

令和6年度 4月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやくやくほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもになつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
5	金	ごはん	○	きせつやさいのみそしる きんぴらつつみやき もやしツナあえ	牛乳 ちくわ・みそ きんぴらつつみやき ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん しめじ・ながねぎ もやし・きゅうり	ごはん さとう でんぷん	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。今年度でもていねいな給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	549 22.9	14.3 2.5
8	月	いろいろごはん	○	さわにわん シルバーのさいきょうみそやき はるキャベツのこんぶあえ	牛乳 ぶたにく シルバー しおこんぶ	にんじん・たけのこ あまシャキエのき だいこん・こまつな キャベツ・きゅうり	いろいろごはん まきふ	ご飯は給食センターで炊きます。おいしい須坂市産の「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」に慣れてくださいね。	514 25.0	14.5 2.7
9	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 かいそうサラダ	牛乳 ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・しょうが にんにく・きゅうり	くろざとうパン でんぷん 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くちサイズで、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。	589 28.5	21.8 3.3
10	水	ごはん	○	のっぺいじる あつあげのにくみそがけ だいこんのいそづけ	牛乳 ぶたにく・ちくわ あつあげ・わかめ とりにく・みそ・かつおぶし	だいこん・にんじん はくさい・きゅうり	ごはん さといも こんにゃく でんぷん・さとう	長野県産の大豆を使った厚揚げに、肉みそをかけていただきます。この肉みそは、ご飯にかけて、「肉みそご飯」にするのも、人気の「肉メニュー」です。	551 23.8	15.7 2.3
11	木	コッペパン	○	にくだんごとはくさいのスープ やきフランクフルト チキンサラダ	牛乳 にくだんご フランクフルト サラダチキン	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな キャベツ・レッドキャベツ あかパプリカ	コッペパン さとう こめあぶら	フランクパンにはさみ、ホットドッグにして食べましょう。給食のパンは、おかずといっしょに食べられるように「甘くないパン」になっています。	579 30.9	18.7 3.2
12	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる さけのしおやき はるキャベツのたくあんあえ	牛乳 ちくわ・わかめ さけ・みそ あぶらあげ	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	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」をいれにちよって作ります。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。	578 25.8	17.0 2.3
15	月	ごはん	○	こめごワンタンのスープ ねぎみそパオズ 2こ いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ねぎみそパオズ かんてん	たまねぎ・にんじん キャベツ・こねぎ しょうが・きゅうり	ごはん こめこめん(たんざく) ごまあぶら さとう	小麦粉の代わりに米粉を使って作ったワンタンです。米粉の食感を味わってください。ねぎみそパオズは、具にみそ味が付いているので、醤油などはかけずにそのままいただきます。	569 23.0	14.5 2.3
16	火	メロンパン	○	えびボールスープ ジャーマンポテト フレンチサラダ	牛乳 えびボール ベーコン	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	メロンパン こめあぶら じゃがいも	新じゃがいものおいしい季節になってきました。ジャーマンポテトは塩とこしょうのシンプルな味つけですが、新じゃがいものみずみずしさや、おいさを味わえます。	655 27.3	20.2 3.3
17	水	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 さわらのみりんじょうゆやき なのはなのごまあえ・おいわいクレープ	牛乳 なると とうふ わかめ・さわら	あまシャキエのき しめじ・はくさい もやし・キャベツ なばな・にんじん	ちらしずし てまりふ さとう・ごま 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」や菜の花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。	647 27.5	23.1 3.2
18	木	コッペパン	○	はるやさしいシチュー ささみのレモンソース コーンサラダ	牛乳 ウィンナー なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら じゃがいも でんぷん・さとう	さわやかなレモンソースは、食欲をわかせてくれます。また、4月のシチューは、旬の「新玉ねぎ、新じゃがいも、かぶ、キャベツ」で作ります。	722 35.9	25.9 3.6
19	金	ごはん	○	《おはなみこんだて》 はるのベジたましる おはなのとうふハンバーグ うめのかおりあえ さくらゼリー	牛乳 あぶらあげ・みそ とうふハンバーグ かつおぶし	たまねぎ・にんじん たけのこ・かぶ・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぷん・さくらゼリー	年々、お花見の時期が早まっています。「お花見献立」の日を考るのが難しいです。春野菜を使ったみそ汁やお花の形をした豆腐ハンバーグ、見た目がかわいさくらゼリーで春を味わいましょう。	554 19.2	13.5 2.1
22	月	ごはん	○	《かみかみずさかっこのひ》 かみかみじる きのこぶたどんのぐ なめだけあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・たまねぎ・しめじ キャベツ・こまつな・きゅうり なめだけ	ごはん さといも でんぷん・さとう こんにゃく	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。毎月1回の「かみかみずさかっこのひ」は、「かむ」ことをしっかり意識できそうな献立を取り入れていきます。	587 27.2	16.1 2.7
23	火	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ チリコンカン カラマンダリン	牛乳 ベーコン だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・にんにく・コーン チンゲンさい カラマンダリン	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	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、家庭で摂りにくい大豆を積極的に取り入れていきます。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。	644 29.1	20.5 2.8
24	水	ごはん	○	かきたまじる とりにくのうめみそやき きりほしだいこんのもの	牛乳 かまぼこ・たまご とりにく・ちくわ みそ・さつまあげ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・うめ たけのこ・こまつな きりほしだいこん	ごはん でんぷん さとう こめあぶら	給食のかきたま汁の卵がふわわり仕上がるのは、調理員さんの腕前です。また、給食の副菜には、おえ物だけではなく、煮物も副菜として出ることがあります。ご飯にあう煮物です。	570 31.2	13.0 3.1
25	木	まるパン	○	せんぎりやさしいスープ こめこのキャベツメンチ アスパラのサラダ	牛乳 ベーコン・ツナ こめこの キャベツメンチ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん アスパラガス・きゅうり	まるパン さとう こめあぶら	米粉で作ったパン粉を使ったキャベツメンチです。給食センター特製のソースがかかっているため、丸パンにはさんでいただきます。旬のアスパラも味わいましょう。	614 25.4	24.1 3.5
26	金	ごはん	○	ポークカレー かまぼこのマヨけすりやき ぶくじんづけあえ	牛乳・ぶたにく かまぼこ あおりの かつおぶし	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 ぶくじんづけ	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、カレーをかけていただきます。大きなお釜で玉ねぎをよく炒め、たくさんの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ね。	618 24.6	17.4 2.3
30	火	コッペパン	○	ポトフ とりにくのオーロラソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく みそ・ツナ	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん・こまつな	コッペパン さとう・でんぷん じゃがいも こめあぶら	「火にかけた鍋」という意味のある「ポトフ」です。いつもより大きめに切った野菜やウィンナーからうま味がしっかりと出ている「食べるスープ」です。	662 33.2	22.9 3.2

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6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			しょくひんのしゅりょうはたらき			ひとくちメモ	栄養価				
				赤のしょくひん			緑のしょくひん				黄色のしょくひん			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
				おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	おもにエネルギーになる		たんぱく質	食塩相当量			
1	水	たけのこごはん	〇	《たんごのせつくこんだて》 かしわもち しんじゃがとしんたまねぎのみそしる あじのきしゅうやき きりぼ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 しりこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ きりぼしだいこん・キャベツ こまつな	たけのこごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・ごま 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」の縁起がとけて、柏ちまを食へるようになりました。	エネルギー 609	脂質 15.3					
2	木	まっちゃんパン	〇	はるキャベツのスープ ちようちよパスタトマトソース あまなつみかん	牛乳 ウィンナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・コーン・トマト あまなつみかん	まっちゃんパン マカロニ こめあぶら	ちようちよの形のパスタをトマトソースで和えます。 今が旬の「夏みかん」。4年生の国語の教科書の「白いぼうし」に出てきたよね。さわやかな匂いを想像できますか？	エネルギー 633	脂質 20.2					
7	火	コッパン	〇	ポテトボールスープ とりにくのてりやき ひじきとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ひじき	にんじん・たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり・コーン	コッパン じゃがいもボール さとう・でんぶ こめあぶら	「鶏肉の照り焼き」は鶏のもも肉をオープンで焼いて、照り焼きソースをかけます。ソースはパンにも合う味付けです。コッパンにはさんで食べてもおいしく食べられます。	エネルギー 585	脂質 17.0					
8	水	ごはん	〇	すざかひんのベ キムたくごはんのぐ わふうサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ かつおぶし	にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・たけのこ・つぼつけ はくさいキムチ・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん すいとん さとう こめあぶら	「須坂のべ」は須坂の郷土料理です。貝だくさんの野菜を食べてください。主菜は、豚肉とたくあん・キムチを炒めて「キムたく飯の具」にします。ご飯と一緒にもりもり食べてください。	エネルギー 633	脂質 17.0					
9	木	ちゅうかソフトめん	〇	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 ぶたにく にくしゅうまい みそ・かに	ながねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・キャベツ だいこん・こまつな・コーン	ちゅうかソフトめん こめあぶら でんぶ さとう	今年度初のソフトめんです。みそラーメンスープは貝だくさんで野菜のうま味が出ています。ソフトめんは少しすすり上げてほすすと食べやすいです。深皿も上手につくってください。	エネルギー 579	脂質 15.6					
10	金	ごはん	〇	よしのじる かつおのごまがらめ やさしいあおしそあえ	牛乳 とりく かつお	にんじん・あまじゃキエのき こまつな・ながねぎ・しょうが もやし・キャベツ・きゅうり あおしそ	ごはん でんぶ こめあぶら ごま・さとう	春から夏にかけて、日本の近くの海までよくとれるかつおを初鰯と呼びます。旬の初鰯に米粉をまぶして油で揚げたから、ごまそで和えます。米粉の揚げ物はこんがりした仕上がりになります。	エネルギー 615	脂質 16.8					
13	月	ごはん	〇	とんじる シルバーのごまみそがけ なめたけあえ	牛乳 みそ ぶたにく シルバー	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・なめたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく・ごま さとう・でんぶ	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培が盛んです。きのこ文化に欠かせない「なめたけ」を和え物に使います。おなじみの地元味を楽しみましょう。	エネルギー 582	脂質 17.4					
14	火	まるパン	〇	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ぶんにんにんに汁に滑り卵を加えます。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 620	脂質 23.2					
15	水	はつがげんまいごはん	〇	《かみかみすざかこのひ》 あつあげのみそしる きびなこのなんばんづけ もやしとこまつなのごまあえ	牛乳 みそ・わかめ あつあげ きびなご	にんじん・たまねぎ・だいこん はくさい・ながねぎ・もやし キャベツ・こまつな	はつがげんまいごはん こめこ こめあぶら 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、カルシウムをしっかりととりましょう。かみかみのある食べ物をご家庭でも食卓に取り入れていきましょう！	エネルギー 582	脂質 19.3					
16	木	コッパン	〇	いかボールスープ キーマカレー シーザーサラダ シーザードレッシング	牛乳 いかボール ぶたにく ハム	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら クルトン・こめこ ドレッシング	キーマカレーにはたくさんのたまねぎのみじん切りに使います。玉ねぎは調理するときに目にみえますが、炒めているとだんだんといきほろになり、香ばしいキーマカレーになります。	エネルギー 678	脂質 27.4					
17	金	ごはん	〇	いらとしんじゃがのみそしる ぶたにくのスタミナあげ キャベツのこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ しりこんぶ	たまねぎ・にんじん・しめじ にら・にんにく・しょうが こねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら こめこ・さとう	気温の高くなる季節です。豚肉には「疲労回復のビタミンB1」と言われる、ビタミンB1がたっぷり。豚肉でご飯をもりもり食べ、体調を整えましょう。	エネルギー 669	脂質 23.5					
20	月	ごはん	〇	ふのみそしる いなだのみりんじょうゆやき うのはないりに	牛乳 いなだ・みそ とりにく ちくわ・おから	にんじん・たまねぎ・はくさい だいこん・ながねぎ	ごはん やきふ さとう こめあぶら	「卵の花炒り煮」は、おからがしっとりとした仕上がりに、時間をかけて調味料で煮詰めるから炒めます。食物繊維が豊富な食材です。ご飯とも合う味付けにしています。	エネルギー 619	脂質 21.1					
21	火	コッパン	〇	クリームシチュー にくだんこのチリソース はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム にくだんこ	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり	コッパン こめあぶら じゃがいも はるさめ・さとう	たくさんの長ねぎを刻んで作るチリソースを肉団子に絡めます。ピリ辛味で食が進むと思います。パンと食べ合わせの良い「クリームシチュー」も人気があります。	エネルギー 701	脂質 24.3					
22	水	ごはん	〇	あまじゃキエのきのみそしる しんたけのこのにも やさしいわかめあえ おかかがりかけ	牛乳 あぶらあげ みそ・わかめ とりにく・さつまあげ・かつおぶし・のりかけ	たまねぎ・だいこん・にんじん あまじゃキエのき・はくさい たけのこ・キャベツ・きゅうり	ごはん こんにゃく こめあぶら さとう・ごまあぶら	お家で筍の煮物を食べたことはありませんか？「新物の筍」を鶏肉とこんにゃくと一緒に煮詰めます。シャキッとたけのこの歯ごたえは、この季節の楽しみです。	エネルギー 545	脂質 14.8					
23	木	ソフトめん	〇	ミートソース ホキとこおりどうふのレモンあえ うわゴールド(みかん)	牛乳 ホキ ぶたにく こおりどうふ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト・レモンがじゅう うわゴールド	ソフトめん こめあぶら でんぶ 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貝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 715	脂質 23.4					
24	金	ごはん	〇	わかめスープ むしきょうざ 2こ マーボーどうふ	牛乳 とりにく・わかめ ぎょうざ・みそ ぶたにく・とうふ	にんじん・たまねぎ・コーン はくさい・しょうが・にんにく たけのこ・ながねぎ	ごはん こめあぶら でんぶ さとう	マーボー豆腐の隠し味は「とろろじゃが」と「でんぶ」です。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 593	脂質 17.9					
27	月	なめし	〇	さつまじる かまぼこのいそべあげ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ・みそ あおりのり	にんじん・だいこん・はくさい しめじ・キャベツ・きゅうり	なめし さつまいも 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がサラダに入ると、涼びげでさっぱりします。使う食材によって料理の印象が変わりますね。いつもと違う食感を感じてみましょう。	エネルギー 562	脂質 14.5					
28	火	コッパン	〇	せんぎりやさいのスープ スクランブルエッグ ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン いりたまご ウィンナー・ツナ	セロリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・パセリ・にんにく えだまめ・きゅうり	コッパン こめあぶら さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	新じゃがをたっぷり使った「ノンポテトサラダ」にします。一度に大量のじゃが芋をゆで上げます。新じゃがの食感を楽しませてください。ノンエッグマヨネーズをつけて食べてください。	エネルギー 658	脂質 27.7					
29	水	ごはん	〇	わかたけしる さわらのしおこうじやき キャベツのたくあんあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ・とうふ わかめ・さわら	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。	エネルギー 551	脂質 17.6					
30	木	コッパン	〇	きりぼしだいこんのスープ とりにくのガーリックやき フルーツあんじん	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・にんにく なつみかんかん・パインかん	コッパン こめあぶら・ボールゼリー あんじんどうふ ほしがたオレンジゼリー	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みが出て優しい味わいになります。手軽に使えて、栄養も豊富なので、ぜひ家庭の料理にも使ってほしい食材です。	エネルギー 612	脂質 17.9					
31	金	ごはん	〇	ポークカレー フライピーズ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく だいたし・あおりのり 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	カレーの日も、しっかりよく噛んで食べてほしいので、噛み応えのある「フライピーズ」にします。大豆は鉄分豊富な食材です。大豆を食べる元気な学校生活にしましょう。	エネルギー 668	脂質 22.2					

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月 31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6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	おもになつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
3	月	ごはん	○	けんちんじる ハンバーグおろしソースがけ くすきりのサラダ	牛乳 ちくわ とうふ ハンバーグ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	ごぼん・こんにやく じゃがいも・でんぶ くすきり・さとう ごめあぶら	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、ハンバーグにかけの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 572	脂質 15.7
4	火	コッペパン	○	《むしばよほうこんだて》 とりごほうスープ いかのソースフライ フレンチサラダ	牛乳 とりにく いか	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり	コッペパン ごまごこ・パンこ ごめあぶら さとう	6月はむし歯予防月間です。今月は、カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯」について考えられる献立をたくさん考えました。	エネルギー 591	脂質 17.8
5	水	ごはん	○	《スタミナアップこんだて》 ネバーギブアップじる キムたくごはんのぐ えだまめとひじきのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ちくわ・ひじき	たまねぎ・にんじん・れんこん なめこ・はくさい・こまつな たけのこ・つぼつけ・ながねぎ はくさいキムチ・キャベツ・きゅうり・えだまめ	ごぼん でんぶ ごめあぶら	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。また、キムタクご飯の具で主食もしっかり食べて、スタミナアップです。	エネルギー 563	脂質 15.8
6	木	コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ スパニッシュオムレツマトソースがけ レモン Dressing サラダ メープルジャム	牛乳 とりにく オムレツ	にんじん・はくさい・こまつな あまじゃきえのき・あかバブリカ にんにく・たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・レモンかじゅう	コッペパン ごめあぶら・はるさめ ごめあぶら・さとう メープルジャム	スパニッシュオムレツは、「トルティージャ」とも呼ばれる、スペインのオムレツです。卵の中に、じゃが芋や玉ねぎが入っているのが特徴です。	エネルギー 605	脂質 19.5
7	金	ごはん	○	だんごじる あじのさいきょうみそやき カレーきんぴら	牛乳 とりにく ぶたにく あじ	たまねぎ・にんじん だいこん・ごぼう あまじゃきえのき さやいんげん	ごぼん じゃがいもポール こんにやく・さとう ごめあぶら	カレーきんぴらは、いつもの和風の味つけではなく、カレー風味にしました。おいしく食べやすい味つけになっています。よくかんでいただきます。	エネルギー 579	脂質 13.3
10	月	ごはん	○	《にゅうはいこんだて》 たまごのふわふわスープ いわしのみりんじょうゆやき やさしいばいじくあえ あじさいゼリー	牛乳 なると たまご・いわし かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・こまつな だいこん・キャベツ きゅうり・うめ	ごぼん でんぶ ゼリー	今年6月10日が「入梅」です。「梅雨いよいよ」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たいと思います。梅には疲れをとったり、殺菌効果があります。	エネルギー 563	脂質 16.1
11	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ とりにくのパーベキューソース コールスローサラダ あんずジャム	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ・しめじ・にんじん トマト・にんにく・ながねぎ すりおろしりんご・キャベツ レモンかじゅう・レタス・レッドキャベツ・コーン	コッペパン マカロニ・さとう ごめあぶら あんずジャム	長野県産のあんずを使ったジャムで、パンをいいただきました。旬のあんずが旬の果物で、酸っぱさが特徴です。長野県・千曲市はあんずの生産量日本一を誇ります。	エネルギー 586	脂質 17.6
12	水	ごはん	○	もずくとかめのみそしる にじますのつぶらあげ だいこんとごはんとかんでんのサラダ	牛乳 もずく・わかめ とうふ・みそ あぶらあげ・にじます・かんでん	にんじん・はくさい ながねぎ・だいこん きゅうり・コーン	ごぼん さとう でんぶ ごめあぶら	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 587	脂質 19.0
13	木	コッペパン	○	せせつやさいのシチュー レバーのケチャップあえ さくらんぼ 2こ	牛乳 とりにく なまクリーム レバー	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・しょうが・にんにく さくらんぼ	コッペパン ごめあぶら じゃがいも ごめこ・さとう・ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力で、体への吸収がよくなります。さくらんぼにはビタミンCはもちろん、鉄分も多く含まれています。	エネルギー 722	脂質 25.4
14	金	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 みそ さばかん ぶたにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまじゃきえのき・しょうが キャベツ・きゅうり あかバブリカ	ソルガムごはん じゃがいも・さとう こんにやく・ごま ごめあぶら	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。たけのこは、長野市西山区の淡竹です。	エネルギー 604	脂質 20.4
17	月	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる シルバーのおそうじやき のりすあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ シルバー・ツナ わかめ・のり	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ こまつな	ごぼん じゃがいも	日本に古くからある調味料のひとつ、「塩麴」は、肉や魚を柔らかくして、うま味をアップさせてくれる効果があります。	エネルギー 553	脂質 16.4
18	火	ココア あげパン コッペパン	○	せんざりやさいのスープ ゆでフランクチリソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト かんでん・ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん だいこん・きゅうり	ココアあげパン /コッペパン さとう	年に1回の揚げパン。今月は仁礼・須坂支援小・中・森上・井上・高重・日野です。他の学校はこれから順番に予定しています。今年はココア味！お楽しみに！	エネルギー 695/606	脂質 32.2/26.4
19	水	ごはん	○	《えいようきょうゆじっしゅうせいひのこんだて》 ぐだくさみそしる シャキシャキつくね かみかみにも	牛乳 あつあげ・みそ れんこんつくね ちくわ	かぼちゃ・にんじん キャベツ・ながねぎ きりほしだいこん さやいんげん・わらび・ごぼう	ごぼん でんぶ 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。「よくかんで食べることで、心身の健康に役立つことを知る」というねらいで考えられた献立です。	エネルギー 590	脂質 15.3
20	木	キャロット パン	○	やさしいっぱいスープ ポテトとえびのあおりのがらめ レタスのサラダ	牛乳 ベーコン えび あおりの	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・コーン・チンゲンさい レタス・キャベツ・きゅうり	キャロットパン じゃがいも ごめあぶら	「ポテトとえびの青のりがらめ」のえびは、から付きのえびをカリッと揚げているので、よくかんで食べてください。	エネルギー 623	脂質 22.8
21	金	ごはん	○	ぶたキムチなべ にくしゅうまい 2こ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ にくしゅうまい	にんにく・はくさい・ながねぎ あまじゃきえのき・にら・もやし はくさいキムチ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごぼん ごめあぶら ごま	だんだんと蒸し暑くなっていく梅雨の時期は、食欲が落ちてしまいがちです。給食の「豚キムチ鍋」はマイルドな辛さですが、食欲を刺激してくれそうです。	エネルギー 553	脂質 16.4
24	月	ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 からみとうふじる とびうおのあまからあげ わふうサラダ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ とびうお かつおぶし	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ だいこん・きゅうり	ごぼん ごめこ・さとう ごめあぶら ごめあぶら	月に一度の「かみかみすざかっこのひ」です。今月は「むし歯予防月間」と合わせて、「かみかみメニュー」がたくさんあります。よくかむことを意識してください。	エネルギー 575	脂質 17.5
25	火	コッペパン	○	ラビオリスープ とりにくのハーブやき コーンサラダ	牛乳 ラビオリ とりにく	たまねぎ・にんじん 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 ごめあぶら さとう	「鶏肉のハーブ焼き」は、いろいろなハーブやスパイスを、鶏肉の下味として使います。ハーブやスパイスが混ざり合って、奥深い味わいになります。	エネルギー 589	脂質 16.9
26	水	ゆかり ごはん	○	きりほしだいこんのみそしる じゃがいものそぼろに さやいんげんのごまあえ	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく	にんじん・たまねぎ きりほしだいこん はくさい・キャベツ さやいんげん	ゆかりごはん ごめあぶら・でんぶ じゃがいも・さとう こんにやく・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。新じゃがをそぼろ煮にしてみました。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 609	脂質 18.6
27	木	コッペパン	○	えびボールスープ トマトソースパンネ メロン	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 コーン・トマト メロン	コッペパン マカロニ ごめあぶら	旬の果物、「メロン」をいただきます。メロンは、きゅうりなどと同じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水分を含み、体を冷やしてくれる効果があります。	エネルギー 598	脂質 15.2
28	金	ごはん	○	ポークカレー とりにくごおりとうふのあげに くわかめとつぼつけの かみかみあえ	牛乳・ぶたにく とりにく ごおりとうふ 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	ごぼん じゃがいも ごめあぶら でんぶ・さとう	「鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮」をいただきます。外はカリッと中はふわっとした食感がおいしいです。凍り豆腐にはカルシウムがたくさん含まれています。	エネルギー 732	脂質 24.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月1日(月)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和6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ぎ			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん	○	タックジャンスープ 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・だいごん にんじん・ぜんまい キャバス・きゅうり にら	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう・でんぶん	タックジャンスープは韓国鶏肉を使ったスープです。妙め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。	550 たんぱく質 21.2	脂質 13.5 食塩相当量 2.5
2	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ なつやさいラトゥイユ ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー ひじき	セロリー・たまねぎ・キャバス にんじん・パセリ・にんにく ズッキーニ・まるなす・トマト きゅうり・えだまめ	コッペパン マカロニ・さとう オリーブゆ ごめあぶら	ラトゥイユはフランスの伝統料理。トマトになす・ズッキーニ・夏野菜をたっぷり炒めます。野菜のうまみを吸ったペネがおいしいです。	579 たんぱく質 25.5	脂質 20.6 食塩相当量 3.4
3	水	ごはん	○	だいごんとしめじのみそしる かまぼこのマヨけすりやき モロッコいんげんのサラダ わかめふりかけ	牛乳 あつあげ・みそ かつおぶし かまぼこ・あおりのり・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・だいごん しめじ・ながねぎ・キャバス モロッコいんげん・きゅうり	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごめあぶら	この季節が旬のモロッコいんげんをサラダにします。旬に当たるとキュキュッと独特の食感があります。茹で加減を調節して食べやすくします。	534 たんぱく質 22.2	脂質 15.3 食塩相当量 2.4
4	木	ミニコッペパン	○	えびとやさいのクリームスープ あじのマリネ わかめとだいすのサラダ	牛乳 ぶたにく・えび なまクリーム あじ・わかめ・だいす	たまねぎ・にんじん キャバス・あかパプリカ きゅうり	コッペパン ごめあぶら じゃがいも でんぶん・さとう	一口サイズの鰯をマリネにします。酢を使ったさっぱり味のマリネ液は、しょうゆや砂糖を使って食べやすく仕上げます。	653 たんぱく質 33.8	脂質 25.7 食塩相当量 3.3
5	金	ごはん	○	ちくわのみそしる とりにくのてりやき なつやさいのパワーサラダ	牛乳 あぶらあげ・みそ かつおぶし わかめ・ちくわ・とりにく	たまねぎ・にんじん モロヘイヤ・キャバス きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・でんぶん ごめあぶら	地元でとれたビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜を食べて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ね。	555 たんぱく質 26.0	脂質 13.6 食塩相当量 2.5
8	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる ぶたにくのあまからあげ こざかなのサラダ	牛乳 とうふ・みそ わかめ・ぶたにく かつおぶし・こざかな	たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャバス きゅうり	ごはん じゃがいも・ごめこ ごめあぶら さとう・ごま	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ひとつです。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。	649 たんぱく質 28.1	脂質 21.8 食塩相当量 2.2
9	火	コッペパン	○	《たなはたこんだて》 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 たなはたゼリー	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・キャバス きゅうり	コッペパン ごめあぶら ごまあぶら・さとう ごめあぶら・ゼリー	そうめんこんにゃくで、天の川にみだてたスープにします。星形のハンバーグはトマトのソースをかけます。夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。	584 たんぱく質 24.7	脂質 18.5 食塩相当量 3.1
10	水	ごはん	○	かきたまじる さけのしおやき やたらづけ	牛乳 かまぼこ たまご さけ	たまねぎ・にんじん・だけのこと あまシャキエのき・こまつな キャバス・きゅうり・みょうが はっちょうきゅうりみそづけ	ごはん さとう でんぶん ごめあぶら	「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切りにします。「鮭の塩焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	557 たんぱく質 26.6	脂質 17.4 食塩相当量 2.2
11	木	ミニコッペパン	○	レタスとトマトのスープ ヤンニョムチキン ひやしちゅうかサラダ ちゅうかドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく わかめ	たまねぎ・しめじ・コーン トマト・レタス・にんにく キャバス・きゅうり ごめあぶら・ごめこちゅうかめん・ドレッシング	コッペパン マカロニ・でんぶん ごめあぶら・さとう	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します。自分でかけて食べましょう。	615 たんぱく質 28.7	脂質 22.0 食塩相当量 3.3
12	金	ごはん	○	なつやさいのカレー いかあられ メロン	牛乳 いか とりにく 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・まるなす かぼちゃ・ズッキーニ・メロン	ごはん ごめこ ごめあぶら	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。旬のメロンも味わってください。	673 たんぱく質 28.6	脂質 19.0 食塩相当量 1.9
16	火	コッペパン	○	はるさめとチンゲンさいのスープ なすのミートソースパンネ こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん・はくさい・たまねぎ あまシャキエのき・キャバス なす・チンゲンさい・きゅうり こんにゃく・ごめあぶら・さとう	コッペパン はるさめ・マカロニ ごめあぶら・ごま	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、パンネマカロニとかけます。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。	600 たんぱく質 25.9	脂質 18.0 食塩相当量 3.2
17	水	はつがげんまいごはん	○	《かみかみずさくこのひ》 みそけんちんじる メヒカリのからあげ 2び 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 ちくわ・とうふ メヒカリ・かつおぶし	ごぼう・にんじん・だいごん はっちょうきゅうり キャバス・うめ	はつがげんまいごはん こんにゃく じゃがいも ごめこ・ごめあぶら	八町きゅうりは須坂の伝統野菜です。梅肉と和えてさっぱりと味わいます。畑で収穫の食材を味わい、夏を元気に過ごすための栄養をとりましょう。	568 たんぱく質 25.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.1
18	木	ツイストパン	○	パンブキンポターージュ とりにくのバルサミコやき フルーツあえ	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 なつみかんかん パインかん	ツイストパン バター ごめあぶら ゼリー・ナタデココ	夏野菜のひとつ、かぼちゃをポターージュで味わいましょう。気温が高い季節ですが、フルーツ和えを食べてさっぱりした気持ちになりましょう。	675 たんぱく質 29.7	脂質 20.8 食塩相当量 2.8
19	金	ごはん	○	《どようのうしこんだて》 たまねぎとたけのこのみそしる すざかみそすきどんのぐ やさいのあおじそあえ	牛乳 さばかん・みそ ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・しめじ・ごぼう こねぎ・もやし・キャバス きゅうり・あおじそ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	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。ご飯に「須坂みそすき丼の具」をかけてもりもり食べましょう。	565 たんぱく質 26.4	脂質 13.8 食塩相当量 2.6
22	月	ごはん	○	なつやさいのみそしる いなだのしおこうじやき くきわかめのかみかみあえ	牛乳 みそ いなだ くきわかめ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ まるなす・オクラ・しめじ ごぼう・キャバス・こまつな	ごはん さとう ごめあぶら	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。	578 たんぱく質 23.6	脂質 18.6 食塩相当量 2.1
23	火	コッペパン	○	ミネストローネ やさいのまるごとグラタン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・キャバス トマト・にんじん・コーン じゃがいも・マカロニ・ごめあぶら	コッペパン オリーブゆ・さとう やさいグラタン	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。野菜のまるごとグラタンのカップはじゃが芋でできていますので、そのまま食べられます。	626 たんぱく質 21.5	脂質 23.7 食塩相当量 2.7
24	水	ごはん	○	だいごんのみそしる あつあげのごまみそがけ やさいのおかかあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ かつおぶし	たまねぎ・にんじん だいごん・ながねぎ きゅうり・キャバス	ごはん さとう でんぶん ごま	野菜には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。主菜の厚揚げは一口サイズになりました。ごまみそで味をつけます。	552 たんぱく質 21.3	脂質 16.8 食塩相当量 2.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7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」

- 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。

令和6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 おもにちやくやくや ほねになる	緑のしょくひん おもにからだのちようしをとのえる	黄色のしょくひん おもにねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
21	水	ごはん	○	わかめとあつあげのみそしる カラフルピーマンのいためもの ココロきゅうり	牛乳 あつあげ わかめ・みそ ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ほくさい にんにく・しょうが・たけのこ しめじ・ピーマン・きゅうり あかパプリカ・きパプリカ	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぶん・さとう	ビタミンたっぷりのピーマンやパプリカを使って見た目もカラフルな炒め物にします。生活リズムを整え、少しずつ食欲をもとめていきましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
22	木	コッペパン	○	キャベツのスープ コーンしゅうまい 2こ チリコンカン ブルー	牛乳 とりにく コーンしゅうまい だいす・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく・ブルー	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	長野県産の大豆を煮こんでチリコンカンをつくります。4品目のおかずには、須崎市産のブルーを予定しています。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
23	金	きゅうきゅうカレー	○	《ぼうさいこんだて》 とんじる すざかコロッケ ミニトマト 2こ ひえひえパン	牛乳 ぶたにく みそ・とうふ コロッケ	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん トマト パナップル	きゅうきゅうカレー じゃがいも こめあぶら	須崎市で大きな水害のあった日に合わせて防災献立を予定しています。「救給カレー」はカレーの中にご飯や野菜などが入った非常食です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
26	月	ごはん	○	《かみかみすざかこのひ》えびボールスープ ニギスのあおのりがらめ きりほしだいこんとこんぶの かみかみあえ	牛乳 えびボール ニギス・あおのり しおこんぶ	にんじん・たまねぎ ほくさい・こまつな きりほしだいこん だいすちやし	ごはん こめあぶら さとう ごま	今月のかみかみメニューは、「ニギスの青のりがらめ」と、「切り干し大根と昆布のかみかみ和え」です。「ひと口30回」を意識できるといいですね。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
27	火	コッペパン	○	アルファベットスープ とりにくのレモンソース すいかでポンチ	牛乳 とりにく	にんじん・たまねぎ キャベツ・レモンがじゅう なつみかんかん・パインかん すいか	コッペパン マカロニ・さとう でんぶん・だんご カクテルゼリー	長野県産のスイカを、一個一個包丁で皮をむいてサイコロ状にカットしてフルーツポンチをつくりまします。旬のスイカを楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
28	水	ごはん	○	たまねぎとあぶらあげのみそしる さんしょくそぼろ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく たまご	だいこん・たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・しめじ ながねぎ・しょうが・えだまめ キャベツ・きゅうり・つぼづけ	ごはん さとう	まだまだ気温の高い季節が続きますがエネルギー不足には注意しましょう。三色そぼろと一緒にご飯を食べて脳に栄養を届けましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
29	木	まるパン	○	コンソメスープ てづくりフィッシュフライ かいそうサラダ ノンエッグタルタルソース	牛乳 ホキ ベーコン かいそう	たまねぎ・ほくさい にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり	まるパン じゃがいも・こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう・ノンエッグタルタルソース	給食センターでホキを使ってフィッシュフライを手作りまします。小袋のノンエッグタルタルソースをかけて食べまします。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
30	金	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 ぶたにく チーズ	にんじん・ほくさい 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 ごめあぶら・こめあぶら さとう・でんぶん	ご飯にタコミートと生野菜をのせてタコライスにしましょう。タコミートのスパイスの香りで食欲がわきます。しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量

※今月の学校給食費の口座振替日 9月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。 須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

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とにはカロテンです。
 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。

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。

令和6年度 9月の献立表(小学校・支援学校)

須崎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	おもにねつちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる あつあげのにくみそがけ やさしいあおじそあえ	牛乳 とりにく ちくわ・みそ わかめ・あつあげ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・もやし キャベツ・きゅうり あおじそ	ごはん じゃがいも でんぶ さとう	厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく合う味つけです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてください。	エネルギー 566	脂質 15.6
3	火	まるパン	○	《いのうえしょうこだわりこんだて》 ABCスープ ハンバーグケチャップソース こんにやくサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 とりにく ハンバーグ	にんじん・たまねぎ だいこん・コーン キャベツ・きゅうり ごまあぶら・コーヒーぎゅうにゅうのもと	まるパン マカロニ・さとう こんにやく・ごま	井上小学校のこだわり献立は、給食委員会で考えたメニューを全校で投票で決めました。テーマは「アメリカンハッピー献立」です。	エネルギー 616	脂質 19.4
4	水	ごはん	○	えびのみそワタンスープ しんしゅうきのこしゅうまい 2こ いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 えび・みそ きのこしゅうまい かんてん	たまねぎ・にんじん もやし・はくさい にら・キャベツ コーン・きゅうり	ごはん こめこめん ごまあぶら さとう	「えびのみそワタンスープ」は、ワタンの代わりに短冊にカットされた米粉のワタンスープを使います。えびとみその風味が食欲をそそるスープです。	エネルギー 541	脂質 13.3
5	木	コッペパン	○	ジュリエンスープ えのきのメンチカツ だいこんとツナのサラダ ナゴノパブル 2つぶ	牛乳 ベーコン えのきメンチカツ ツナ	たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい だいこん・コーン ナゴノパブル	コッペパン こめあぶら	須崎市生まれの「ナゴノパブル」は、種がなくて皮まで食べられる品種です。今月は「クインルーシュ」も出るので、味比べしてみてください。	エネルギー 647	脂質 24.2
6	金	ごはん	○	ハヤシライス とりにくのてりやき コーンサラダ	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・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう・でんぶ	トマトを使うハヤシライスは、少し酸味のある味が特徴です。夏野菜のトマトの栄養がたっぷり入ったハヤシライスを味わいましょう。	エネルギー 639	脂質 17.0
9	月	いろいろ ごはん	○	けんちんじる かまぼこのうめてんぷら のりすあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ・ツナ かまぼこ・のり	にんじん・だいこん たまねぎ・うめ ゆかり・キャベツ こまつな	いろいろごはん じゃがいも こんにやく こめあぶら	天ぷら粉の中に梅とゆかり粉を混ぜることで、ほんのり赤い色になります。また、酸味が加わってさっぱりとした揚げ物になります。	エネルギー 586	脂質 18.8
10	火	コッペパン	○	だいこんとコーンのスープ ソルガムいりドライカレー レタスのサラダ	牛乳 かまぼこ ぶたにく	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・たまねぎ・しょうが にんにく・レタス・キャベツ きゅうり	コッペパン ソルガム こむぎこ こめあぶら	須崎市産のソルガムを混ぜて作るドライカレーを、パンにはさんでいただきます。ソルガムのつぶつぶとした食感を感じてください。	エネルギー 590	脂質 20.4
11	水	ごはん	○	《かみかみすさかっこのひ》 あぶらあげとこまつなのみそしる いなだのみりんじょうゆやき きんぴらごぼろ	牛乳 あぶらあげ・みそ いなだ・ぶたにく さつまあげ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな ながねぎ・ごぼろ・さやいんげん	ごはん こめあぶら こんにやく さとう	今月は、かみかみメニューの「きんぴらごぼろ」です。また、丈夫な歯を作るカルシウムが豊富な油揚げと小松菜の入ったみそ汁も組み合わせました。	エネルギー 646	脂質 21.6
12	木	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ とりにくのガーリックやき 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・コーン にんにく・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・さとう こめあぶら ごまあぶら	「カラフルわかめサラダ」は、香味が少ないパプリカを使ったサラダです。ごま油の風味を効かせた給食センター手作りのドッシングで、食べやすくしています。	エネルギー 640	脂質 22.6
13	金	ごはん	○	にくだんごとはくさいのスープ チャプチェどんぐ パンパンジーサラダ	牛乳 にくだんご ぶたにく・たまご サラダチキン	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・しょうが・たけのこ だいずもやし・しめじ・キャベツ あかパプリカ・きゅうり	ごはん はるさめ さとう・こめあぶら ごま・ごまあぶら	「パンパンジー」は漢字で書くと「棒鶏」と書きますが、棒で鶏肉を叩いて作る調理法から名前がついたそうです。	エネルギー 567	脂質 17.6
17	火	まるパン	○	《おつきみこんだて》 おつきみゼリー かぼちゃボールスープ さといもコロケ えだまめとひじきのサラダ	牛乳 ベーコン ひじき	にんじん・たまねぎ はくさい・キャベツ きゅうり・えだまめ ごまあぶら・さとう・おつきみゼリー	まるパン かぼちゃボール さといもコロケ	9月17日は、一年中で一番満月がきれいに見えると言われている、「十五夜」です。「芋名月」「豆名月」ともいわれるので、食材に取り入れしました。	エネルギー 694	脂質 22.2
18	水	ごはん	○	うまみそはるさめスープ ミートボールのあますあん もやしのナムル	牛乳 みそ ぶたにく にくだんご	しょうが・たまねぎ にんじん・コーン キャベツ・ながねぎ もやし・こまつな	ごはん ごまあぶら はるさめ・でんぶ さとう・ごま	給食でもおなじみの「ナムル」は、韓国の家庭料理です。ごまごま油の風味がおいしさを引き立ててくれます。	エネルギー 628	脂質 19.8
19	木	くろざとう パン	○	ミネストローネ ツナマヨオムレツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ツナマヨオムレツ	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん キャベツ・トマト にんじん・コーン	くろざとうパン こめあぶら マカロニ さとう	「ミネストローネ」は、トマト味のイメージが強いですが、本場イタリアでは、「具たくさんスープ」という意味で、トマト味ではない場合もあります。	エネルギー 603	脂質 21.0
20	金	ごはん	○	すざかひんのペ シルバーのココロあげ なし	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく シルバー	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・こまつな・しょうが あまシャキエのき なし	ごはん すいとん でんぶ こめあぶら	小麦粉に水を加えてこねたものを、引ひねって伸ばして汁に入れることから、「ひんのペ」の名前がついています。	エネルギー 659	脂質 19.7
24	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ スラッピージョー レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく	にんじん・たまねぎ・しめじ はくさい・こまつな・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン あかパプリカ・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら さとう	「スラッピージョー」は、トマトケチャップで味つけたひき肉をパンではさんで食べる、アメリカの料理です。	エネルギー 603	脂質 21.2
25	水	ごはん	○	にらとあまシャキエのきのスープ やきさばのみそだれがけ さんしょくあえ	牛乳 ほたて さば みそ	たまねぎ・はくさい あまシャキエのき・にら しょうが・こまつな にんじん・もやし	ごはん こめあぶら でんぶ さとう	4100人分の「さばのみそ煮」を給食で作るのは難しいので、その代わりに考えたのが「焼きさばのみそだれがけ」です。焼き目がおいしいさを引き立てます。	エネルギー 546	脂質 15.7
26	木	コッペパン	○	やさしいっぱいコンソメスープ えびとホキのチリソース かいそうサラダ りんごジャム	牛乳 ベーコン えび・ホキ かいそう	たまねぎ・はくさい にんじん・しめじ パセリ・にんにく・しょうが ながねぎ・きゅうり・キャベツ	コッペパン じゃがいも・でんぶ こめあぶら・さとう りんごジャム	本場、中国のチリソースは豆板醤をたっぷり使ったピリ辛料理ですが、給食のチリソースは、トマトケチャップなどで辛みを抑えた味になっています。	エネルギー 618	脂質 20.1
27	金	ごはん	○	《ちいきをあじわおうこんだて》 かきたまじる すざかみそすきどんぐ クインルーシュ 2つぶ	牛乳 かまぼこ・たまご ぶたにく・みそ ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまシャキエのき・こまつな しめじ・むらやませごぼろ こねぎ・クインルーシュ	ごはん こんにやく でんぶ さとう	今月2回目のぶどうは、長野県で生まれた「クインルーシュ」です。甘味が強く皮ごと食べられます。この日は須崎市産のものを予定しています。	エネルギー 561	脂質 14.4
30	月	ごはん	○	なめこのみそしる かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのたくあんあえ のりつくだに	牛乳 とうふ・みそ とりにく のりつくだに	だいこん・はくさい・ながねぎ なめこ・かぼちゃ・しょうが キャベツ・きゅうり たくあんづけ	ごはん こめあぶら でんぶ さとう	かぼちゃを油で揚げて、肉そぼろとあえます。かぼちゃなど緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、油と一緒にとることで、吸収率がよくなります。	エネルギー 584	脂質 16.9

※今月の学校給食費の口座振替日 9月 30日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須崎市HP>「毎日の給食とおたより」

令和6年度 10月の献立表(小学校・支援学校)

須崎市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちややくやほねになる	おもにからだのよろしをとどめる	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	火	ココアあげパン ココア コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ ゆでフランクチリソース グリーンサラダ	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・キャベツ きゅうり・えだまめ コーン・フロッコリー	ココアあげパン /コッペパン さとう こめあぶら	年に1回の揚げパン。今月は小学校6校です。コッペパンの人はフランクやグリーンサラダをはさんで食べてください。	699 たんぱく質 28.5	25.8 食塩相当量 3.2
2	水	ごはん	○	さつまいも やさしいはるまき わふうサラダ	牛乳 とりこ みそ・とうふ やさしいはるまき・かつおぶし	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ きゅうり	ごはん さつまいも こめあぶら さとう	秋の味覚のひとつ、さつまいもが入って、ほんのり甘い「さつまいも汁」です。具だくさんの「さつまいも汁」は体を中から温めてくれますよ。	594 たんぱく質 20.2	18.2 食塩相当量 2.1
3	木	コッペパン	○	ポトフ とりこへのハーブやきりんこ	牛乳 ウィンナー とりこ	しめじ・にんじん たまねぎ・キャベツ にんにく・りんご	コッペパン じゃがいも こめあぶら	「秋映」は「長野県のりんご3兄弟」のうち、最初に出来る品種です。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。須崎市産です。	590 たんぱく質 30.1	17.8 食塩相当量 2.7
7	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 うめのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ・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・あまじゃきえのき しめじ・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん こんにゃく さとう・でんぶ こめあぶら	「きのこ豚丼の具」は、部位の違う豚肉を使っています。豚肉のおいしさとさら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。	566 たんぱく質 24.1	16.6 食塩相当量 3.0
8	火	むらさきいも ツイストパン	○	《めのあいごでーこんだて》 きりほしだいこんのスープ かぼちゃのグラタン いろのこいやさいのチキンサラダ	牛乳 ベーコン サラダチキン キャベツ・フロッコリー・あかハフリカ	にんじん・きりほしだいこん たまねぎ・あまじゃきえのき はくさい・チンゲンさい	むらさきいも ツイストパン かぼちゃグラタン	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。目を大切にすることを伝えることも大切です。	650 たんぱく質 22.3	24.0 食塩相当量 2.8
9	水	ごはん	○	《たかほしよごだわりこんだて》 あきやさいのわふうシチュー とりこへのからあげ こんにゃくサラダ・いちごクレープ	牛乳 とりこ なまクリーム	たまねぎ・にんじん れんこん・はくさい しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	ごはん さつまいも・こめ こめあぶら・こんにゃく さとう・いちごクレープ	高青小学校の皆さんが、秋をテーマに人気のメニューを組み合わせて考えてくれました。秋野菜をたっぷり使ったシチューを味わいましょう。	769 たんぱく質 29.8	26.0 食塩相当量 2.3
10	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ ポークロケット だいこんとツナのサラダ シャインマスカット 2つぶ	牛乳 ベーコン ポークロケット ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん だいこん・コーン シャインマスカット	コッペパン 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9000粒届けてもらいます。	623 たんぱく質 25.5	22.4 食塩相当量 3.2
11	金	ごはん	○	《じゅうさんやこんだて》 むらくもじる あきざけのみりんじょうゆやき なめだけあえ おつきみだんご	牛乳 たまご とうふ さけ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき こまつな・キャベツ きゅうり・なめだけ	ごはん でんぶ おつきみだんご	昔から、十三夜には、秋の収穫に感謝するためにお団子をお供えする習わしがありました。「むらくも汁」は月にかかる雲を表します。	628 たんぱく質 27.9	18.1 食塩相当量 1.8
15	火	まるパン	○	キャベツのスープ きのこハンバーグ ヨーグルトあえ	牛乳 とりこ ハンバーグ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ パインかん なつみかんかん	まるパン ナタデココ	長野県の栄養教諭たちが開発したきのこハンバーグにケチャップソースをかけます。丸パンには自分でセルフパーカーにしています。	602 たんぱく質 25.7	19.7 食塩相当量 2.8
16	水	ごはん	○	《ちいきしょくさいのひ》 むらやまわせごぼうのたまごじる あつあげのにんじんみそかけ しおまめいかのあえもの	牛乳 とりこ・みそ あつあげ・いか ぶたにく・わかめ	むらやまわせごぼう・たまねぎ にんじん・あまじゃきえのき だいこん・キャベツ・きゅうり かつおぶし	ごはん たまごもち こめあぶら さとう・でんぶ	信州伝統野菜の「村山早生ごぼう」は今が旬、須崎市産です。「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たまっています。	625 たんぱく質 25.4	18.2 食塩相当量 5.1
17	木	ちゅうか ソフトめん	○	みそラーメン けんえびとポテトのあおりのからめ りんご	牛乳 ぶたにく・みそ えびからあげ あおりの	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ りんご	ちゅうかソフトめん でんぶ・さとう かわつきポテト こめあぶら	「みそラーメン」は、鶏がらダシを使います。今回は「りんご3兄弟」の2番目「シナノスイート」です。甘く果汁がたっぷりです。	674 たんぱく質 28.5	20.0 食塩相当量 2.6
18	金	むぎ ごはん	○	《かみかみずさかこのひ》 あまじゃきえのきのみそしる にくじゃが・やさしいりかけ くわわかめとつぼづけのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ くわわかめ・ぶりかけ	たまねぎ・だいこん・にんじん あまじゃきえのき・はくさい キャベツ・きゅうり・つぼづけ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく じゃがいも・さとう	主食は噛み応えの出る麦を混ぜて炊きます。つぼづけや茎わかめなど食感の違う食材を使って、「かみかみあえ」を作ります。	558 たんぱく質 21.7	14.2 食塩相当量 2.6
21	月	ごはん	○	きせつやさいのみそしる かまぼこのいそべあげ ひじきのいために	牛乳 みそ・かまぼこ あおりの・ひじき さつまあげ	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき はくさい	ごはん さといも こむぎこ・こめあぶら さとう・こんにゃく	里芋やきのこなどの季節の食材を使って温かみそ汁にします。ひじきは昔ながらの味付けで、柔らかくなるように煮込みます。	555 たんぱく質 21.0	14.0 食塩相当量 2.4
22	火	コッペパン	○	コンソメスープ にくだんこのチリソース だいずとツナのサラダ	牛乳 ベーコン にくだんご だいず・ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん・にんにく しょうが・ながねぎ きゅうり・キャベツ	コッペパン じゃがいも こめあぶら さとう	長野県産の大豆をゆでてからサラダに和えます。大豆には不足しがちな鉄分が含まれます。献立表の裏面にレシピを紹介しています。	633 たんぱく質 30.3	22.7 食塩相当量 3.5
23	水	ごはん	○	こんさいのみそしる やきさばのみそだれかけ キャベツのけずりぶしあえ	牛乳 あつあげ さば・みそ かつおぶし	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな むらやまわせごぼう しょうが・キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら じゃがいも・こまつな さとう・でんぶ	ぶつぐら焼いたさばに、しょうがの風味がするみそだれをかけます。市内の醸造場のみそを使います。根菜のみそ汁も温まります。	602 たんぱく質 26.5	19.7 食塩相当量 2.3
24	木	コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ スパニッシュオムレットマトソース コーンサラダ メープルジャム	牛乳 とりこ オムレット	にんじん・はくさい・こまつな あまじゃきえのき・にんにく たまねぎ・キャベツ・コーン きゅうり	コッペパン はるさめ・こめあぶら こめあぶら・さとう メープルジャム	火を入れたと固くなってしまいがちな鶏ささみですが、柔らかく仕上がるように、調理員さんが火加減を見ながらスープを作っています。	607 たんぱく質 25.2	18.6 食塩相当量 3.1
25	金	ごはん	○	チキンカレー フライビーンズ ぶくじんづけあえ	牛乳 だいず とりこ あおりの	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぶ・さとう	「フライビーンズ」は長野県産の大豆で作ります。かわ回数が増えてしまうカレーには、おかずでかわごち意識できるように工夫しています。	630 たんぱく質 24.1	18.4 食塩相当量 2.0
28	月	ごはん	○	あつあげのみそしる いわしのわかめやき やさしいわかめあえ	牛乳 あつあげ・みそ いわし・わかめ かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら・さとう こめあぶら・でんぶ	「いわし」をかば焼きにします。小骨までよく噛んで食べると、カルシウムが取れますよ。ご飯がすすむ甘辛のたれをかけます。	623 たんぱく質 24.6	21.5 食塩相当量 2.1
29	火	コッペパン	○	《ハロウィンこんだて》 かぼちゃポターージュ ハロウィンハンバーグ パーベキューソース 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・ながねぎ コーン・にんにく・キャベツ すりおろしりんご・きゅうり レモンかじゅう・レッドキャベツ	コッペパン こめあぶら バター・さとう ソルガムマカロニ	ハロウィンを通して、外国の文化を学習する機会です。かぼちゃポターージュやハロウィンカラーのサラダで、給食もハロウィン気分をどうぞ。	659 たんぱく質 25.8	23.6 食塩相当量 3.1
30	水	くりごはん	○	《あきいっばいこんだて》 きのこじる とりこへのくわやき よなかのたきのこうようサラダ	牛乳 みそ・とりこ あぶらあげ なめこ・きゅうり	たまねぎ・にんじん・はくさい あまじゃきえのき・しめじ ながねぎ・にんにく・キャベツ こめあぶら・はつちようきゅうりみそづけ	くりごはん はるさめ・さとう こめあぶら こめあぶら	秋が深まる季節。この季節ならではの栗ご飯を味わってください。サラダには紅葉を見立てた人参が入っています。	566 たんぱく質 25.5	15.1 食塩相当量 2.7
31	木	ソフトめん	○	ミートソース ホキとこおりとうふのレモンあえ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく・ホキ こおりとうふ かいそう	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・きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう でんぶ こめあぶら	10月2回目のソフト麺は定番の人気メニュー「ミートソース」で味わいましょう。ミネラルたっぷりの「海藻サラダ」を組み合わせます。	733 たんぱく質 32.1	25.9 食塩相当量 3.2

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

令和6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	しょくひんのしゅるいとほらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん おもにちやくやほねになる	緑のしょくひん おもにからだのちやうしをとのえる	黄色のしょくひん おもにねつやちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	金	ごはん	○	だいこんとぶのみそしる ぶたにくのしょうがやき こざかなのサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく かつおぶし こざかな	にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん やきぶ こめあぶら さとう・ごま	生姜をたっぷり使った、「豚肉の生姜焼き」で、新米になったご飯をさらにおいしく食べられますね。生姜は、肉の臭み消しだけでなく、肉をやわらかくしてくれる効果もあります。	エネルギー 574	脂質 18.5
5	火	まるパン	○	やさしいっぱいスープ こめこのキャベツメンチ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン こめこの キャベツメンチ	たまねぎ・にんじん しめじ・だいこん コーン・キャベツ チンゲンさい	まるパン こめあぶら さとう	米粉のパン粉を使った、「米粉のキャベツメンチ」は、カリカリとした米粉パン粉の特徴を味わってください。丸パンには喜んで食べてもおいしいです。	エネルギー 660	脂質 30.1
6	水	ごはん	○	たっぷりきのこじる れんこんつくねあますあん くすきりのサラダ	牛乳 みそ あぶらあげ れんこんつくね	だいこん・はくさい・しめじ あまじゃくえのき・ながねぎ たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごはん こめあぶら くすきり でんぶん・さとう	秋の味覚、「きのこ汁」を味わいましょう。また、今から冬にかけて旬を迎えるれんこんを使った「れんこんつくね」の、じゃくじゃくとした食感を味わってください。	エネルギー 576	脂質 16.7
7	木	こめこパン	○	はくさいときのこのクリームに だいがくいも フレンチサラダ	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム	たまねぎ・あまじゃくえのき しめじ・にんじん・はくさい キャベツ・きゅうり	こめこパン こめあぶら さとう・でんぶん さつまいも・ごま	さつま芋の季節です。カリッと揚げて甘じょっぱいタレに絡めた大学芋は、昔、東京の大学生に人気のおやつで、それが全国に広まったそうです。	エネルギー 712	脂質 24.7
8	金	はつがげんまい ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 きりぼしだいこんのみそしる さんまのかばやき やさしいあおじそあえ	牛乳 みそ あぶらあげ さんま	にんじん・たまねぎ きりぼしだいこん・はくさい もやし・キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん でんぶん さとう 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、ずっと大切にしていきたいですね。みそ汁の切り干し大根には、生の大根に比べ、カルシウムがたくさん含まれています。	エネルギー 662	脂質 26.1
11	月	ごはん	○	あきのベジタみそしる あきざけのしおこうじやき なめたけあえ	牛乳 みそ さけ あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・ごぼう はくさい・あまじゃくえのき キャベツ・こまつな きゅうり・なめたけ	ごはん さつまいも さとも	秋野菜をたっぷり使った、「秋のベジタみそ汁」は、野菜とだしのおうま味をしっかり感じてください。「秋鮭の塩こうじ焼き」は、塩こうじが鮭をやわらかくしっとりとした仕上がりになります。	エネルギー 572	脂質 17.0
12	火	コッペパン	○	ブラウンシチュー とりにくのてりやき りんご	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん しめじ・トマト りんご	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう・でんぶん	「ブラウンシチュー」はトマトの酸味がポイントです。りんごは、市内の農家さんが大切に育てた「シナノゴールド」の予定で、じゃくじゃくとした歯ごたえがおいしいです。	エネルギー 690	脂質 20.8
13	水	ごはん	○	あまじゃくえのきのスープ たまごとりのおやこに きりぼしだいこんの ごまネーズサラダ	牛乳 とりにく たまご ツナ・のり	たまねぎ・にんじん・はくさい あまじゃくえのき・こまつな えだまめ・きりぼしだいこん キャベツ・きゅうり	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	「ごまネーズ」は、名前の通りごまドレッシングで作ります。ごまの風味がアクセントになります。給食では、卵を使わない「ノンエッグマヨネーズ」で作ります。	エネルギー 634	脂質 22.4
14	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 だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ かんてん	しょうが・にんにく・たまねぎ だけのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・チンゲンさい・コーン だいこん・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら こめあぶら でんぶん・ごま	給食の「担担麺スープ」は、辛さを抑えて作っています。具だくさんのスープで、麺といっしょにしっかり野菜も食べましょう。具だくさんスープは減塩につながります。	エネルギー 633	脂質 21.7
15	金	ソルガムごはん	○	《ちいししょくざいのひ》 むらやまわせごぼうのスープ にじますのつぶらあげ キャベツののざわなづけあえ	牛乳 とうふ とりにく にじます	むらやまわせごぼう・たまねぎ にんじん・あまじゃくえのき こまつな・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	ソルガムごはん こめあぶら でんぶん さとう	地域の食材が豊富な季節です。主食は須坂市産のソルガムの実をご飯に炊き込みます。また、スープには「信州伝統野菜」でもある「村山早生ごぼう」を使います。	エネルギー 558	脂質 16.0
18	月	ごはん	○	いものこじる きんぴらつつみやき いとかもまほこのサラダ	牛乳 ぶたにく・とうふ きんぴらつつみやき かまぼこ	だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん	ごはん さとも こめあぶら さとう・でんぶん	若手県の郷土料理「いものこ汁」は、里芋を中心に、肉や野菜を煮込んだ汁ものです。里芋のどろみかきを温めてくれます。「いものこ」は、「里芋」のことを指す方言です。	エネルギー 559	脂質 15.1
19	火	コッペパン	○	たまごとやさしいのスープ いかあられ だいこんとツナのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン・たまご あおのり いか・ツナ	たまねぎ・にんじん あまじゃくえのき はくさい・こまつな だいこん・キャベツ	コッペパン でんぶん・こめこ こめあぶら ブルーベリージャム	「いかあられ」は、よく噛むことを意識できる「かみかみメニュー」です。よく噛むことにはいいことがいろいろありますが、その中で、「目の疲れを軽減する」ということもあります。	エネルギー 657	脂質 23.2
20	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる ぶたにくとだいこんのいために やさしいのこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ わかめ・ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが だいこん・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく・こめあぶら さとう・でんぶん	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹ですること味がしみ込みやすくなり、おいしさがアップします。また、豚肉といっしょに大根をサッと炒めることで、煮崩れしにくくなります。	エネルギー 563	脂質 15.0
21	木	ハンブキンパン	○	《もりうえしょうこたわりこんだて》 ミネストローネ とりにくのレモンソース おいそうサラダ かおめのとうにゅう/パロア	牛乳 ベーコン とりにく かいそう	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・にんじん	ハンブキンパン・さとう じゃがいも・マカロニ こめあぶら・でんぶん おこめのとうにゅう/パロア	森上小学のこたわり献立です。6年生が、家庭科の献立作成の授業の中で考えた献立で、栄養バランスや彩りにこだわって考えてくれました。	エネルギー 685	脂質 22.6
22	金	ごもくごはん	○	《わししょくのひこんだて》 とんじる さばのしおやき うめのかおりあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・さば かつおぶし	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・うめ	ごもくごはん じゃがいも こめあぶら 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 18.7
25	月	ごはん	○	あつあげのみそしる ぶりのこめこフライ だいこんのごますあえ	牛乳 あつあげ・みそ わかめ・かまぼこ プリこめこフライ	にんじん・たまねぎ はくさい・だいこん れんこん	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・ごま	米粉のカリッとした食感や、フライにすることで、魚が食べやすくなります。甘じょっぱいソースは、ご飯にもピッタリ合う味になっています。	エネルギー 693	脂質 22.6
26	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ キーマカレー りんご	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・にんにく しょうが・りんご	コッペパン じゃがいもボール こめあぶら 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22日は、「長野県りんごの日」といわれるくらい、この頃に食べごろをむかえます。地元の世界を楽しみましょう。	エネルギー 657	脂質 20.7
27	水	ごはん	○	《ひたきしょうこたわりこんだて》 わかめスープ ハンバーグケチャップソース こんにやくサラダ いちごクレープ	牛乳 わかめ かまぼこ ハンバーグ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・たまねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん こんにやく・さとう ごまあぶら・こめあぶら ごま・いちごクレープ	日濠小学校のこたわり献立です。給食委員会で作を出し合い、みんなに人気がありそうなものを組み合わせて考えてくれました。ハンバーグは、ご飯にもパンにも合うおかずですね。	エネルギー 633	脂質 20.0
28	木	うどんふうソフトめん	○	にくうどんじる やさいかきあげ だいこんとかにのサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ・かに	たまねぎ・ごぼう・にんじん あまじゃくえのき・はくさい ながねぎ・やさいかきあげ コーン・だいこん・キャベツ・こまつな	うどんふうソフトめん こめあぶら でんぶん さとう	いろいろな具材を衣の中でかき混ぜて、ひとまどめに油で揚げるので、「かき揚げ」という名前がつけました。「肉うどん」といっしょにいただきます。	エネルギー 642	脂質 21.6
29	金	ごはん	○	にこみおでん とりにくのうめみそやき キャベツのつぼつけあえ おかかぶりかけ	牛乳 こんぶ・ちくわ がんもどき・みそ さつまあげ・とりにく・ぶりかけ	にんじん・だいこん・うめ キャベツ・きゅうり・つぼつけ	ごはん こんにやく でんぶん さとう	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 559	脂質 11.6

※今月の学校給食費の口座振替日 12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6年度 12月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたちき			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	○	《かみかみすざかこのひ》 だいこんのみそしる やしししゃも 2び こなどうふのいために	牛乳 かまぼこ・みそ ししゃも・ちくわ こおりどうふ	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ たけのこ・しめじ・こまつな	ごはん こめあぶら さとう	嗜み応えのある食材と丈夫な歯をつくるものになるカルシウムが豊富な食材を組み合わせました。粉豆腐は凍り豆腐を粉末にしたものです。カルシウムが豊富です。	551 248	17.2 2.5
3	火	こめこパン	○	キャベツのスープ えのきのメンチカツ だいこんとツナのサラダ りんご	牛乳 とりにく えのきメンチカツ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・だいこん・コーン りんご	こめこパン こめあぶら	4品目のおかず市内産の「ぶじ」を予定しています。今回は6分の1の大きさです。甘みのある季節の果物を楽しみましょう。	658 368	23.8 2.8
4	水	ごはん	○	ぶたキムチなべ とりにくのてりやき チョレギサラダ かんこくふうドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく・のり とうふ・みそ	にんにく・はくさい・ながねぎ あまシャキエのき・キャベツ はくさいキムチ・にら レタス・にんじん	ごはん さとう・でんぷん こめあぶら 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豚キムチ鍋に仕上げます。食欲がわく汁物です。	558 294	14.5 2.8
5	木	ちゅうかうふうソフトめん	○	マーボーめんのたれ ねぎみそパオズ 2こ かいそうサラダ	牛乳・ぶたにく とうふ・みそ ねぎみそパオズ かいそう	にんにく・しょうが にんじん・たまねぎ たけのこ・にら きゅうり・キャベツ	ちゅうかうふうソフトめん ごめあぶら こめあぶら でんぷん・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おいいですね。ソフト麺を楽しんでください。	608 293	16.4 3.4
6	金	ごはん	○	《ときわちゅうこだわりこんだて》 いかにあられ こんにやくサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 いか ぶたにく 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	ごはん・さとう じゃがいも・でんぷん こめあぶら・こんにやく コーヒーぎゅうにゅうのもと	常盤中学校の皆さんが考えた「こだわり献立」です。「冬野菜カレー」は大根やれんこんをたっぷり使って煮込みます。コーヒー牛乳の素で牛乳もすすみますね。	713 297	21.6 2.3
9	月	ごはん	○	もすくどわかめのみそしる シルバーのごまだれがけ わふうサラダ	牛乳 とうふ・もすく わかめ・みそ あぶらあげ・シルバー・かつおぶし	にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ もやし・きゅうり	でんぷん さとう・こま こめあぶら	シルバーは食べやすい魚の一つです。風味の良いごまだれと一緒にご飯を食べましょう。「もすくどわかめのみそ汁」を食べ不足しがちなミネラルを補給しましょう。	571 270	18.9 2.5
10	火	コッペパン	○	えびボールスープ とりにくのオーロラソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 えびボール とりにく・みそ ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな きゅうり	コッペパン でんぷん・さとう こめあぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たくさんのじゃが芋をゆでてポテトサラダにします。ほくほくとしたじゃが芋の食感を楽しんでください。ノンエッグマヨネーズをかけて食べてください。	715 351	27.3 3.7
11	水	ごはん	○	のっぺいじる スタミナなっとうのぐ キャベツのざわなづけあえ なっとう	牛乳 ぶたにく・ちくわ とりにく なっとう	だいこん・にんじん・はくさい にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり のざわなづけ	ごはん さといも こんにやく・でんぷん ごめあぶら・さとう	「のっぺい汁」は新潟県の郷土料理です。「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。	558 261	15.0 2.7
12	木	コッペパン	○	クリームシチュー ホキのコロコロあげ はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なまクリーム ホキ	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・でんぷん はるさめ・さとう	寒い季節ですが、温かいクリームシチューを食べて体の中から温まりましょう。「ホキのコロコロ揚げ」は魚が苦手な人も食べやすい一口サイズの切り身を使います。	659 237	24.4 2.8
13	金	しらすなめし	○	よせなべじる ぶたにくとヤーコンのいためもの やさしいわかめあえ	牛乳・かまぼこ とりにく・みそ あつあげ・わかめ ぶたにく・かつおぶし	にんじん・だいこん・はくさい あまシャキエのき・ながねぎ しょうが・ヤーコン・キャベツ きゅうり	しらすなめし でんぷん・しらす こめあぶら ごまあぶら	ヤーコンはさつまいもに似た形をした根この部分を食べる野菜です。シャキッとした食感とほんのりと甘みがあるのが特徴です。炒め物で味わいましょう。	581 291	17.2 2.9
16	月	ごはん	○	《とうじこんだて》 かぼちゃのほうとうじる ますのあまだれがけ だいこんなますゆずふうみ	牛乳 とりにく・みそ あぶらあげ ます	たまねぎ・しめじ・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 ほうとう こめあぶら でんぷん・さとう	21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。	684 287	19.3 2.8
17	火	ミニツイストパン	○	ほしのコンソメスープ もみのきハンバーグケチャップソース クリスマスサラダ・クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ レッドキャベツ コーン・レモンかじゅう	ツイストパン こめあぶら・さとう ソルガムマカロニ こめケーキ	少し早めのクリスマス献立です。星型の人参を入れたスープや、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。	630 243	24.3 3.0
18	水	ごはん	○	いしかりじる ぶたにくのかりんとうあげ やさしいごまあえ	牛乳 さけ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン ながねぎ・しょうが もやし・キャベツ	ごはん じゃがいも・でんぷん こめあぶら さとう・こま	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。「豚肉のかりんとう揚げ」は細長く切った豚肉を粉をつけて油で揚げてから甘辛のたれに絡めます。	699 329	26.0 2.3
19	木	うどんふうソフトめん	○	わふうカレーだれ はなてまりむし 2こ のりっこあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ・のり はなてまりむし	たまねぎ・にんじん ながねぎ・キャベツ こまつな・もやし・うめ	うどんふうソフトめん じゃがいも でんぷん さとう	和風の出汁の風味がするカレーだれでソフト麺を味わいましょう。カレーのスパイスの味が食が進みます。しっかり食べて体を温めましょう。	729 354	22.8 2.9
20	金	はつがげんまいごはん	○	《おとしりこんだて》 あつあげのみそしる ぶりのゆうあみやき 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	はつがげんまいごはん じゃがいも こめあぶら 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。	606 287	22.3 2.0
23	月	ごはん	○	あまシャキエのきのみそしる にくだんこのあますあん こざかなのサラダ	牛乳 あぶらあげ にくだんこ みそ・かつおぶし	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・キャベツ・きゅうり こざかな	ごはん でんぷん さとう・こま こめあぶら	甘シャキエのきのみそ汁は、シャキッとした食感がおいしいですね。優しい風味のみそ汁に仕上げます。サラダには小魚やごまを入れてカルシウム満点です。丈夫な骨を作りましょう。	605 225	20.2 2.4
24	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からです。	582 272	15.6 2.7
25	水	ごはん	○	ふゆのべじたまそしる とりにくのみそだれやき くわわかめのいために	牛乳・ぶたにく くわわかめ とりにく・みそ さつまあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん かぶ・しょうが・ごぼう	ごはん じゃがいも さとう・こんにやく ごめあぶら	寒い時期はより多くのビタミンが体に必要です。野菜たっぷりのみそ汁を食べ、体調を整え、冬休みの間も元気に過ごしましょうね。	582 286	14.9 2.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25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6年度 1月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる もとななる	おもにからだのちろうしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
8	水	ごはん	○	わかめのみそしる あつあげのにくみそがけ ぶくぶくあえ	牛乳 みそ・わかめ あつあげ・ちくわ とりにく	にんじん・たまねぎ だいこん・キャベツ しめじ・きゅうり ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	3学期がスタートしますね。穴の開いた見通しのよい竹輪と、福神漬で作る「福らく和え」は、新しい年に幸福がやってくるようにと願いを込めて作ります。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 571 15.9 2.7
9	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ しんしゅうきのこしゅうまい2こ キムチあえ	牛乳 みそ ぶたにく きのこしゅうまい	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ だいこん・きゅうり	ちゅうかソフトめん でんぷん	麺のメニューの中でも人気の「みそラーメンスープ」です。野菜など具だくさんのスープは、麺と一緒に最後まで残さず食べ切れるように、市販のものよりも薄味に仕上げてあります。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 569 15.3 3.0
10	金	いろどりごはん	○	《しんしゅうこんだて》 ななくさしらたまそうに ぶりのゆずみそがけ あさりこうはくなます りんごのムース	牛乳 とりにく・なると あぶらあげ・ぶり みそ・かまぼこ	にんじん だいこん せり ゆずかじゅう	いろどりがは しらたまだんご さとう・でんぷん りんごのムース	1月11日は「餅開き」です。「餅開き」とは、お正月にお供えた鏡もちを雑煮やせんざいに入れて食べ、家族の健康と幸せを願う行事です。給食では、白玉もちを入れた雑煮を作ります。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 706 23.2 2.9
14	火	こめこパン	○	ラビオリスープ ふゆやさいのまるごとグラタン だいこんとチキンのサラダ ぼんかん	牛乳 ラビオリ サラダチキン	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな だいこん・きゅうり・コーン レモンかじゅう・ぼんかん	こめこパン やさいグラタン こめあぶら さとう	冬が旬の「ぼんかん」は、皮がむぎやすく、甘みが強いのが特徴です。「ぼんかん」などの柑橘類にはかぜ予防の効果があるビタミンCが含まれています。積極的に食べたいですね。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 695 23.3 3.2
15	水	ごはん	○	けんちんじる シルバーのごまだれがけ やさいのゆかりあえ	牛乳 ちくわ あぶらあげ とうふ・シルバー	ごぼう・にんじん だいこん・もやし キャベツ・きゅうり ゆかり	ごはん こんにゃく さとう・さといも でんぷん・ごま	「シルバーのごまだれがけ」の「ごまだれ」はご飯に合うと人気のだれです。甘じょっぱい味にごまの香りが加わり、魚が苦手な人も食べやすくなります。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 577 18.3 2.2
16	木	コッパパン	○	にくだんごとはくさいのスープ スラッピージョー シーザーサラダ シーザードレッシング	牛乳 にくだんご ぶたにく ハム	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんじく・キャベツ きゅうり	コッパパン こめあぶら クルトン・さとう ドレッシング	「スラッピージョー」は、ひき肉をトマトケチャップなどで味つけた料理です。元が汚れやすいことから、「スラッピー」という名前がついたそうですが、スプーンで上手にいただきますしよ。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 710 29.8 3.6
17	金	ごはん	○	きせつやさいのみそしる ぶたどんのぐ だいこんとかにのサラダ	牛乳 ちくわ・みそ ぶたにく かに	たまねぎ・にんじん はくさい・かぶ・しめじ だいこん・キャベツ こまつな・コーン	ごはん じゃがいも・でんぷん こんにゃく・さとう こめあぶら	部位の違う2種類の豚肉と、きのこのうま味がおいしい「豚丼の具」をご飯にのせてもりもり食べてくださいね。「季節野菜のみそ汁」は「かぶ」が入ります。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 567 15.2 2.4
20	月	ごぼうごはん	○	《だいかんこんだて》 ふゆのかすじる わかさぎのあまだれがけ しおまるいかのあえもの いちだがき	牛乳 わかさぎ みそ・わかめ いか・かつおぶし	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり ほしがき	ごぼうごはん こんにゃく・さといも でんぷん・さとう こめあぶら	「大巻」の頃は、1年で一番寒い時期です。かす汁は、酒かすを使って体の中から温まる、普の人の知恵です。その他、根菜のごぼう、わかさぎ、市田柿などこの時期の食べ物を楽しみましょう。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 624 16.4 3.2
21	火	コッパパン	○	せんざりやさいのスープ ゆでフランク ケチャップソース だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルト かんてん	セロリー・たまねぎ はくさい・にんじん だいこん・コーン きゅうり	コッパパン こめあぶら	野菜は加熱することによって「かさ」が減り、たくさん食べられます。給食のスープも野菜をたっぷり使って作ります。たくさんのお肉を使うので、たっぷりのお味と栄養がスープに溶けだします。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 604 26.9 3.5
22	水	ごはん	○	《きゅうしょくきねんびこんだて》 ふのみそしる ぎんざけのしおこうじやき キャベツとかぶのざわなづけあえ	牛乳 みそ さけ わかめ	にんじん・たまねぎ だいこん・かぶ キャベツ のざわなづけ	ごはん やきふ じゃがいも	学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町にある聖愛小学校で始まりました。この時の献立は、「おにぎり・塩鮭・漬物」でした。当時の献立をイメージした給食を食べながら、『食』について考えてほしいです。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 552 16.4 2.5
23	木	ソフトめん	○	おにかけじる きりほしだいこんのおやき ちくさあえ	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ	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・こまつな・キャベツ きゅうり・おやき(きりほしだいこん)	ソフトめん おやき(かわ) でんぷん・さとう	「おにかけ汁」は東信地方の郷土料理で、お祝いの席で食べられます。また、「おやき」は長野県を代表する郷土料理です。長野県の郷土料理から食文化を知り、食べ継いでほしいと思います。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 573 12.7 2.9
24	金	ごはん	○	ふゆやさいカレー あげぶたと こおりどうふのあまからあえ みかん	牛乳・とりにく こおりどうふ ぶたにく	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・みかん	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぷん	いつものカレーに、大根やれんこんなど冬が旬の野菜を取り入れた、「冬野菜カレー」です。ビタミンたっぷりのみかんは、体の免疫力をアップさせてくれます。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 747 23.4 2.2
27	月	ごはん	○	ささみとはるさめのスープ ハンバーグおろしソースがけ いとかまぼこのサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ ハンバーグ	にんじん・はくさい あまシャキエのき こまつな・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん ごまあぶら こめあぶら・はるさめ さとう・でんぷん	甘さがあってみずみずしい「冬大根」をおろして作る、「おろしソース」は、「大根」を使って作るソースとは一味ちがいます。それぞれの季節のおいしさを味わってほしいです。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 576 16.4 2.6
28	火	コッパパン	○	《かみかみすざかつこのひ》 きりほしだいこんのスープ ぶたにくのあまざけみそだれ ブロッコリーのサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ベーコン ぶたにく みそ	にんじん・たまねぎ・はくさい あまシャキエのき・ブロッコリー きりほしだいこん・きゅうり チンゲンさい・コーン	コッパパン・さとう こむぎこ・パンこ こめあぶら・あまざけ コーヒーぎゅうにゅうのもと	今月の「かみかみすざかつこのひ」では、食材のいろいろな食感を感知しながら食べてほしいです。また、寒くなる冬飲みつらくなる牛乳も、コーヒー牛乳の素で味に変化をつけて、しっかり飲みましょう。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 677 21.6 3.3
29	水	ごはん	○	クッパたまごスープ トッポギのあまからいため もやしのナムル	牛乳 たまご とりにく 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・しめじ・もやし きパブリカ・こまつな	ごはん・おおむぎ でんぷん・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にした、韓国家庭料理「トッポギ」をいただきます。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 たんぱく質 食塩相当量	脂質 616 16.5 2.5
30	木	まるパン	○	《とよすしょうこだわりこんだて》コーンポタージュ とりにくのハーブやき ひじきとコーンのサラダ いちごクレープ	牛乳 なまクリーム とりにく ひじき	たまねぎ・コーン にんにく・キャベツ きゅうり	まるパン バター・さとう こめあぶら いちごクレープ	「野菜やお肉など、みんなが好きだけれいような食品をバランスよく食べられるように考えました。」というメッセージが届きました。楽しんでいただきますしよ。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 721 26.1 3.2
31	金	ごはん	○	ふぶきじる さわらのさいきょうみそやき だいこんのごますあえ	牛乳 とうふ さわら かまぼこ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・だいこん れんこん	ごはん さとう ごま	「吹雪汁」は冬の吹雪にちなんで、豆腐を崩して吹雪に見立てたスープです。かわいらしい、雪だるまのイラスト入りかまぼこも入れて季節感を出しています。	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	脂質 563 17.4 2.3

※今月の学校給食費の口座振替日 1月31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6年度 2月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
3	月	ごはん	○	だいこんのみそしる さけのかすつけやき こなどうふのいために	牛乳 かまぼこ・みそ さけ・ちくわ こおりどうふ	たまねぎ・にんじん・だいこん ながねぎ・しめじ・こまつな	ごはん さとう こめあぶら	長野県飯田市をはじめ、下伊那地域では凍り豆腐を粉にした粉豆腐を煮物にすることがあります。スーパーフードとしても注目されている凍り豆腐です。今回は煮物で味わいます。	582	19.0
4	火	ナン	○	やさいスープ ソルガムいりドライカレー いとかんてんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく かんてん・ツナ	たまねぎ・にんじん・はくさい しめじ・こまつな・しょうが にんにく・だいこん・きゅうり	ナン こめこ ソルガム こめあぶら	仁礼小学校の6年生が育てたソルガムをドライカレーにします。ソルガムはひき肉のような食感があります。ナンと一緒に食べるとおいしいですよ。	526	19.5
5	水	ちらしずし	○	《せつぶんこんだて(セルフえほうまき)》 いわしのつみれじる てまきのり れんこんつくねあまだれがけ ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 つみれ・みそ れんこんつくね ひじき・のり	たまねぎ・しょうが にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・えだまめ	ちらしずし じゃがいも さとう・でんぶん こめあぶら	「鬼は外！福は内！」節分にちなんで、いわしのつみれが入った汁、枝豆を使ったサラダにします。ちらし寿司を、手巻きのりでまいて、恵方巻にしてください。	561	15.5
6	木	こめこパン	○	《ファイト！おうえんこんだて》 はなまるスープ てづくりソースかつ みとおしのよいサラダ いよいよかんゼリー	牛乳 ぶたにく・なるこ みそ・とりにく ちくわ	たまねぎ・にんじん・もやし コーン・こまつな・キャベツ れんこん	こめこパン こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう いよかんゼリー	中学3年生の前期選抜を応援します。「花丸がつくように！チキンカツでキチンと勝負！れんこんとちくわで見通しが良い！」そんな思いをこめた献立です。	733	23.9
7	金	ごはん	○	だまこじる スタミナなっとうのぐ なめだけあえ なっとう	牛乳 とりにく なっとう	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・あまシャキえのき にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・こまつな・きゅうり	ごはん だまこもち こめあぶら・さとう なめだけ	だまこ汁は秋田県の郷土料理で、ご飯で作る「だまこ」というだんご入りの汁物です。スタミナ納豆の具は、ぜひ納豆に混ぜて食べてください。スパシャル納豆の出来上がりです。	606	13.6
10	月	ごはん	○	みそけんちんじる ハンバーグあまざけみそがけ きりほしだいこん ハリハリづけ	牛乳 ちくわ・とうふ あぶらあげ・みそ ハンバーグ・ハム	にんじん・だいこん きりほしだいこん キャベツ・きゅうり	ごはん こんにゃく・あまざけ でんぶん・じゃがいも こめあぶら・さとう	ハンバーグのソースに市内で作られた甘酒を使います。甘酒の甘みを感じるソースです。「切り干し大根のハリハリ漬け」は噛んだ時の音が前の由来になっています。	614	18.7
12	水	ごはん	○	《かみかみすざかっこのひ》 もすくとわかめのみそしる にじますのつぷらあげ れんこんサラダ	牛乳 とうふ・みそ もすく・わかめ あぶらあげ・にじます・ハム	にんじん・はくさい ながねぎ・れんこん キャベツ・こまつな	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	「にじますの田揚げ」は、にじますを油でよく揚げてあるので、頭からしっほまで食べられます。よく噛んで食べれば顎が鍛えられますよ。丈夫な歯をつくるカルシウムも豊富です。	604	19.5
13	木	うどんふうソフトめん	○	にくうどんじる かまぼこのマヨけすりやき のりごまあえ	牛乳 ぶたにく かつおぶし かまぼこ・あおりの・のり	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・ながねぎ もやし・きゅうり・キャベツ	うどんふうソフトめん でんぶん・ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	今回は、うどん風ソフト麺とよく合う、肉うどん汁です。お肉たっぷりスタミナ満点です。噛み応えのある「かまぼこのマヨけすり焼き」と組み合わせています。	539	14.0
14	金	ごはん	○	えびみそワタンスープ ぶたにくのごまがらめ ちゅうかサラダ	牛乳 えび みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら・こめこめん でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	「えびみそワタンスープ」には、米粉で作った短冊麵を使用します。米粉を使っているため、もちりとした食感があります。みそ味のスープは体を温めてくれます。	695	24.9
17	月	ごはん	○	とんじる あじのさんがやき キャベツのたくあんあえ やさいふりかけ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・ふりかけ あじのさんがやき	はくさい・たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ・きゅうり たくあんづけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	「あじのさんがやき」は千葉県郷土料理です。魚のすり身をハンバーグのように焼いたおかずです。食べやすい甘辛のたれをかけて仕上げます。	576	16.7
18	火	ココアパン	○	ぶたにくとはるさめのスープ とりにくのマーマレードソース かぜにいけないチーズサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	にんじん・はくさい あまシャキえのき・こまつな レモンかじゅう・かぼちゃ キャベツ・フロccoli	ココアパン はるさめ・ごまあぶら でんぶん・ドレッシング マーマレード	カロテン豊富な色の濃い野菜が入ったサラダを食べ、かせ予防につなげましょう。サラダには、イタリアンドレッシングをかけて食べてください。	694	24.9
19	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 かまぼこ・わかめ ぎょうざ・みそ ぶたにく・とうふ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン しょうが・にんにく たけのこ・ながねぎ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	「マーボー豆腐」には、だくさんの豆腐を丁寧に包丁で切って使います。ピリッと豆板醤の辛みが効いた、給食センター自慢の味を楽しんでください。	584	17.5
20	木	コッペパン	○	ピーンスープ チリコンカン たまごのミモザサラダ	牛乳 とりにく・だいす ぶたにく・たまご ツナ	たまねぎ・にんじん・はくさい もやし・チンゲンさい・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン ピーン・ごまあぶら こめあぶら・こむぎこ さとう・ノンエッグマヨネーズ	「卵のミモザサラダ」は野菜と炒り卵をノンエッグマヨネーズで和えて作ります。コッペパンにはさんでサラダサンドにして食べてもおいしいですよ。	669	26.1
21	金	ごはん	○	《おおもちちゅうこだわりこんだて》キムチスープ こおりどうふとりにくのコロコロあげ はるさめサラダ コーヒーぎょうにゅうのもと	牛乳 みそ・とりにく こおりどうふ ぶたにく・ハム	にんにく・はくさい・にんじん あまシャキえのき・キャベツ はくさいキムチ・にら・きゅうり ごまあぶら・コーヒーぎょうにゅうのもと	ごはん こめあぶら・さとう はるさめ・でんぶん ごまあぶら	栢森中学校全校アンケートをとり、給食委員会を中心に考えてくれました。寒い季節ですが、しっかり給食を食べて心も体も温まりましょう。	687	22.7
25	火	メロンパン	○	ポトフ スパニッシュオムレツ トマトソース いよかん	牛乳 ウインナー スパニッシュ オムレツ	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく いよかん	メロンパン じゃがいも こめあぶら さとう	人気メニューのひとつ、メロンパンの登場です。パン屋さんが一つつ形を作ってから、メロンパンビスをのせてしっとり焼いてくれます。	683	23.0
26	水	むらさきまいごはん	○	のっぺいじる さわらのさいぎょうみそやき ほうれんそうのサラダ	牛乳 ぶたにく・ちくわ あぶらあげ さわら・のり	だいこん・にんじん はくさい・もやし ほうれんそう	むらさきまいごはん こんにゃく さといも・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	「鯖の西京みそ焼き」は、ごはんがすむ味付けです。おかずも主食ももりもり食べて、丈夫な体をつくりましょう。鉄分の多いほうれん草はサラダにします。	591	19.4
27	木	ちゅうかソフトめん	○	ごもくラーメンだれ ニギスのいそべあげ だいすとチキンのサラダ	牛乳 いか・かまぼこ ぶたにく・ニギス あおりの・だいす・ サラダチキン	しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・キャベツ チンゲンさい・きゅうり	ちゅうかソフトめん さとう でんぶん こめあぶら	中華ソフト麺を「五目ラーメンだれ」で楽しませましょう。食材たっぷりのスープにとろみを付けて、麺によく絡むように仕上げます。	622	18.5
28	金	ごはん	○	《ひのしょうこだわりこんだて》ポークカレー とりにくのレモンソース 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 レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら・さとう じゃがいも・でんぶん こんにゃく・ティラミス	日野小学校で人気のメニューから全校アンケートを取り、給食委員会を中心に献立を決めました。定番の人気メニューです。楽しみにしていてください。	784	29.7
									320	24

※ 今月の学校給食費の口座振替日 2月28日(金)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和6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	ちらしずし	○	《ひなまつりこんだて》 てまりふのすましじる さわらのきしゅうやき なのはなあえ ひしもち	牛乳 かまぼこ とうふ・さわら かつおぶし	たまねぎ・あまじゃきえのき しめじ・こまつな・なばな もやし・コーン	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30段飾り、1000体の雛人形が有名ですね。「手まり麩のすまし汁」や「菜の花和え」で華やかな「ひな祭り」を演出しています。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
4	火	コッペパン	○	コンソメスープ にくだんごのチリソース フレンチサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく にくだんご	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ にんにく・しょうが ながねぎ・キャバス・きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう・こめあぶら ブルーベリージャム	「チリソース」は、肉団子の他に、肉や魚のから揚げに絡めてもおいしいです。簡単にメインのおかずが作れるので、献立表のレシピを参考に春休みにチャレンジしてみてください!	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
5	水	ごはん	○	《おうえんこんだて》 ネバーギブアップじる かつおのごまみそがらめ はるいろおうえんサラダ さくらさくゼリー	牛乳 とりにく・ちくわ みそ・ハム かつお	たまねぎ・にんじん・なめこ れんこん・こまつな・コーン キャバス・レッドキャバス	ごはん さといも・でんぶ こめあぶら・さとう	中学3年生に向けた「応援献立」を小学校の皆さんも味わってください。頑張っているすべての皆さんに、「さくら咲く」春が来ますように。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
6	木	ソフトめん	○	ミートソース かぼちゃのグラタン だいずとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト・きゅうり キャバス	ソフトめん かぼちゃグラタン こめあぶら さとう	もっちり食感のソフト麺は長野県産の小麦粉を使っています。ミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。深皿に麺をあげて、そこにミートソースをかけて食べると食べやすいですよ。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
7	金	はつがげんまいごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 とりごほうスープ えびフライ 1び だいこんといとかんてんのサラダ ノンエッグタルタルソース	牛乳 とりにく えびフライ かんてん・ハム	ごほう・たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・はくさい こまつな・だいこん きゅうり・コーン	はつがげんまいごはん ごんにやく こめあぶら ノンエッグタルタルソース	「かみかみすざかつこの日」では1年を通して、「よくかんで食べること」の大切さを伝えてきました。今年度最後の「かみかみすざかつこの日」もよくかんで、いただきますしょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
10	月	せきはん	○	《そつぎょうおいわいこんだて》 おいわいすましじる きんめだいのゆうあんやき かぶのこうはくあえ ごましお・おいわいデザート	牛乳 かつおぶし きんめだい なると・ほたて・とうふ	あまじゃきえのき・しめじ こまつな・かぶ・あかかぶづけ かぶのは・にんじん・きゅうり	せきはん さとう ごましお いちごゼリー	卒業する6年生に、給食センターからお祝いの気持ちを込めた「卒業お祝い献立」です。6年間、クラスの仲間と食べた給食の思い出を忘れずにいてくださいな。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
11	火	コッペパン	○	やさしいぱいスープ とりにくのアップルソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・チンゲンさい コーン・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	給食の汁物は、いつも野菜たっぷりです。野菜は汁物に入れるとさが減り、自然とたくさん食べることができます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
12	水	ごはん	○	よしのじる やさきさばのみそだれかけ やさしいのおおじそあえ	牛乳 とうふ とりにく さば・みそ	にんじん・あまじゃきえのき こまつな・ながねぎ しょうが・もやし・キャバス きゅうり・おおじそ	ごはん さとう でんぶ	魚のメニューの中で人気の高い、「焼きさばのみそだれかけ」は、みそだれも人気です。食卓に残ったみそだれをご飯にかける「裏メニュー」はいろいろな学校で見かけます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
13	木	こめこパン	○	はるやさしいシチュー レバーのケチャップあえ でこぼん	牛乳 ウインナー なまクリーム レバー	たまねぎ・にんじん・かぶ しめじ・キャバス・しょうが かぶのは・にんにく でこぼん	こめこパン こめあぶら じゃがいも・さとう でんぶ・ごま	レバーが苦手な人も、「レバーのケチャップあえ」なら食べられるという人は多いです。季節の野菜を使ったシチュー、季節の果物といっしょに味わってください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
14	金	ごはん	○	こめこのワンタンスープ たまごごんにやくの ぶりぶりちゅうかいだめ さんしょくあえ	牛乳 ぶたにく とりにく うすらたまご	たまねぎ・にんじん キャバス・こねぎ・しょうが にんにく・たけのこ こまつな・もやし	ごはん・こめこめん ごまあぶら・さとう ごんにやく・でんぶ こめあぶら	「卵とごんにやくのぶりぶり中華炒め」は、名前の通り、うすら卵とごんにやくのぶりぶりの食感が人気のメニューです。うすら卵とごんにやくは、よくかんで食べてくださいな。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
17	月	ごはん	○	ポークカレー かまぼこのマヨけすりやき かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ あおりのり・かいそう・かつおぶし	にんにく・しょうが・きゅうり たまねぎ・にんじん・キャバス すりおろしりんご	ごはん こめあぶら さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	給食のカレーは、大きな釜でたくさんのお肉を炒めたり煮たりするので、具のうまみがたっぷり出ておいしく仕上がります。よくかんで食べることも忘れずに!!	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量

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 すざかつ子**」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。

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(金)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。