃく・さとう ゼリー	今年は6月11日が「入梅」です。「梅 雨はわし」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。梅には疲れをとった り、殺菌効果があります。	エネルギー 631	脂質 18.3
									たんぱく 26.9	食塩相当量 2.1
12	月	ごはん	○	からみとうふじる しんしゅうきのこしゅうまい 2こ チョレギサラダ こうみしおドレッシング	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ・のり きのこしゅうまい	たまねぎ・にんじん・もやし にら・キャベツ・レタス	ごはん こめあぶら ドレッシング	チョレギサラダは韓国料理だと思われ 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！	エネルギー 552	脂質 15.9
									たんぱく 21.4	食塩相当量 2.5
13	火	コッペパン	○	きりぼしだいこんのスープ とりにくとうふのあまからあげ グリーンサラダ あんずジャム	牛乳 ベーコン とりにく こおりとうふ	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・きゅうり えだまめ・キャベツ	コッペパン でんぶん・さとう こめあぶら あんずジャム	長野県産のあんずを使ったあんずジャ ムでパンをいただきます。あんず は旬の果物で、甘酸っぱさが特徴 です。長野県の千曲市はあんずの生産 量日本一を誇ります。	エネルギー 656	脂質 24
									たんぱく 29	食塩相当量 3.3
14	水	ごはん	○	あぶらあげとこまつなのみそしる にじますのつぷらあげ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 あぶらあげ・みそ にじます かんてん	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 だいこん・きゅうり・コーン	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	安曇野の北アルプスの湧水で育てられ た新鮮なにじますを背開きにしてまる ごと揚げた円揚げは、頭から丸ごと食 べられるかみかみメニューでもありま す。	エネルギー 572	脂質 17.9
									たんぱく 22.7	食塩相当量 2.1
15	木	コッペパン	○	しんしゅうやさいのシチュー とりにくのガーリックやき さくらんぼ 2こ	牛乳 とりにく なまクリーム	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ にんにく・さくらんぼ	コッペパン こめあぶら じゃがいも	シチューの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 619	脂質 19.6
									たんぱく 33.5	食塩相当量 2.9
16	金	《しょういくのひこんだて》 ソルガム ごはん	○	さばとだけこののみそしる けんさんボークのしょうがやき マンナンサラダ	牛乳 さばかん みそ・ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき だけのこ(ハチク)・しょうが こまつな・きゅうり	ソルガムごはん じゃがいも・さとう こんにゃく こめあぶら・ごま	さば缶とだけのこで作るみそ汁は、こ の季節の北信地方の郷土料理です。た けのこは、長野市西山地区の流行で す。	エネルギー 611	脂質 21.3
									たんぱく 27.9	食塩相当量 2.4
19	月	《えいようきょうじゅうせいのごんだて》 ごはん	○	ゆづっぱのこごみみそしる あじのこごみあえ キャベツとわかめのうめおかかあえ	牛乳 あつあげ・みそ あじ・わかめ かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・にんにく しょうが・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも・ごま でんぶん こめあぶら・さとう	栄養教諭になるための教育実習生が考 えた献立です。「まごやさいい」を 知り、和食の栄養バランスのよい食事 であることを理解してもらうというね らいの献立です。	エネルギー 643	脂質 22.8
									たんぱく 29.7	食塩相当量 2.7
20	火	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・にんじん コーン・トマト・レタス にんにく・メロン	くろざとうパン マカロニ こめあぶら 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 の予定です。	エネルギー 588	脂質 15.2
									たんぱく 23.6	食塩相当量 2.6
21	水	ごはん	○	けんちんじる とりにくのうめみそやき ごさかなのサラダ	牛乳 ちくわ・とうふ とりにく・みそ かつおぶし・ごさかな	ごぼう・にんじん・だいこん うめ・キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも・さとう でんぶん・こんにゃく こめあぶら・ごま	梅雨の時期は食べ物が増えやすかった り、気温の変化が激しく体調を崩し やすくなります。梅には殺菌効果や整腸 作用があります。	エネルギー 555	脂質 12.6
									たんぱく 30	食塩相当量 2.8
22	木	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ トマトソースペンネ 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	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・コーン チンゲンさい・トマト なつみかんかん・パインかん	コッペパン マカロニ・こめあぶら ブタデコ ボールゼリー(いちご)	日本人はカルシウム不足と言われてい ます。成長期に必要なカルシウムを摂 取するために、今月は国産の果物缶詰 を、長野県産のヨーグルトで和えま す。	エネルギー 604	脂質 16.7
									たんぱく 25	食塩相当量 2.9
23	金	ごはん	○	チキンカレー いかのかりんとうあげ 2こ ふくじんづけあえ	牛乳 とりにく いかかりんとうあげ	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 こめあぶら じゃがいも	「かりんとう」というお菓子里に似せ て、茶色に揚げた「いかのかりんとう 揚げ」です。カレーの時にはかき揚げ が減ってしまうので、かりんとう揚げ を意識してよく噛みましょう。	エネルギー 620	脂質 17.6
									たんぱく 24.7	食塩相当量 2.3
26	月	ごはん	○	よしのじる さばのみそだれかけ もやしのツナあえ	牛乳 とうふ・とりにく さば・みそ ツナ	にんじん・あまじゃきえのき こまつな・ながねぎ しょうが・もやし・きゅうり	ごはん でんぶん さとう	給食センターでさばのみそ煮をつくる ことは難しいですが、たれを作って焼 いたさばにかけると、同じように 味わうことができます。同じように たりのみそだれです。	エネルギー 592	脂質 17.4
									たんぱく 33.3	食塩相当量 2.4
27	火	コッペパン	○	にらととうふのスープ えびとしろみさかなのチリソース コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ えび・ホキ	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまじゃきえのき・にんにく にら・しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン でんぶん こめあぶら さとう	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。給食でたくさん魚を知ってくだ さい。	エネルギー 595	脂質 20.4
									たんぱく 27.5	食塩相当量 3
28	水	ゆかり ごはん	○	だいこんとしめじのみそしる じゃがいものそばろに のりっこあえ	牛乳 みそ ぶたにく のり	たまねぎ・にんじん・ながねぎ はくさい・だいこん・しめじ こまつな・キャベツ もやし・うめ	ゆかりごはん こめあぶら じゃがいも・でんぶん こんにゃく・さとう	じゃがいもの産地が九州から少しずつ 北上しています。新じゃがをそばろ煮 にしたいので、新じゃがは 柔らかさに加えて、みずみずしさが特 徴です。	エネルギー 517	脂質 13.6
									たんぱく 19.9	食塩相当量 3.1
29	木	コッペパン	○	コーンポタージュ とりにくのレモンソース ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 なまクリーム とりにく ひじき	たまねぎ・コーン レモンかじゅう・キャベツ にんじん・きゅうり えだまめ	コッペパン バター・さとう でんぶん こめあぶら	煮物に使われることが多いひじきです が、サラダにも使えます。ひじきは鉄 分だけではなく、カルシウムも多く含 まれています。	エネルギー 636	脂質 21.5
									たんぱく 31.3	食塩相当量 3.5
30	金	《かみかみずさかこのひ》 ごはん	○	かみかみじる とびうおのあまからあげ いんげんのごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ とびうお	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・さやいんげん キャベツ	ごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・でんぶん こんにゃく・ごま	さやいんげんを使ってのごま和えは、 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 575	脂質 16.1
									たんぱく 24.1	食塩相当量 2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6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5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)
3	月	ごはん	○	タックジャンススープ きんぴらつつみやき キムチあえ	牛乳 とりにく みそ きんぴらつつみやき	たまねぎ・だいこん にんじん・ぜんまい・にら キャベツ・きゅうり	ごはん はるさめ こまあぶら でんぶ・さとう	タックジャンススープは韓国の鶏肉を 使ったスープです。炒めた鶏肉や野菜 を煮込みます。ピリ辛のキムチ和えは 食欲がわく味付けにします。	エネルギー 550	脂質 13.5
4	火	ミニ コッペパン	○	えびとやさいのクリームスープ なつやさいらタトゥイユ メロン	牛乳 ぶたにく・えび なまクリーム ウィンナー	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく ズッキーニ・まるなす トマト・メロン	コッペパン こめあぶら じゃがいも マカロニ・オリーブゆ	地元でとれたビタミン、ミネラルだっ ぶりの夏野菜や果物で元気を付けま しょう。汗をかいたり、体力を消耗す る時こそ「食べる」ことを見直したい です。	エネルギー 625	脂質 21.8
5	水	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 ちくわ・さけ あぶらあげ・みそ とうふ	ごぼう・にんじん だいこん・キャベツ きゅうり・みょうろ はちようきゅうりみそづけ	ごはん こんにゃく じゃがいも・さとう こまあぶら	「やたら」は、北信濃の夏の郷土料理 です。畑でとれた夏野菜と漬物をみじ んに切ります。「蛙の塩焼き」と 「やたら」の組み合わせで、ご飯がす みずます。	エネルギー 539	脂質 13.2
6	木	ミニ ツイスト パン	○	はくさいのスープ ぶたにくのスタミナあげ ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・にんにく・きゅうり しょうが・こねぎ・キャベツ・コーン こめあぶら・こめちゅうかめん・ドレッシング	ツイストパン でんぶ・さとう こまあぶら	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 653	脂質 25.1
7	金	ごはん	○	なつやさいのカレー かまぼこのマヨけすりやき わかめとだいずのサラダ	牛乳 かまぼこ・わかめ あおりの・だいず かつおぶし	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・キャベツ すりおろしりんご・まるなす ズッキーニ・きゅうり	ごはん ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう	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 624	脂質 18.1
10	月	ごはん	○	なつやさいのみそじる いなだのしおこうじやき やさいのあおじそあえ	牛乳 みそ いなだ	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・まるなす・オクラ しめじ・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん	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。夏が旬の「いな だ」を塩麹で味をつけます。さっぱり した身と塩麹の味がご飯に合います。	エネルギー 565	脂質 18
11	火	まるパン	○	《たなばたこんだて》 あまのがわこんにゃくスープ 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 ハンバーグ ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・あまシャキエのき こまつな・トマト・キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく こめあぶら・さとう こめあぶら・ゼリー	給食センターで星形に抜いた人参と、 そうめんこんにゃくで、天の川にみた 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。	エネルギー 588	脂質 18.7
12	水	ごはん	○	あまシャキエのきのみそじる ホキとこおりとうふのごまからめ モロッコいんげんのサラダ	牛乳 みそ ホキ こおりとうふ	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき こまつな・モロッコいんげん キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶ・さとう こめあぶら こま	ホキと凍り豆腐を揚げ、甘辛のタレ とすりごまで和えます。一口サイズで 食べやすいおかずです。旬のモロッコ いんげんは濃い緑色を楽しんでくだ さい。	エネルギー 575	脂質 21.3
13	木	コッペパン	○	キャベツのスープ なすのミートソースパンネ プラム	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・なす プラム	コッペパン マカロニ こめあぶら	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 588	脂質 17.5
14	金	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 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 あまシャキエのき はくさい・もやし キャベツ	はつがげんまいごはん でんぶ・さとう こめあぶら こめあぶら	今月の「かみかみすざかつこのひ」は 発芽玄米ご飯、宮崎県産の小魚「メヒ カリ」、歯ごたえのよいきつねわかめ 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 550	脂質 17.3
18	火	パンパン	○	パンパンポタージュ とりにくのバルサミコやき こんにゃくサラダ	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・かぼちゃ コーン・にんにく きゅうり・キャベツ	パンパン バター こめあぶら こんにゃく・さとう	夏野菜のひとつ、かぼちゃをポタ ージュで味わいましょう。こんにゃくサ ラダには短冊状のこんにゃくを使いま す。つるつるひんやりした食感が涼し げなサラダです。	エネルギー 661	脂質 20.4
19	水	ごはん	○	じゃがいものみそじる あじのあますけ なつやさいのパワーサラダ	牛乳 とうふ・みそ わかめ・あじ かつおぶし	たまねぎ・にんじん ながねぎ・モロヘイヤ キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも でんぶ こめあぶら さとう	新じゃがをみそ汁にします。ヨーロッ プでは、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。 たくさん汗をかく季節に食べてほしい 食材です。	エネルギー 590	脂質 18
20	木	コッペパン	○	ぜんざいやさいのスープ 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・パインかん なつみかんかん・すいか	コッペパン こめあぶら・こむぎこ 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 の「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 622	脂質 19.5
21	金	ごはん	○	《どうようのうしこんだて》 たまねぎとはちのみそじる きのこハンバーグのあまざけみそだれかけ はちようきゅうりとわかめのばいにくあえ	牛乳 さばかん みそ・わかめ かつおぶし・きのこハンバーグ	たまねぎ・にんじん キャベツ・たけのこ(ハチク) はちようきゅうり・うめ	ごはん じゃがいも あまざけ こま	高甫小学校4年生が育てた八町きゅう り、創成高校の生徒が育てた玉ねぎ、 市内酒造場の甘酒を使います。地元須 坂の食材を味わい、夏を元気にすこ すための栄養をとりましょう。	エネルギー 581	脂質 16.7
24	月	ごはん	○	だいこんのみそじる あつあげのごまみそかけ こざかなのサラダ わかめふりかけ	牛乳 ちくわ・みそ かつおぶし あつあげ・こざかな・ふりかけ	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶ さとう・こま こめあぶら	カルシウムは丈夫な骨格をつくるた めに、成長期に欠かせない栄養素の一 つです。カルシウムと骨を丈夫にする ビタミンDが豊富な小魚をサラダに和 えます。	エネルギー 561	脂質 17.8
25	火	コッペパン	○	ミネストローネ とりにくのてりやき グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく 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・こまつな	コッペパン じゃがいも・さとう マカロニ・でんぶ こめあぶら	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。鶏肉の 照り焼きはパンにも合う味付けです。 サラダと一緒にパンに挟んでもおい しいです。	エネルギー 557	脂質 15.5
									たんぱく質 31.7	食塩相当量 3.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7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」

夏ばて予防は食生活から

暑い季節、たくさん汗をかくと体の中のミネラルのバランスが崩れ、夏ばてを起
す原因になります。夏ばてを予防するために、3つのポイントをおさえましょう。

- ①体のリズムを整えましょう。「早寝早起き」で朝ごはんを食べる時間をつくろう。
- ②「ごはんやパン」+「おかず」で栄養をとりましょう。野菜のおかずも大切！
- ③甘い飲み物・食べ物に注意しましょう。水分補給には水か麦茶が向いています。

なつやさい
夏野菜が
おいしいね！

令和5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)
22	火	ココアパン	○	やさいとコーンのスープ なつやさいとペンネのナポリタン ブルー	牛乳 かまぼこ ベーコン	たまねぎ・はくさい にんじん・コーン・こまつな なす・にんにく・ピーマン あかパプリカ・ブルー	ココアパン でんぶ マカロニ こめあぶら	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 ていきましょう。	エネルギー 651	脂質 19.2
23	水	ごはん	○	とうがんのスタミナじる さけのゆうあんやき シャキシャキやさいのなめだけあえ	牛乳 とりにく・なると とうふ・みそ さけ	たまねぎ・にんじん とうがん・にら・キャベツ きゅうり・なめだけ	ごはん ごまあぶら	旬の野菜の冬瓜は、95%以上が 水分です。暑い時期の水分補給 にもなります。にらを加えた 「冬瓜のスタミナ汁」は、水分 補給+スタミナ補給です。	エネルギー 555	脂質 16.5
24	木	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ とりにくのパーベキューソース カラフルわかめサラダ	牛乳 なまクリーム とりにく わかめ	たまねぎ・かぼちゃ・ながねぎ・コーン しょうが・にんにく・すりおろしりんご レモンかじゅう・キャベツ・きゅうり あかパプリカ・きパプリカ	コッペパン バター こめあぶら さとう	かぼちゃは秋冬のイメージが強い 野菜ですが、旬は夏になります。 夏の太陽をいっぱい浴びた おいしいかぼちゃをポタージュ でいただきます。	エネルギー 627	脂質 20.3
25	金	はつが げんまい ごはん	○	かみかみじる やさいはるまき コロコロきゅうり	牛乳 とりにく あぶらあげ やさいはるまき	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・きゅうり しょうが	はつがげんまいごはん じゃがいも こんにやく・でんぶ こめあぶら・さとう	今月のカミカミメニューは、 「発芽玄米ご飯」、「かみかみ 汁」、「コロコロきゅうり」で す。「ひとくち30回」を意識で するといわれています。	エネルギー 564	脂質 17.6
28	月	ごはん	○	こめこのワタンスープ チャブチェどんのぐ やさいのゆかりあえ	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ・にんじん キャベツ・こねぎ・しょうが たけのこ・だいずもやし しめじ・あかパプリカ・だいこん・きゅうり・ゆかり	ごはん ごまあぶら・こめこめん はるさめ・こめあぶら	初登場の米粉を使ったワタンス スープをいただきます。米粉 独特のもちもちとした食感を 味わってください。また、チャ ブチェ丼の具で主食ももりもり 食べてください。	エネルギー 579	脂質 16.8
29	火	コッペパン	○	ラビオリスープ とりにくとおこりとうふのレモンあえ コーンサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ポークラビオリ とりにく おこりとうふ	たまねぎ・にんじん 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	コッペパン でんぶ・さとう こめあぶら ブルーベリージャム	ラビオリは薄くのばしたパスタ の生地、肉や野菜、チーズを 詰めてゆでたイタリア料理で す。今回は肉を詰めたポークラ ビオリをスープに入れました。	エネルギー 713	脂質 22.5
30	水	ごはん	○	なつやさいのどんじる あじのきしゅうやき もやしのツナあえ	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ あじ・ツナ	たまねぎ・にんじん キャベツ・ズッキーニ もやし・きゅうり	ごはん じゃがいも	旬の夏野菜で作る豚汁は、あっ さり食べられます。また、夏 の魚「あじ」を梅風味で味付け することで、酸味が食欲を刺激 してくれます。	エネルギー 552	脂質 14.6
31	木	コッペパン	○	えびボールスープ ソルガムいりドライカレー こんにやくサラダ ひえひえパイン	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 しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・パナップル	コッペパン・ソルガム こめあぶら・こむぎこ こんにやく・さとう ごまあぶら・ごま	新登場のソルガム入りドライカ レーです。ソルガムはゆでると ひき肉のような食感になりま す。また、沖縄県産冷凍パイン で残暑を元気に乗り切りましょ う！！	エネルギー 639	脂質 20.1

※今月の学校給食費の口座振替日 8月31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」

あつ なつ 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。



- ゴーヤ：ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させる効果が期待されています。
- かぼちゃ：カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。
- パプリカ・ピーマン：ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のものはカロテンです。
- とうもろこし：胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。また、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。
- モロヘイヤ：ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。
- なす：ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げる効果が期待されています。
- トマト：真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なつ やす 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きましょう。



朝は決まった
時間に起きる



朝ごはんを
しっかり食べる



寝る直前に
食べるのを
やめる



夜ふかしを
ひかれ、
決まった
時間に寝る

令和5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	金	ごはん	○	たっぷりきのごみそしる ぶたにくのかりんあげ ひじきとコーンのサラダ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ・ひじき	だいこん・はくさい・しめじ あまじゃきえのき・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	豚肉は、体の疲れを回復するビタミンB ₆ が豊富です。まだまだ、気温が高い日が続きますが、食事でしっかり栄養を摂り元気に過ごしましょう。	エネルギー 656	脂質 24.7
4	月	なめし	○	かみなりじる かまぼこのうめてんぷら キャベツのこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ・かまぼこ しおこんぶ	ごぼう・にんじん たまねぎ・だいこん うめ・ゆかり キャベツ・きゅうり	なめし こむぎこ こめあぶら	夏はタ立がありますね。「かみなり汁」は、豆腐を炒めるときにバリバリと雷のような音がすることからその名がつけました。具たくさんで食べ応えのある汁物です。	エネルギー 582	脂質 18
5	火	コッペパン	○	やさしいっぱいコンソメスープ チリコンカン フルーツあんぱん	牛乳 ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ にんにく・あまじゃきえのき・パセリ なつめかかんかん・パインかん	コッペパン・さとう こむぎこ・じゃがいも 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。	エネルギー 669	脂質 20.7
6	水	ごはん	○	だいこんのみそしる あつあげのにくみそかけ コロコロきゅうり	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 さとう・でんぶん じゃがいも こめあぶら	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の風味がアクセントです。	エネルギー 548	脂質 17.5
7	木	いちだきがき パン	○	《ちいきしょくさいのひ》 たまごやさいのスープ ホキのチリソース ナガノパプリ 2つ	牛乳 ベーコン たまご ホキ	たまねぎ・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 ナガノパプリ	いちだきがきパン でんぶん こめあぶら さとう	長野県や須坂市の食材を集めた「地域食材の日」です。南信地域の市町村をパンに混ぜ込みます。須坂市産のナガノパプリは皮ごと食べられます。	エネルギー 610	脂質 20.8
8	金	ごはん	○	《ファイト！おうえんこなんだて》 えのきとやしのみそしる すざかみそすきどんのぐ キャベツのたくあんあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく ぎゅうにく	もやし・だいこん・にんじん あまじゃきえのき・たまねぎ しめじ・むらやませごぼう こねぎ・キャベツ・きゅうり・たくあんづけ	ごはん さとう こんにゃく	この時期は運動会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 564	脂質 16.1
11	月	ごはん	○	とんじる ますのあまだれかけ やさいのあおじそあえ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ ます	はくさい・たまねぎ にんじん・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 こめあぶら でんぶん・さとう	野菜がおいしくなってくる季節です。具たくさんで豚汁で野菜のうまみを味わってください。ますの切り身を油で揚げて、甘辛味のタレにからめます。	エネルギー 639	脂質 19.4
12	火	コッペパン	○	いかボールスープ トマトソースパンネ フレンチサラダ りんごジャム	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 コーン・キャベツ トマト・きゅうり	コッペパン マカロニ こめあぶら りんごジャム	長野県産のトマトピューレを使ってトマトソースパンネを作ります。野菜のうま味を吸ったパンネはパンと一緒に食べてもおいしいですよ。	エネルギー 621	脂質 17.8
13	水	ごはん	○	えびのみそワタンスープ にくだんごのあますあん いとかなてんのちゅうかサラダ	牛乳 えび・みそ にくだんご かなてん	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 こめこめ ごまあぶら・さとう でんぶん	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。糸寒菜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。	エネルギー 631	脂質 18.2
14	木	コッペパン	○	キャベツのスープ とうもろこしのグラタン スラッピージョー レタス	牛乳 とり 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	コッペパン とうもろこしのグラタン こめあぶら さとう	「とうもろこしのグラタン」はカップごと食べられます。4品目のおかずとしてレタスをつけます。パンにはさんでシャキシャキの食感を楽しみましょう。	エネルギー 692	脂質 27.6
15	金	ごはん	○	《すざかしょうこだわりこんだて》 チョコプリン ボークカレー にしょくフライビーンズ こんにゃくサラダ	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 すりおろしりんご キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも でんぶん・こんにゃく こめあぶら・さとう チョコプリン	須坂小の6年生が考えた、こだわり献立です。給食の人気メニューの組合せです。フライビーンズはカレーとの組み合わせで噛み応えがでます。	エネルギー 746	脂質 23
19	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ えのきのメンチカツ だいこんとツナのサラダ	牛乳 とり 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 こめあぶら	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「もっときのこに頼んでほしい」と生まれた、「えのきだけ」を使ったメンチカツです。	エネルギー 612	脂質 22.7
20	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる シルバーのごまだれかけ うのはないりに	牛乳 みそ・わかめ シルバー・ちくわ あぶらあげ・おか	たまねぎ・にんじん しめじ・ながねぎ あまじゃきえのき	ごはん じゃがいも・ごま さとう・でんぶん こめあぶら	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、香ばしくごまがたっぷり入ったたれをかけます。	エネルギー 611	脂質 18.5
21	木	コッペパン	○	はっぱやさいのシチュー とりにくのハーブやき コーンサラダ	牛乳 とり なまクリーム	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい キャベツ・にんにく きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら さとう	夏から秋に収穫される「白菜」や「キャベツ」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	エネルギー 619	脂質 21
22	金	むらさきまい ごはん	○	《かみかみすきかっこのひ》 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 くすきりのサラダ	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	むらさきまいごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら・さとう くすきり・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。	エネルギー 559	脂質 17.1
25	月	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 キャベツののざわなづけあえ	牛乳 とり 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 かぼちゃボール おつきみゼリー	昔の人が大切にしてきた秋の収穫を祝う「十五夜」。たくさんのお自然の恵みに感謝して、味わいましょう。いわしは小ぶりなフィレ1切です。	エネルギー 622	脂質 17
26	火	コッペパン	○	あまじゃきえのきのスープ とりにくのオーロラソース なし	牛乳 なると とり みそ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき はくさい・みずな なし	コッペパン でんぶん こめあぶら さとう	須坂市産の甘じゃきえのきをたっぷり使ったスープです。シャキシャキとした食感を味わいましょう。県内産の梨を予定しています。	エネルギー 600	脂質 18.8
27	水	ごはん	○	わかめのみそしる さんしょくそぼろ うめのかおりあえ	牛乳 みそ・わかめ ぶたにく・たまご かつおぶし	にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが えだまめ・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	豚そぼろ・炒り卵・枝豆と一緒に炒めて、「三色そぼろ」にします。ご飯と一緒に食べられるように深皿とスプーンを用意します。主食をしっかり食べましょう。	エネルギー 576	脂質 17.7
28	木	まるパン	○	ささみとはるさめのスープ 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 ハンバーグ	にんじん・はくさい あまじゃきえのき こまつな・たまねぎ キャベツ・コーン	まるパン はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	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シャキシ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 607	脂質 20.2
29	金	ごはん	○	きりぼしだいこんのみそしる 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・みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん はくさい・かぼちゃ しょうが・キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん こめあぶら さとう・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。切り干し大根のみそ汁は、切り干し大根の自然な甘さを感じられます。	エネルギー 616	脂質 20.2

※今月の学校給食費の口座振替日 10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」

令和5年度 10月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
2	月	ごはん	○	からみとうふじる とりにくのうめみそやき キャベツのつぼつけあえ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ うめ・きゅうり つぼつけ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん	梅の酸っぱい味は、食欲を増進させ、疲れをとってくれる働きがあります。練り梅とみそを合わせたたれは、ご飯にぴったりの味です。	556	13.7
3	火	ツイストパン	○	ポトフ もうかざめのケチャップあえ シャインマスカット 2つぶ	牛乳 ウィンナー もうかざめ	しめじ・にんじん たまねぎ・キャベツ シャインマスカット	ツイストパン じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	今が旬、須崎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粒届けてもらいます。	628	20.3
4	水	ごはん	○	こおりとうふのみそしる あきやさいのにももの いとかまぼこのサラダ さけふりかけ	牛乳 あぶらあげ・みそ こおりとうふ わかめ・とりにく	たまねぎ・しめじ・はくさい ながねぎ・れんこん・にんじん キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら さといも こんにゃく・さとう	根菜類をメインに使った「秋野菜の煮物」をいただきます。大きな釜で煮る給食センターの煮物は、たくさん具材の味が出ておいしさがアップします。	568	14.1
5	木	ソフトめん	○	ミートソース ツナマヨオムレツ わかめとだいずのサラダ	牛乳 ぶたにく ツナマヨオムレツ わかめ・だいず	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら 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。久しぶりの「ツナマヨオムレツ」は、ツナマヨを具にしたオムレツです。	686	24.3
10	火	コッペパン	○	《めのあいこデーこんだて》 あきやさいのシチュー かぼちゃのごまがらめ さいのこいやさいのチキンサラダ	牛乳・とりにく ぶたにく サラダチキン なまクリーム	たまねぎ・にんじん れんこん・はくさい かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・あかパプリカ	コッペパン こめあぶら さとう・でんぶん さつまいも・ごま	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とるえます。目を大切にすることを送ることも大切です。	774	30.3
11	水	ごはん	○	《ちいさきしょうさいのひこんだて》 むらやまわせごぼうのだまこじる あつあげのにんじんにくみそがけ しおまるいのかあえもの	牛乳 とりにく・わかめ あつあげ・みそ いか・かつおぶし	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 こめあぶら さとう・でんぶん	信州伝統野菜の「村山早生こぼろ」は今が旬、須崎市産です。「塩丸い」は長野県の郷土料理で、海が近い長野の昔の人の知恵が詰まっています。	642	18.5
12	木	コッペパン	○	ポテトボールスープ とりにくのマーマレードソース 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・さとう じゃがいもボール マーマレード でんぶん・こめあぶら	砂糖のかわりにマーマレードを使った「鶏肉のマーマレード焼き」は、柑橘系のさわやかな香りと甘み、そして、皮のほんの少しの苦味が加わります。	589	15.5
13	金	ごはん	○	しんしゅうきのごカレー シルバーのコロコロあげ りんご	牛乳 シルバー ぶたにく	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・りんご	ごはん じゃがいも でんぶん こめあぶら	秋の味覚、きのこを使った「信州きのごカレー」です。きのこは、食物せんいをたくさん含んだ食べ物で、生活習慣病の予防に役立ちます。	727	24.3
16	月	ごはん	○	すざかひんのべ ぶたにくとだいこんのいために うめのかおりあえ	牛乳 とりにく・みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん・だいこん はくさい・しめじ・ながねぎ にんにく・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん すいとん・こめあぶら こんにゃく・さとう でんぶん	豚肉と大根の炒め煮は、「豆板醤」と「オイスターソース」が嚙み味で、煮物の味をピリッと引き締め、コクを出してくれています。一味ちがう味わいです。	588	12.8
17	火	コッペパン	○	たまごことやさいのスープ とりにくのガーリックやき 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・たまご かんてん	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき はくさい・こまつな・にんにく だいこん・きゅうり・コーン	コッペパン でんぶん こめあぶら	ぶわぶわ卵とたっぷり野菜の甘さがおいしい「卵と野菜のスープ」です。卵は、小・中学校分を合わせて約2000個以上をひとつひとつ割っています。	578	20.2
18	水	ごはん	○	ちゅうかふうえびコーンスープ ミートボールのあますあん もやしのナムル	牛乳 えび にくだんご	にんじん・はくさい あまシャキエのき・コーン ながねぎ・たまねぎ もやし・こまつな	ごはん さとう・でんぶん ごまあぶら ごま	「野(ノ)」+「物(モノ)」で「野物(野菜)」という意味があるそうです。ナムルのおいしい食べ方は、とにかくよく混ぜて、味をなじませることです。	604	18.1
19	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 こざかなのサラダ	牛乳・ぶたにく みそ・かつおぶし にくしゅうまい こざかな	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 こめあぶら ごま	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。「小魚のサラダ」の「小魚」は、かまぼかむほどおいしさが染み出て、アクセントになります。	596	16.9
20	金	はつがげんまいごはん	○	《かみかみすさかこのひ》 あきのベジタみそしる さんまのかばやき きわかめのかみかみあえ	牛乳 ちくわ・みそ さんま きわかめ	にんじん・たまねぎ はくさい・あまシャキエのき だいずもやし・キャベツ	はつがげんまいごはん さといも・でんぶん こめあぶら・さとう ごまあぶら	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。芽芽玄米ご飯、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。	634	23.6
23	月	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる きのこぶたどんのぐ キャベツのけずりぶしあえ	牛乳 みそ・わかめ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・だいこん にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり	ごはん さとう・じゃがいも こんにゃく・でんぶん こめあぶら・ごま	「きのこ豚丼の具」は、部位の違う豚肉を使っています。豚肉のおいしさとともにしめじのうま味や玉ねぎの甘さを感じながら食べてほしいです。	576	16.1
24	火	コッペパン	○	《とよおかしょうこだわりこんだて》 やさいスープ とりにくのからあげ シーザーサラダ・シーザードレッシング ブルーベリークレープ	牛乳 ウィンナー とりにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・しょうが にんにく・きゅうり・レタス	コッペパン こめあぶら・クルトン でんぶん・ドレッシング ブルーベリークレープ	5年生が4年生の時に、算数の学習で全校に「好きな給食アンケート」をとり、結果をもとに組み合わせや栄養バランスを考えてくれた献立です。	733	31.0
25	水	くりごはん	○	《あきいっばいこんだて》 きのこじる さばのしおやき よなこのだきのこうようサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ さば	たまねぎ・にんじん・はくさい しめじ・あまシャキエのき なめこ・ながねぎ・キャベツ きゅうり・はつちょうきゅうりみそづけ	くりごはん はるさめ・さとう ごまあぶら	春雨と、もみじ型の人参で「米子大瀑布」の紅葉を表した、須崎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。	602	18.8
26	木	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ けんエビとポテトのあおりのがらめ りんご メープルジャム	牛乳 ぶたにく かまぼこ えび・あおりの	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・しめじ はくさい・こまつな・りんご	コッペパン じゃがいも こめあぶら メープルジャム	りんごは、「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養たっぷりの果物です。特にビタミンCや食物せんいが豊富です。	640	20.8
27	金	ごはん	○	《じゅうさんやこんだて》 さつまじる さけのしおこうじやき ひじきとえだまめのサラダ おつきみだんご	牛乳 とりにく さけ・みそ ひじき	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい キャベツ・きゅうり えだまめ	ごはん さつまいも こめあぶら・さとう 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27日です。旬のさつま芋やさけを味わい、お月見だんごから日本の風習を感じてください。	647	17.2
30	月	ごはん	○	とうにゅうみそしる さといもコロッケ きりほしだいこんのにももの	牛乳・とうにゅう とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ さつまあげ・ちくわ	だいこん・たまねぎ にんじん・ながねぎ きりほしだいこん	ごはん こめあぶら さとう さといもコロッケ	初登場の里芋コロッケは、じゃがいもを使ったコロッケより、里芋の粘りが感じられます。コロッケそのものに味があるので、ソースがなくてもおいしいです。	638	19.5
31	火	むらさきいもパン	○	《ハロウィンこんだて》 うすらたまごのスープ かぼちゃのまるごとグラタン ハロウィンサラダ	牛乳 うすらたまご かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はくさい あまシャキエのき・キャベツ レッドキャベツ・きゅうり レモンかじゅう	むらさきいもパン かぼちゃグラタン マカロニ・さとう マカアじゅう	ハロウィンを通して、外国の文化を学習する機会です。かぼちゃのグラタン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。	697	28.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10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。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和5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	しょうひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	水	ごはん	○	ふのみそしる 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	にんじん・たまねぎ はくさい・だいこん にんにく・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん やきふ・こめあぶら こんにゃく でんぶん・さとう	今年も新米の季節がやってきました。 須坂市学校給食センターでは、須坂市 須坂市の「風さやか」を使っています。新 米はどんな味や香り、食感がするで しょうか。11月から新米です。	エネルギー 561	脂質 16.8
2	木	ちゅうか ソフト めん	○	たんたんめんスープ いかあられ りんご(シナノゴールド)	牛乳 ぶたにく いか あおのり	しょうが・にんにく たまねぎ・だけのこ にんじん・はくさい チンゲンさい・りんご	ちゅうかソフトめん こめあぶら でんぶん・ごま こめあぶら	須坂市は果物の名産地。おいしい地元 のりんごを楽しみましょう。今年の夏 は気温が高く、りんごも日焼けするほ どでした。厳しい夏を耐えたりんごは どんな味がするでしょうか。	エネルギー 733	脂質 22
6	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる シルバーのしおこうじやき キャベツのたくあんあえ	牛乳 ちくわ・わかめ あぶらあげ・みそ シルバー	たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん じゃがいも	異どくさんのみそ汁は一品で多くの食 材を摂ることができる。あっさりし たシルバーは食べやすく人気のある魚 です。塩麹で味付けしたシルバーはこ 飯がすすみますよ。	エネルギー 555	脂質 15.6
7	火	パンフキン パン	○	アルファベットスープ レバーのケチャップあえ わかめのレモンふうみあえ	牛乳 とりこ・レバー かまぼこ・わかめ シルバー	にんじん・きゅうり たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく レモンかじゅう	パンフキンパン マカロニ・でんぶん こめあぶら さとう・ごま	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 い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 695	脂質 23.8
8	水	しらす 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 にくしゅうまい たまご	たまねぎ・にんじん だけのこ・もやし・にら キャベツ・きゅうり	しらすなめし はるなめし さとう こめあぶら	大人気の「しらす」は卵と春雨が入った 中華風の和食です。昨年から、卵が 手に入りにくい時期が続きましたが、 ようやく給食でも様々な形で卵が使え るようになりました。	エネルギー 568	脂質 16.1
9	木	きなこ あげパン コッペパン	○	はくさいとささみのスープ ゆでフランクチリソース こんにゃくサラダ	牛乳 とりこ かまぼこ フランクフルト	にんじん・たまねぎ はくさい・こまごな キャベツ・きゅうり	きなこあげパン ／コッペパン さとう・こんにゃく こめあぶら	今回の揚げパン実施校は、小山・豊 丘・森上・旭ヶ丘・高井・にれです。 今年は長野市産のきな粉を使って「き な粉揚げパン」にします。お楽しみ に！	エネルギー 690/689 31.1/24.5	脂質 16.3/16.2
10	金	ごはん	○	あきやさいのだんごじる あじのさんがやき おかかあえ しそひじきつくだに	牛乳 とうふ・みそ あじのさんがやき かつおぶし・しそひじきつくだに	だいこん・あまシャキエのき はくさい・キャベツ きゅうり・にんじん	ごはん かぼちゃボール さとう・でんぶん さといも	「あじのさんが焼き」は千葉県郷土 料理です。あじのすり身をハンバーグ のようにして焼いた料理です。カルシ ウムやたんぱく質など成長期に必要な 栄養がたくさん詰まっています。	エネルギー 596	脂質 15.4
13	月	「かみかみずさかこのひ」 ごはん	○	きりほしだいこんのみそしる ホキのなばんづけ カルシウムいっぱいサラダ	牛乳 みそ・ホキ こおりとうふ こざかな	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	ごはん でんぶん さとう・ごま こめあぶら	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 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。	エネルギー 545	脂質 16.9
14	火	コッペパン	○	はくさいときのこのクリームに ぶたにくのアップルソース だいずとツナのサラダ	牛乳・とりこ なまクリーム ぶたにく だいず・ツナ	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・すりおろしりんご にんにく・レモンかじゅう・きゅうり・キャベツ	コッペパン こめあぶら じゃがいも・さとう	「豚肉のアップルソース」には長野県 産のすりおろしりんごを使いました。 甘酸っぱいりんごの味を感じてくだ さい。「大豆とツナのサラダ」には長野 県産大豆を使用します。	エネルギー 723	脂質 29.7
15	水	「ちいきしょうざいのひ」 ソルガム ごはん	○	むらやまわせごぼうのスープ にじまのつばらあげ コーンサラダ きょうほうゼリー	牛乳 とりこ とうふ にじま	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 キャベツ・きゅうり・コーン	ソルガムごはん でんぶん こめあぶら・さとう きょうほうゼリー	地域の食材が豊富な季節です。須坂市 内産のソルガムの実をご飯に炊き込み ます。主菜には、安曇野方面で昔から 食べられている、「にじまの円揚げ」 が登場します。	エネルギー 630	脂質 16.3
16	木	うどんふう ソフト めん	○	にくうどんじる あつあげのごみそがけ れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ・ハム	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・ながねぎ れんこん・キャベツ きゅうり	うどんふうソフトめん でんぶん こめあぶら さとう・ごま	今年2回目のソフト麺は、肉うどんで す。たっぷりの野菜とかおだしがき いたつゆで、ソフト麺を楽しんでくだ さい。寒い季節には温かい食べ物で体 の中から温まりましょう。	エネルギー 625	脂質 20.6
17	金	「すざかしえんちゅうがくぶごだわりこんだて」 ごはん	○	ポークカレー とりこ・のからあげ やさいのナムル いちごクレープ	牛乳 ぶたにく とりこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・もやし こまつな	ごはん・じゃがいも でんぶん・こめあぶら ごまあぶら・さとう ごま・いちごクレープ	須坂支援学校中学部の皆さんが考 えてくれた「ごだわり献立」です。定番 のカレーと組み合わせたのは、人気の 「鶏肉のから揚げ」と、色鮮やかな 「野菜のナムル」です。	エネルギー 792	脂質 27.9
20	月	ごはん	○	かぼちゃのみそしる かまぼこのいそべあげ キャベツのこんぶあえ	牛乳・かまぼこ あぶらあげ みそ・あおのり しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん こむぎこ こめあぶら	だんだんと寒くなり、空気が乾燥する 季節です。かぼちゃには粘膜を保つカ ロテンが豊富です。温かいみそ汁を食 べて、風邪に負けない体をつくりま しょう。	エネルギー 571	脂質 16.4
21	火	コッペパン	○	えびボールスープ チリコンカン りんご(ふじ)	牛乳 えびボール だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・りんご	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	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、「いいふ じの日」といわれるくらい、この頃に 食べごろをむかえます。地元の味覚を 楽しみましょう。	エネルギー 632	脂質 19.4
22	水	「わしよくのひこんだて」 ごはん	○	よしのじる やきさばのみそだれかけ やさいのあおじそあえ	牛乳 とうふ とりこ さば・みそ	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	ごはん でんぶん 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」を大切にした「和食」を 中心に考えています。	エネルギー 579	脂質 16.8
24	金	ごはん	○	にこみおでん ぶたにくのあまからあげ なめたけあえ	牛乳・ちくわ ぶたにく・こんぶ がんもどき さつまあげ	にんじん・だいこん キャベツ・こまつな きゅうり・なめたけ	ごはん さとう・でんぶん こんにゃく こめあぶら	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 695	脂質 22.7
27	月	ごはん	○	たっぷりきのこじる ほっけのしおやき きりほしだいこんのもの	牛乳 あぶらあげ・みそ さつまあげ ほっけ・ちくわ	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 こめあぶら さとう	しめじやきのきだけ、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。	エネルギー 588	脂質 18.2
28	火	「こやましょうごだわりこんだて」 こめこ パン	○	ささみのレモンソース だいこんとツナのサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ベーコン とりこ かんてん・ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん・あまシャキエのき コーン・レモンかじゅう だいこん・きゅうり	こめこパン でんぶん・さとう こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	小山小学校の皆さんが考えたごだわり 献立です。季節の食材や栄養バランス のことを考えてくれました。コーヒー 牛乳の素で牛乳もたっぷり飲めます ね。丈夫な体をつくりましょう。	エネルギー 638	脂質 20.7
29	水	ごはん	○	こめこのワンダースープ たまごこんやくの ぶりぶりちゅうかいだめ やさいのわかめあえ	牛乳・ぶたにく とりこ・わかめ うすらたまご かつおぶし	たまねぎ・にんじん キャベツ・こねぎ しょうが・にんにく だけのこ・きゅうり	ごはん・こめこめん ごまあぶら・さとう こめあぶら・でんぶん こんにゃく	「卵とこんにゃ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ゃく、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。	エネルギー 567	脂質 16.5
30	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 とりこ ハンバーグ	セロリ・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 こめあぶら	給食は様々な食材と出会う時間です。 ヤーコンは根っこを食べる野菜の仲間 です。さつまいもにそっくりですが、 ヤーコン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。	エネルギー 587	脂質 19.9
									26.7	3.1

※今月の学校給食費の口座振替日 11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5年度 12月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいとほたちき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだ 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	金	ごはん	○	ぶたキムチなべ とりにくのみそだれやき チョレギサラダ こうみしおドレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく・のり	にんにく・はくさい・ながねぎ あまシャキエのき・しょうが はくさいキムチ・キャベツ にら・レタス・にんじん	ごはん こめあぶら さとう ドレッシング	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、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。	エネルギー 573	脂質 14.7
4	月	ごはん	○	あつあげのみそしる さばのこめこフライ わふうサラダ	牛乳・みそ あつあげ・わかめ さばのこめこフライ かつおぶし	にんじん・たまねぎ はくさい・キャベツ だいこん・きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	「さばの米粉フライ」は、米粉から作ったパン粉を衣にしたフライです。小麦粉のパン粉はサクサクとした食感ですが、米粉のパン粉はカリカリとした食感になります。	エネルギー 681	脂質 21.0
5	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ トマトソースペンネ みかん	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・はくさい こまつな・にんにく・トマト みかん	コッペパン マカロニ こめあぶら	白菜など冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ってしまわないように、細胞に糖を蓄積するため、食べたときに甘くておいしいと感じられるのだそうです。	エネルギー 574	脂質 15.1
6	水	わかめ ごはん	○	《すみさかちゅうこだわりこんだて》 とんじる とりささみのレモンソース こんにゃくサラダ ティラミス	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん・キャベツ レモンかじゅう・きゅうり こめあぶら・こんにゃく・こま・ティラミス	わかめごはん じゃがいも・こめあぶら でんぶん・さとう	墨坂中学校の給食委員会で、給食週間に項目をチェックして、全項目を達成した1年1組に「こだわり献立」を考えてもらいました。お楽しみに！	エネルギー 767	脂質 30.2
7	木	ちゅうかうソフト めん	○	マーボーめんだれ ねぎみそパオズ 2こ だいこんとかにのサラダ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ ねぎみそパオズ かに	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ だけのこ・にら・だいこん キャベツ・こまつな	ちゅうかうソフトめん こめあぶら こめあぶら でんぶん・さとう	寒い時期にぴったりな、マーボー麺のたれです。中華麺を深皿に出して、マーボー麺のたれをかけてもいいですね。サラダに使うかにも冬を代表する味覚です。	エネルギー 621	脂質 15.8
8	金	ごはん	○	ふゆやさいカレー いかあられ キャベツのふくじんづけあえ	牛乳 ぶたにく いか あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・れんこん 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 こめあぶら じゃがいも でんぶん	いつものカレーに大根とれんこんを加えて「冬野菜カレー」にアレンジしました。冬野菜の甘さや食感などを感じながらいただきますよ。	エネルギー 676	脂質 20.9
11	月	ごはん	○	のっぺいじる きんぴらつつみやき いとかまぼこのサラダ	牛乳・ぶたにく ちくわ・かまぼこ あぶらあげ きんぴらつつみやき	だいこん・にんじん はくさい・こまつな	ごはん こんにゃく・さといも さとう・でんぶん こめあぶら	のっぺい汁は、全国各地で作られています。お寺で余り野菜にころみをつけて作ったのが始まりと言われています。とろみで冷めにくいので、この時期にぴったりですね。	エネルギー 568	脂質 15.7
12	火	こめこ パン	○	コーンポタージュ ジャーマンポテト りんご(ふじ) コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 なまクリーム ベーコン	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ・りんご	こめこパン バター・こめあぶら じゃがいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	りんごは、須坂市産のふじを予定しています。袋かけしないものを「サンふじ」といいますが、袋かけしたものより密が入り甘くなるそうです。	エネルギー 693	脂質 21.4
13	水	ごはん	○	《かみかみすざかこのひ》 あまシャキエのきのみそしる やしししゃも 2び カレーきんぴら	牛乳 あぶらあげ・みそ ししゃも ぶたにく	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・こほう さやいんげん	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう	かみかみメニューのきんぴらは、いつもの和風の味づけではなく、カレー風味にしました。より食べやすい味つけになっていると思います。よく噛んでくださいね。	エネルギー 569	脂質 17.7
14	木	メロンパン	○	はるさめとチンゲンさいのスープ えびとホキのチリソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 かまぼこ・わかめ えび・ホキ ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンさい にんにく・しょうが ながねぎ・だいこん・キャベツ	メロンパン はるさめ こめあぶら でんぶん・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。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。	エネルギー 698	脂質 22.9
15	金	ごはん	○	こんさいのだまこじる 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 とりにく なっとう	ごほう・たまねぎ・にんじん だいこん・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 こめあぶら・さとう	だまこ汁は、ご飯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。	エネルギー 572	脂質 13.1
18	月	ごはん	○	《とうじこんだて》 かぼちゃのこめこほうとう ぎんざけのしおやき だいこんなますゆずふうみ	牛乳 とりにく あぶらあげ・みそ ぎんざけ	たまねぎ・ごほう・はくさい かぼちゃ だいこん にんじん・ゆずかじゅう	ごはん こめこめん(たんざく) さとう	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。	エネルギー 595	脂質 17.2
19	火	ミニ まるパン	○	《ちょっとはやくクリスマスこんだて》 ほし☆のコンソメスープ フライドチキン クリスマスサラダ フレンチドレッシング・クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン とりにく・チーズ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ・にんにく しょうが・ブロッコリー きゅうり・コーン	まるパン こめこマカロニ でんぶん・こめあぶら ドレッシング・ケーキ	少し早めのクリスマス献立です。星型の米粉マカロニが入ったスープや、クリスマスカラーのサラダ、ケーキは小麦・卵・乳不使用で、米粉と豆乳で作られています。	エネルギー 712	脂質 29.0
20	水	ごはん	○	もすくとかわめのみそしる にくじゃが きりほしだいこんの こまネーズサラダ	牛乳・あぶらあげ とうふ・もすく わかめ・ツナ みそ・ぶたにく	にんじん・はくさい ながねぎ・たまねぎ きりほしだいこん・キャベツ きゅうり	ごはん・こめあぶら じゃがいも・さとう こんにゃく・こま ノンエッグマヨネーズ	「こまネーズ」は、名前の通り、こまとマヨネーズで作ります。この風味がアクセントのマヨネーズで、切り干し大根のサラダを作ります。	エネルギー 655	脂質 24.0
21	木	うどんふう ソフト めん	○	きつねうどんじる しんしゅうきのこしゅうまい 2こ のりっこあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ・のり きのこしゅうまい	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい キャベツ・こまつな・もやし うめ	うどんふうソフトめん でんぶん・さとう	油揚げをのせたらうどんに「きつね」の名前がついた理由は、油揚げがきつねの好物だからだと言われています。油揚げがたっぷりとなつゆを吸って、麺とよく絡みます。	エネルギー 565	脂質 15.4
22	金	ごもく ごはん	○	《おとしとりこんだて》 なめこのかきたまじる ぶりのみそだれがけ れんこんサラダ	牛乳 とりにく ぶり・たまご みそ・ハム	にんじん・だいこん・なめこ ながねぎ・しょうが れんこん・キャベツ こまつな	ごもくごはん でんぶん さとう こめあぶら	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。	エネルギー 623	脂質 23.3
25	月	ごはん	○	ふゆやさいのみそしる ぶたどんのぐ シャキシャキやさいのなめたけあえ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ はくさい・しょうが・しめじ さやいんげん・だいずもやし こまつな・きゅうり・なめたけ	ごはん じゃがいも さつまいも・こめあぶら こんにゃく・さとう	「シャキシャキ野菜のなめたけ和え」は、大豆やししがシャキシャキ感をアップさせてくれます。「豚丼の具」はごはんにかけて、モリモリ食べてくださいね。	エネルギー 578	脂質 16.1
26	火	コッペパン	○	やさしいっぱいコンソメスープ タンドリーチキン はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト・ハム	たまねぎ・はくさい にんじん・あまシャキエのき しめじ・パセリ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	コッペパン じゃがいも はるさめ こめあぶら・さとう	本場インドでは、「タンドゥール」という釜で焼くので、「タンドリーチキン」という名前がついたそうです。鶏肉を何種類もの調味料に漬け込んでから焼きます。	エネルギー 575	脂質 18.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25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5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 もとなる	おもにからだのちょうしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
9	火	まるパン	○	せんぎりやさいのスープ ハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ 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	まるパン こめあぶら さとう	2024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いします。	エネルギー 587	脂質 21.3
10	水	なめし	○	《しんしゅんこんだて》 ななくさしらたまそうに ぶりのゆすみそがけ あっさりこうはくなます	牛乳 とりにく・なると あぶらあげ・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 こめあぶら	1月11日は餅開きです。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。大根と人参を千切りにして、紅白を表したなますにします。	エネルギー 658	脂質 20.8
11	木	ちゅうかソフトめん	○	たんたんめんスープ むしぎょうざ 2こ だいこんとチキンのサラダ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ 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・だいこん・きゅうり ちんげんさい	ちゅうかソフトめん ごまあぶら・ごま でんぶ こめあぶら	「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 697	脂質 21.1
12	金	ごはん	○	えのきともやしのみそしる すざかみそすきどんのぐ ひだしめ	牛乳・ぶたにく ぎゅうにく みそ・あおだいす くらかけめ	もやし・にんじん・たまねぎ あまシャキえのき・しめじ ごぼう・こねぎ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	「浸し豆」は郷土料理の一つで、畑でとれた豆を大切に食べた昔の人の知恵がもたらしています。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 574	脂質 15.1
15	月	はつがげんまいごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 あつあげのみそしる にじまずのつぶらあげ キャベツのこんぶあえ さけふりかけ	牛乳 あつあげ・にじまず わかめ・しおこんぶ みそ・ふりかけ	にんじん・たまねぎ・だいこん はくさい・キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん でんぶ こめあぶら さとう	「にじまずの円揚げ」は長野県安曇野周辺の郷土料理です。にじまずを油で揚げると、円を描くように丸くなる様子からその名前がつけました。よく噛んで食べてください。	エネルギー 574	脂質 17.4
16	火	こめこパン	○	とうふのふびきスープ とりにくのハーブやき ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく とうふ ツナ	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	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	冬の吹雪にちなんで、豆腐を崩してスープに入れます。温かいスープは体の中から温めてくれます。大量のじゃが芋を使って、ツナポテトサラダを作ります。じゃが芋の食感を楽しんでください。	エネルギー 632	脂質 25.0
17	水	ごはん	○	つみれじる たまごとりのおやこに やさいののりすあえ	牛乳 つみれ・みそ とりにく たまご・のり	たまねぎ・しょうが・にんじん はくさい・ながねぎ・えだまめ きゅうり・キャベツ レモンかじゅう	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	つみれ汁には、いわしのつみれと生姜を入れました。昔から生姜には風邪予防や体を温める作用があるといわれます。卵と鶏の親子にはご飯にのせてもりもり食べてください。	エネルギー 572	脂質 14.4
18	木	コッペパン	○	ふゆやさいのシチュー ホキとこおりとうふのあまからあえ ほんかん コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく なまクリーム こおりとうふ・ホキ	たまねぎ にんじん かぶ・ほんかん さつまいも・さとう・コーヒーぎゅうにゅうのもと	コッペパン こめあぶら じゃがいも・でんぶ さとう	冬野菜をたっぷり煮込んだシチューを食べて温まりましょう。丈夫な骨をつくるためにも、カルシウム豊富な牛乳を飲みましょう。コーヒー牛乳のもとで味の変化を楽しんでください。	エネルギー 752	脂質 25.8
19	金	ごはん	○	こめこのワンタンスープ れんこんつくねあますあん ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく れんこんつくね	たまねぎ・にんじん キャベツ・こねぎ・しょうが もやし・きゅうり	ごはん こめこめん ごまあぶら	れんこんつくねには、小さく切ったれんこんが入っています。シャキとした食感がアクセントです。米粉のワンタンはもちっとした食感があります。食材それぞれの食感を楽しみましょう。	エネルギー 586	脂質 17.6
22	月	ごはん	○	《きゅうしょくぎねんびこんだて》 じゃがいものみそしる さけのかすつけやき のざわなづけあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ わかめ さけ	たまねぎ・だいこん 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 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 575	脂質 18.5
23	火	コッペパン	○	えびボールスープ とりにくのバルサミコやき ひじきとコーンのサラダ みかんジャム	牛乳 えびボール とりにく ひじき	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら さとう みかんジャム	ヨーロップでは、バルサミコ酢を焼いた肉のソースに使ったり、サラダのドレッシングにしたりします。今回は、鶏肉の旨味として使います。鶏肉のバルサミコ焼きはパンにも合う味付けのおかずです。	エネルギー 590	脂質 16.6
24	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 もやし・しめじ・こまつな あかピーマン	ごはん・おむぎ でんぶ・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 619	脂質 16.5
25	木	ソフトめん	○	おにかけじる きりぼしだいこんのおやき しまるいのかあえもの	牛乳 とりにく あぶらあげ・いか わかめ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ごぼう はくさい・あまシャキえのき ながねぎ・キャベツ・きゅうり おやき(きりぼしだいこん)	ソフトめん おやき(かわ) さとう でんぶ	「おやき」は長野県の代表的な郷土料理です。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 577	脂質 12.1
26	金	ごぼうごはん	○	《だいかんこんだて》 ふゆのかすじる ニギスのからあげ こおりとうふのごまあえ いちだがき	牛乳 ニギス みそ 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 こんにゃく・さといも こめあぶら さとう・ごま	1年で一番寒い「大寒」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」のおいしいかも知ってくださいな。	エネルギー 608	脂質 17.6
29	月	ごはん	○	だいこんのみそしる さわらのさいきょうやき なめたけあえ	牛乳 あぶらあげ みそ さわら	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・こまつな きゅうり・なめたけ	ごはん さとう	長野県はきのこの生産量は全国でも上位に入ります。なかでも、えのきだけの栽培は歴史があります。えのきだけを使った「なめたけ」は長野のお土産としても全国に有名ですね。	エネルギー 554	脂質 16.4
30	火	まるパン	○	《おうえんこんだて》 やさいたっぷりスープ とことんかつあまざけのみそだれ だいこんとかにのサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく みそ・かに	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・だいこん こまつな・コーン	まるパン こむぎ・パンこ こめあぶら あまざけ・さとう	新たな進路に向かう皆さんを応援するために、手作り豚カツにします。須坂市の「甘酒」と「みそ」だけで作る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。	エネルギー 653	脂質 22.5
31	水	ごはん	○	《あさひがおかしょうこたわりこんだて》 ポークカレー にしょくフライビーンズ ふくじんづけあえ ティラミス	牛乳・ぶたにく だいす あおだいす あおのり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	ごはん でんぶ・じゃがいも こめあぶら さとう・ティラミス	旭ヶ丘小学校の皆さんが考えた献立です。給食の定番のポークカレーと2色フライビーンズの組み合わせは、料理の相性を考えて選びました。デザートはティラミスもお楽しみに。	エネルギー 818	脂質 32.7
									たんぱく質 27.8	食塩相当量 2.2

※今月の学校給食費の口座振替日 1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。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和5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)
1	木	いちだがきパン	○	ポテトボールスープ とりにくのバーベキューソース フレンチサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん・たまねぎ・はくさい しょうが・ながねぎ・にんにく すりおろしりんご・キャベツ レモンかじゅう・きゅうり	いちだがきパン じゃがいもポール こめあぶら さとう	長野県下伊那郡高森町の市田地域でとれる「市田柿」。干し柿になるまでに、たくさんの手間ひまをかけて作られます。パンの生地に混ぜて焼いた市田柿パンの天然の甘さを感じてください。	617 29.0	17.4 3.2
2	金	ちらしずし	○	《せつぶんこんだて(セルフえほうまき)》 てまりふのすましじる 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 ほだて・わかめ いわし・だいす あおだいす・のり	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき キャベツ きゅうり	ちらしずし てまりふ こめあぶら さとう	2月3日は節分。今年の恵方は東北東です。自分で「のり巻き」を作って、願いをこめて食べてください。鬼が苦手ないわしを焼き、豆まき的大豆をサラダにします。	555 27.1	17.1 2.6
5	月	ごはん	○	きりぼしだいこんのみそじる ちくわのかばやき 2こ キャベツのけずりぶしあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・ちくわ かつおぶし	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・はくさい キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん こめあぶら ごま・さとう	切り干し大根は、生の大根を干すことによって保存性が高まる他に、栄養がギュッと濃縮されます。また、うま味も濃縮されるので、生の大根を使ったみそ汁とはまた違った味わいになります。	626 21.3	18.5 2.9
6	火	まるパン	○	《あすまちゅうこだわりこんだて》 しんしゅうきのこたっぶりポトフ ハンバーグトマトソース かんてんサラダ チョコクレープ	牛乳 ウィンナー ハンバーグ かんてん	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・トマト・だいこん きゅうり・コーン	まるパン じゃがいも こめあぶら チョコクレープ	東中学校のこだわり献立です。キーフードは、「みんなにビッパリ」です。みんなが楽しんで食べられるように献立を考えてくれました。	709 28.3	27.0 3.1
7	水	ごはん	○	こおりどうふのみそじる たらねぎソース いとかまぼこのサラダ	牛乳・わかめ あぶらあげ・みそ こおりどうふ たら・かまぼこ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ ながねぎ・だいこん こまつな	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぶん	ねぎソースは、玉ねぎと長ねぎの2種類のねぎを使って作ります。香味野菜の風味で旬の魚「たら」をおいしくいただきます。	542 26.1	13.0 3.0
8	木	ちゅうかうソフトめん	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 2こ こざかなのサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳・ぶたにく えびしゅうまい みそ・かつおぶし あじつけこざかな	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ きゅうり	ちゅうかうソフトめん でんぶん・ごま こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	ソフト麺のメニューの中でも1位、2位を争う「みそラーメンスープ」です。給食の麺のスープは全部飲み干すことを考えて、具たくさんで、市販のものやお店の物に比べると薄味です。	611 28.2	16.7 3.0
9	金	ごはん	○	あまシャキエのきのみそじる ぶたにくのあまだれがけ やさしいあおじそあえ	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・あまシャキエのき はくさい・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・あおじそ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう	「甘だれ」は子どもたちに人気のたれです。たれがしみ込んだお肉と一緒に、モリモリご飯を食べましょう。	589 26.5	17.8 2.2
13	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ ゆでフランク ケチャップソース コーンサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ フランクフルト	にんじん・たまねぎ・しめじ あまシャキエのき はくさい・こまつな キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン さとう こめあぶら	コッペパンにフランクフルトをはさんで、セルフホットドックにしてみました。パンも主菜といっしょに食べられるように考えています。	603 27.0	25.6 3.5
14	水	ごはん	○	かきたまじる さけのおこうじやき きわかめのいために	牛乳 かまぼこ・たまご さけ・さつまあげ きわかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき こまつな・れんこん	ごはん でんぶん ごまあぶら こんにゃく・さとう	日本に古くからある調味料のひとつ、「塩麹」は、肉や魚をやわらかくして、うま味をアップさせる効果があります。	587 27.5	18.6 2.6
15	木	ココアパン	○	《さむさをふきとばせこんだて》 ビーフンスープ とりにくのマーマレードソース かぜにまけないチーズサラダ コールスロートレッシング	牛乳 とりにく チーズ レモンかじゅう・かぼちゃ キャベツ・ブロッコリー	たまねぎ・にんじん・はくさい もやし・チンゲンさい レモンかじゅう・かぼちゃ キャベツ・ブロッコリー	ココアパン・ビーフン ごまあぶら マーマレード でんぶん・ドレッシング	2月は一年で一番寒さが厳しい月。野菜たっぷりのスープでビタミンCを、また、かぼちゃ・ブロッコリーを使ったサラダでカロテンをとり、かぜ予防につなげましょう。	662 31.7	22.5 3.4
16	金	ごはん	○	ハヤシライス いかのマリネ いよかん	牛乳 ぎゅうにく いか	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト いよかん	ごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら さとう	「いよかん」は今は旬の果物です。愛媛県が生産地で、愛媛県の昔の呼び方が「伊予」なので、「伊予の国でとれるみかん」で「いよかん」と呼ばれるようになりました。	691 30.4	20.3 2.3
19	月	ごはん	○	わかめスープ ビビンパどんのぐ ビビンパナムル	牛乳 わかめ・とりにく ぶたにく たまご・みそ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・にんにく さんさい・ただけ だいすもやし・こまつな	ごはん ごまあぶら こめあぶら さとう・ごま	日本でもすっかりおなじみの「ビビンバ」をいただきます。名前の通り、ご飯に具とナムルを混ぜていただきます。	565 27.4	16.8 2.7
20	火	コッペパン	○	ラビオリスープ ふゆやさいのまるごとグラタン レモンドレッシングサラダ メープルジャム	牛乳 ラビオリ	たまねぎ・にんじん・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり あかパプリカ・コーン レモンかじゅう	コッペパン やさいグラタン・さとう こめあぶら メープルジャム	「冬野菜のまるごとグラタン」のカップはじゃがいもから作られています。グラタンのルウのトロっとした食感とカップのかりっとした食感がおいしいグラタンです。	680 22.3	22.8 3.2
21	水	ごはん	○	とんじり やきさばのみそだれがけ やさしいごまあえ	牛乳 ぶたにく みそ・とうふ さば	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが・もやし キャベツ・こまつな	ごはん でんぶん じゃがいも さとう・ごま	給食センターで4100食の「さばのみそ煮」を作ることは難しいので、焼いたさばにみそだれをかけて「さばのみそ煮風」をつくります。	629 29.8	21.6 2.4
22	木	うどんふうソフトめん	○	わふうカレーだれ とりにくのコロコロからあげ きりぼしだいこんとこんぶの かみかみあえ	牛乳・ぶたにく とりにく あぶらあげ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ ながねぎ・しょうが にんにく・きりぼしだいこん だいすもやし・こまつな	うどんふうソフトめん じゃがいも・でんぶん こめあぶら さとう・ごま	おそは屋さんのカレーうどんをイメージして、かつおだしをきかせ、具たくさんで作る和風のカレーだれです。また、麺類の時はかむ回数が減ってしまうので、他のおかずでかむことを意識しましょう。	679 32.2	21.0 2.8
26	月	ごはん	○	ふゆのベジたまそじる ニギスのいそべあげ だいこんとツナのサラダ やさしいふりかけ	牛乳 ちくわ・みそ ニギス・あおのり ツナ・ふりかけ	たまねぎ・にんじん はくさい・かぶ・だいこん キャベツ	ごはん さといも こめあぶら	天ぷらなどに使われる「キス」という魚に似ていることから、「ニギス」という名前がつけられました。白身でせがいないので、食べやすい魚です。	566 23.9	15.7 2.5
27	火	ナン	○	《にれいしょうこだわりこんだて》 やさいスープ チリコンカン かいそうサラダ とうにゅうプリンタルト	牛乳 ベーコン・だいす ぶたにく かいそう	たまねぎ・はくさい にんじん・あまシャキエのき しめじ・パセリ・にんにく きゅうり・キャベツ	ナン じゃがいも・さとう こめあぶら・こめこ とうにゅうプリンタルト	仁礼小学校のこだわり献立です。6年生が家庭科の授業で習った、「献立の立て方」から、栄養バランスを意識して考えてくれました。	636 27.7	25.4 2.5
28	水	ソルガムごはん	○	《かみかみずさかつこのひ》 にらとあまシャキエのきのスープ あつあげのにくみそがけ れんこんサラダ	牛乳 ほだて・あつあげ とりにく・みそ ハム	たまねぎ・はくさい あまシャキエのき・にら れんこん・キャベツ こまつな	ソルガムごはん でんぶん さとう こめあぶら	かみかみメニューのソルガムご飯は、ちょっと苦手な人もいるようですが、みんなが大好きな「厚揚げの肉みそがけ」の「肉みそ」でおいしく食べてほしいです。	560 23.9	16.9 2.2
29	木	こめこパン	○	クリームシチュー ごぼーるのあますあん 2こ いちご 2こ	牛乳 とりにく なまクリーム ごぼーる	たまねぎ・にんじん・かぶ こまつな・いちご	こめこパン こめあぶら・さつまいも じゃがいも・さとう でんぶん	寒いときには具たくさんで体の中から温まらしましょう。いちごは塩加減を高めるビタミンCが豊富です。一足早く春の香りを楽しんでください。	662 27.7	20.3 3.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2月29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5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	おもになつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる すざかみそすきどんぐ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・わかめ ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ごぼう・こねぎ・キャベツ きゅうり・つぼづけ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	「須坂みそすき丼の具」をご飯にのせてもりもり食べてください。歯ごたえの良い「キャベツのつぼづけあえ」を組み合わせました。よく噛むことも思い出しながら食べてください。	エネルギー 578	脂質 14.8
4	月	ちらしずし	○	《ひなまつりこんだて》 かまぼこのすましじる きのこハンバーグあまだれかけ なのはなあえ ひしもち	牛乳 かまぼこ・わかめ きのこハンバーグ かつおぶし	たまねぎ・なばな にんじん・はくさい あまシャキエのき キャベツ・コーン	ちらしずし でんぶ 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「ひな祭り」になるように、花型に抜いた人参を添えます。	エネルギー 611	脂質 15.3
5	火	まるパン	○	《おうえんこんだて》 コンソメスープ とことんかつ はるいろおうえんサラダ いよいよかんゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく サラダチキン	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 こめあぶら・ソルガムマカロニ・いよかんゼリー	まるパン じゃがいも・さとう こむぎこ・パンこ	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。給食センターで手作りする豚かつで応援します。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 727	脂質 23.9
6	水	ごはん	○	さつまじる さんしょくそぼろ こざかなのサラダ	牛乳・とり ぶたにく・たまご かつおぶし・みそ あじつけこざかな	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ しょうが・えだまめ キャベツ・きゅうり	ごはん さつまいも こんにゃく・さとう こめあぶら・ごま	「三色そぼろ」は枝豆の緑色、卵の黄色、そぼろの茶色が色鮮やかなおかずです。一品や一食を彩りよくそろえると、様々な食品から栄養を摂っていることが分かりますね。	エネルギー 586	脂質 16.0
7	木	ソフトめん	○	ミートソース とりにくのハーブやき だいこんとかにのサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく とり 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・コーン	ソフトめん こめあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	もちもち食感のソフト麺は長野県産の小麦粉を使っています。ミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。ミートソースをたっぷり絡めて食べてください。	エネルギー 698	脂質 20.1
8	金	むぎごはん	○	ビーフカレー シルバーのコロコロあげ でこぼん	牛乳 ぎゅうにく 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 でこぼん	むぎごはん こめあぶら じゃがいも でんぶ	今年度最後のカレーは「ビーフカレー」です。給食のカレーを思う存分楽しんでください。旬のでこぼんのさわやかな香りを楽しんでください。	エネルギー 718	脂質 23.9
11	月	はつがげんまいごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 だいこんのみそしる だいのみりんじょうゆやき ひじきのいために	牛乳 ちくわ・みそ たい・ひじき ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ さやいんげん	はつがげんまいごはん こめあぶら こんにゃく さとう	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。よく噛んで「ひじきの炒め煮」を味わってください。	エネルギー 555	脂質 16.2
12	火	パンブキンツイストパン	○	はるさめとわかめのスープ えびフライ 1び はるキャベツのポテトサラダ ノンエッグタルタルソース	牛乳 とりにく・わかめ かまぼこ・ツナ えびフライ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ コーン	パンブキンツイストパン はるさめ・じゃがいも こめあぶら ノンエッグタルタルソース	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。食材それぞれの味を感じてほしいので、塩・こしょう・酢でシンプルに味付けにします。	エネルギー 702	脂質 26.3
13	水	おせきはん	○	《そつぎょうおいおいこんだて》 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 ごましお・おいおいいちごゼリー	牛乳 ぶたにく きんめだい かつおぶし	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・あまシャキエのき みずな・かぶ・かぶのは あかかぶづけ・きゅうり	おせきはん まきふ・さとう ごましお いちごゼリー	卒業生が9年間に食べた約1800回の学校給食。クラスの仲間と食べた日々の穏やかな時間。給食センターから心を込めた「卒業お祝い献立」です。	エネルギー 678	脂質 18.7
14	木	こめこパン	○	はるやさいとほたてのシチュー ぶたにくのかりんとうあげ グリーンサラダ	牛乳 ほたて・とり なまクリーム ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ しめじ・キャベツ・しょうが レタス・きゅうり・えだまめ	こめこパン こめあぶら じゃがいも でんぶ・さとう	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 748	脂質 28.6
15	金	ごはん	○	のっぺいじる れんこんつくねあまざけみそだれ うめのかおりあえ	牛乳 ぶたにく・ちくわ あぶらあげ・みそ れんこんつくね・かつおぶし	だいこん・にんじん はくさい・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん・さといも こんにゃく・でんぶ こめあぶら・ごま あまざけ・さとう	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 579	脂質 16.1

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」を組み合わせてあります。その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須坂市を中心とした長野県の郷土料理、塩分や脂質をおさえた健康的な食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！

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29日(木)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。