

令和7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)
7	月	ごはん	○	こおり豆腐のみそしる きんぴらつつみやき なめだけあえ	牛乳 あぶらあげ こおり豆腐 みそ・きんぴらつつみやき	たまねぎ・はくさい・ながねぎ キャベツ・こまつな・きゅうり なめだけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	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。	563 21.9	15.5 2.3
8	火	コッペパン	○	にらとあまシャキエのきのスープ とりにくのガーリックやき ツナとこまつなのサラダ あんずジャム	牛乳 ツナ かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・あまシャキエのき にら・にんにく・キャベツ もやし・こまつな	コッペパン あんずジャム	学校給食のパンは国産小麦と長野県産小麦を半分ずつ使っています。地元のパン屋さんでふんわり焼き上げてもらいます。長野県産あんずのジャムと一緒に食べましょう。	555 30.8	15.9 3.2
9	水	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・みそ あぶらあげ わかめ・さけ	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	須崎市の給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」を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きます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	572 25.7	17.1 2.3
10	木	ミニ くろざとう パン	○	はるキャベツのスープ とりにく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 こめあぶら でんぷん	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。	590 28.5	21.8 3.3
11	金	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる あつあげのにくみそがけ かぶのかおりあえ	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・かぶ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・でんぷん こめあぶら	ひとくちサイズの厚揚げに、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、人気の裏メニューです。	583 21.6	18.4 2.3
14	月	いろいろ ごはん	○	はくさいとコーンのスープ キャベツメンチカツ ソースがけ こんぶのサラダ	牛乳 かまぼこ とりにく キャベツメンチカツ・しおこんぶ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン きゅうり・キャベツ	いろいろごはん こめあぶら さとう	春が旬のキャベツを使ってスープを作ります。スープにたくさん野菜を使うとうまみが出ておいしくなります。やわらかいキャベツの食感も楽しんでください。	594 22.0	17.9 3.1
15	火	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ スパニッシュオムレツ トマトソース チキンサラダ	牛乳 ベーコン スパニッシュオムレツ サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・コーン・にんにく チンゲンさい・レッドキャベツ キャベツ・あかパプリカ	コッペパン こめあぶら さとう	給食では料理の色とりにも気を配っています。色とりどりの野菜を使って、ビタミンたっぷりの献立にします。カラフルな野菜を使ったサラダは目でも楽しんでください。	575 24.9	20.0 3.5
16	水	《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 さわらのみりんじょうゆやき なほのなごめあえ・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・こめ おいわいクレープ	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	23.0 3.2
17	木	メロンパン	○	えびボールスープ とりにくのレモンあえ フレンチサラダ	牛乳 えびボール とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな レモンかじゅうり・キャベツ きゅうり	メロンパン さとう でんぷん こめあぶら	「鶏肉のレモンあえ」のたれは酸味をおさえてまろやかに仕上げます。さっぱりとしたレモンの風味が食欲をそそります。パンに合う味付けなのでぜひ一緒に食べてください。	706 32.7	23.1 3.4
18	金	ごはん	○	ポークカレー フライビーンズ ぶくじんづけあえ	牛乳 だいす ぶたにく 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・ぶくじんづけ	ごはん さとう・でんぷん じゃがいも こめあぶら	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。	678 25.8	21.1 2.0
21	月	《おはなみこんだて》 ごはん	○	はるのベジたまそしる おはなのとうふハンバーグ うめのかおりあえ いちごプリン	牛乳 みそ・あぶらあげ 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 でんぷん・さとう こめあぶら いちごプリン	年々、お花見の時期が早まっています。「お花見献立」の日を考えるのが難しいです。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でお花見気分を味わいましょう。	595 19.4	17.6 2.1
22	火	コッペパン	○	はくさいとにくだんごのスープ チリコンカン カラマンダリン	牛乳 にくだんご ぶたにく だいす	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・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。	682 30.4	23.1 2.8
23	水	《かみかみすざかっこのひ》 ソルガム ごはん	○	ぶたにくのかりんとうあげ 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 はくさい・だいこん しょうが・しめじ キャベツ・きゅうり	ソルガムごはん でんぷん・やきふ さとう・こめ こめあぶら	長野県産のソルガムを混ぜてご飯を炊き上げます。ソルガムから色が出て、きれいな紫色のご飯になります。おかずと一緒によく噛んで食べてください。	646 27.1	23.4 2.1
24	木	コッペパン	○	はるやさいのシチュー シルバーのコロコロあげ コーンサラダ	牛乳 ウインナー なまクリーム シルバー	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ・しょうが 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	「春野菜のシチュー」には、今が旬のかぶや春キャベツをふんだんに使います。どちらの野菜も食感を味わえるように仕上げます。旬の味を楽しみましょう。	730 32.6	29.4 3.6
25	金	ごはん	○	きせつやさいのみそしる きのこぶたどんぐ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 みそ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ・かぶ しめじ・きゅうり にんじん・キャベツ つぼづけ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう・でんぷん	須崎市産のしめじをたっぷり使って「きのこ豚丼の具」を作ります。煮汁を吸ったきのこは、味わい深くなります。深皿とスプーンを用意します。	562 23.8	15.8 2.3
28	月	ごはん	○	とんじる ちくわのかばやき 2こ やさいのわかめあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ ちくわ・わかめ みそ・かつおぶし	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら・こめあぶら	具だくさんの豚汁は人気のあるメニューのひとつです。給食では汁に具材をたっぷり入れて栄養満点です。ビタミンBが豊富な豚肉を食べ、元気いっぱい生活しましょう。	594 21.8	16.8 2.7
30	水	ごはん	○	かきたまじる とりにくのてりやき きりぼしだいこんのもの	牛乳 かまぼこ・たまご とりにく・ちくわ さつまあげ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・たけのこ こまつな・きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	給食のかきたま汁の卵がふんわり仕上げるのは、調理員さんの腕前です。また、給食の副菜には、和え物だけではなく、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。	574 29.0	13.8 2.8

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7年度 5月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	お か ず	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのち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 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	まっちゃんパン	○	せんぎりやさいのスープ にくだんこのチリソース だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ベーコン にくだんこ かんてん	セロリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・にんにく・しょうが ながねぎ・だいこん・きゅうり コーン	まっちゃんパン こめあぶら さとう	5月1日の「十八夜」にちなんで、抹茶パンにしました。この日にご飯とお茶は上等なものとされ、また、この日にお茶を飲むと長生きすると言われています。	エネルギー 637	脂質 23.6
2	金	ごはん	○	はるやさいのとんじり いなだのみりんじょうゆやき だいこんのいそづけ	牛乳 ふたにく・とうふ いなだ・わかめ みそ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・かぶ キャベツ・だいこん・きゅうり	ごはん じゃがいも	いつもの豚汁を、新じゃが、新玉ねぎ、かぶ、春キャベツなど春野菜を使って作りました。春野菜はわからかう、甘みやみずみずしさがあるので、それを感じながら食べてほしいです。	エネルギー 639	脂質 22.2
7	水	たけのこごはん	○	《だんごのせつくこんだて》 よしのじる さわらのさいきょうみそやき やさいのあおじそあえ かしわもち	牛乳 とうふ さわら とりにく	にんじん・あまじゃきえのき こまつな・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・あおじそ	たけのこごはん でんぶ かしわもち	「端午の節句献立」です。みなさんの元氣な成長を願って、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」の縁起をかついで、柏もちを食べるようになりました。	エネルギー 612	脂質 15.7
8	木	ソフトめん	○	ミートソース とりにくとこおりとうふの あまからあげ あまなつみかん	牛乳 ふたにく とりにく こおりとうふ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ トマト あまなつみかん	ソフトめん さとう でんぶ こめあぶら	今年度初のソフトめんです。子ども達や先生方に人気の「ミートソース」は、野菜のみじん切りがたっぷり入った具だくさんのソースです。深皿を使って、めんにもソースを絡めながらいただきます。	エネルギー 736	脂質 25.5
9	金	ごはん	○	にくだんごとほくさいのスープ カラフルピーマンのいためもの もやしのナムル	牛乳 みそ ふたにく にくだんこ	にんじん・たまねぎ・ほくさい こまつな・にんにく・しょうが あかパプリカ・もやし・きゅうり	ごはん さとう・こめあぶら でんぶ こま	赤と黄色のカラフルなピーマン(パプリカ)を使って、色鮮やかなめし物です。「料理は使った勝負！」ですが、実際は目から入る情報でおいしさの8割が決まるそうです。料理の色どりはおいしさにつながります。	エネルギー 588	脂質 19.2
12	月	ごはん	○	あまじゃきえのきのみそしる シルバーのごまだれかけ なめだけあえ	牛乳 みそ あぶらあげ シルバー	たまねぎ・だいこん にんじん・あまじゃきえのき ほくさい・キャベツ こまつな・きゅうり・なめだけ	ごはん でんぶ さとう こま	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「なめだけ」を和え物に使います。また、「甘じゃきえのき」は須坂市で作られた、「じゃきえのき」として食感がおいしいきのこです。	エネルギー 566	脂質 18.2
13	火	コッペパン	○	ポトフ とりにくのハーブやき アスパラガスのサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく ツナ	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・にんにく・コーン アスパラガス	コッペパン こめあぶら じゃがいも	アスパラガスは、冬の間に土の中で栄養を蓄えて、春になると土から茎が出てきて、1日に4〜6cm伸びるパワフルのある野菜です。名前の由来にもなっている「アスパラギン酸」は、疲労回復や、スタミナアップに効果があります。	エネルギー 590	脂質 19.4
14	水	ごはん	○	ごもくスープ むしぎょうざ 2こ マーボーとうふ	牛乳 ふたにく・いか ぎょうざ みそ・とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ もやし・ほくさい・にら 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	麻婆豆腐の隠し味は「とうぼんじゅん」と「てんめんじゅん」という中国で生まれた調味料です。「てんめんじゅん」は甘みそなので、子どもたちが食べやすいマイルドな味付けになります。	エネルギー 614	脂質 18.7
15	木	まるパン	○	ほくさいとふたにくのスープ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ	牛乳 ふたにく ハンバーグ	にんじん・たまねぎ あまじゃきえのき・しめじ ほくさい・チンゲンさい キャベツ・きゅうり・えだまめ	まるパン こめあぶら	ハンバーグは丸パンにはさんで、「セルフハンバーガー」にして食べてもいいですね。給食ではパンの時もご飯の時も、主食とおかずや汁物を組み合わせておいしく食べられるように、献立を考えています。	エネルギー 588	脂質 21.1
16	金	ごはん	○	チキンカレー いかあられ こんにゃくサラダ	牛乳 いか とりにく あおりの	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり ずりおろしりんご	ごはん じゃがいも でんぶ こめあぶら こんにゃく・さとう	カレーの日は、ご飯をもりもり食べることができまね。ただ、よく噛んで食べることが忘れてしまいがちなため、おかずかみゆえのあるものを組み合わせています。「いかあられ」をよくかんでいただきます。	エネルギー 666	脂質 19.6
19	月	ごはん	○	わかだけじる とりにくのてりやき ひじきのいために	牛乳 かまぼこ・とうふ わかめ・とりにく ひじき・さつまあげ	たまねぎ たけのこ にんじん	ごはん さとう・でんぶ こめあぶら こんにゃく	この春採れたばかりの山の幸「たけのこ」と、海の幸「わかめ」を使った「吾竹汁」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てで旬の素材を味わいましょう。	エネルギー 552	脂質 13.2
20	火	コッペパン	○	はるキャベツとウィンナーのスープ おからカレーコロッケ いとかまぼこのサラダ うわゴールド(みかん)	牛乳 ウィンナー おからカレーコロッケ かまぼこ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・だいこん・こまつな うわゴールド	コッペパン こめあぶら さとう	「宇和ゴールド」は、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さわやかな甘みと酸味が特徴的、今が旬の柑橘類です。「自分で皮をむく」ことも大切な経験です。ぜひ、チャレンジしてください。	エネルギー 622	脂質 21.6
21	水	ごはん	○	《かみかみすきかっこのひ》 しんじゃがとしんたまねぎのみそしる きびなごのなんぼんづけ くきわかめとつぼつけのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・きびなご くきわかめ	たまねぎ・にんじん しめじ・ながねぎ キャベツ・きゅうり つぼつけ	ごはん じゃがいも でんぶ こめあぶら	「きびなご」は、丸ごと食べられる今が旬の魚です。食べやすくなるようにじっくり揚げたので、アゴを使いよくかんで食べてください。丸ごと食べて、カルシウムもしっかりとりましょう。	エネルギー 568	脂質 15.7
22	木	ちゅうかソフトめん	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 2こ かふうあえ	牛乳 ふたにく みそ・ハム えびしゅうまい	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ こまつな・きゅうり	ちゅうかソフトめん こめあぶら でんぶ こま	2回目のソフトめんです。「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。お店や市販のラーメンスープに比べると薄味ですが、汁も全部飲み干すことを考えて味付けしています。	エネルギー 593	脂質 17.7
23	金	ごはん	○	あぶらあげとこまつなのみそしる キムたくごはんのぐ わふうサラダ	牛乳 みそ・ツナ あぶらあげ ふたにく	たまねぎ・だいこん・にんじん あまじゃきえのき・ほくさい たけのこ・つぼつけ・ながねぎ こまつな・ほくさいキムチ・キャベツ・きゅうり	ごはん さとう こめあぶら	長野県が発祥の地である「キムたくご飯」は、漬物をおいしく食べてほしいという願いで考えられました。深皿に盛ったご飯にかけていただきます。	エネルギー 573	脂質 17.7
26	月	ごはん	○	もすくとわかめのみそしる さけのしおこうじやき やさいのごまあえ	牛乳 とうふ・もすく わかめ・あぶらあげ みそ・さけ	にんじん・ほくさい ながねぎ・もやし キャベツ・こまつな	ごはん さとう こま	「塩こうじ」は肉や魚を柔らかくし、うま味を加えてくれます。ふっくらと焼きあがった鮭で、ご飯をもりもり食べてください。	エネルギー 591	脂質 22.3
27	火	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー かいそうサラダ	牛乳 いかボール ふたにく かいそう	にんじん・たまねぎ ほくさい・こまつな にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ	コッペパン こめあぶら こめこ さとう	玉ねぎをたっぷり使った「キーマカレー」は、カレーの辛みの中に、玉ねぎの甘さも感じられます。その甘みを出すために、じっくりと炒めて作りました。	エネルギー 615	脂質 22.1
28	水	なめし	○	からみとうふじる かまぼこのうめてんぶら だいこんとツナのサラダ	牛乳 ふたにく・とうふ みそ・かまぼこ かんてん・ツナ	たまねぎ・にんじん もやし・キャベツ ゆかり・だいこん きゅうり・うめ	なめし こめあぶら こめあぶら こむぎこ	かまぼこに、ゆかりと乾燥梅を混ぜた衣をつけて揚げた「梅天ぷら」は、ほんのり梅の酸味が感じられる、揚げ物だけと違っておいしい味わいです。	エネルギー 599	脂質 19.9
29	木	コッペパン	○	きりほしだいこんのスープ とりにくのオーロラソース フルーツあえ	牛乳 ベーコン とりにく みそ	にんじん・たまねぎ あまじゃきえのき・ほくさい きりほしだいこん・パインかん チンゲンさい・なつみかんかん	コッペパン こめあぶら でんぶ さとう ナタデココ・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。手軽に使える、栄養も豊富なので、ぜひ家庭の料理にも使ってください。	エネルギー 663	脂質 20.1
30	金	ごはん	○	すざかひんのべ しんだけのこのにもの キャベツのこんぶあえ おかかふりかけ	牛乳・あぶらあげ ふたにく・みそ さつまあげ・とりにく しおこんぶ・ふりかけ	たまねぎ・だいこん・ほくさい こまつな・あまじゃきえのき たけのこ・にんじん キャベツ・きゅうり	ごはん しんとん こめあぶら・さとう こんにゃく	この春とれたたけのこを、鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。シャキッとしたたけのこの歯触りは、この季節の楽しみですね。	エネルギー 603	脂質 13.8

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月2日(月)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません。)

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7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	おもにみつやからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	ごはん	○	しんじゃがのみそしる あつあげのにくみそがけ キャベツのたくあんあえ	牛乳 みそ・わかめ あつあげ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上していきます。新じゃがをみそ汁にしたいです。新じゃがはみずみずしく、加熱しても形が崩れにくいことが特徴です。	581 たんぱく質 21.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.6
3	火	コッペパン	○	にらととうふのスープ とりにくのアップルソース ツナボテサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ・ツナ	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまじゃがのき・しょうが にら・すりおろしりんご レモンかじゅう・きゅうり	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	「鶏肉のアップルソース」は、長野県産のりんごから作られるソースを使っています。りんごに含まれる酸は、肉をやわらかくしてくれます。	637 たんぱく質 34.3	脂質 24.6 食塩相当量 2.9
4	水	ゆかりごはん	○	《むしばよほうこんだて》 きりほしだいこんのみそしる やしししゃも 2び いんげんのこまあえ	牛乳 みそ ししゃも	にんじん・たまねぎ・こまつな きりほしだいこん・はくさい さやいんげん・キャベツ	ゆかりごはん ごま さとう	6月はむし歯予防月間です。今日は、カシメシが多く、かみごたえのある食料を取り入れ、「歯の健康」について考えられる献立になっています。	527 たんぱく質 20.2	脂質 15.3 食塩相当量 2.9
5	木	コッペパン	○	さきみとはるさめスープ トマトソースペンネ こさかなのサラダ	牛乳・とりにく ぶたにく かつおぶし こさかな	にんじん・はくさい・こまつな あまじゃがのき・たまねぎ コーン・トマト・キャベツ きゅうり	コッペパン ごまあぶら はるさめ・マカロニ こめあぶら・ごま	小魚には、歯や骨をつくる栄養素である「カルシウム」がたっぷり含まれています。成長期の子どもにとって、欠かせない栄養素の一つです。	590 たんぱく質 27.9	脂質 16.8 食塩相当量 2.8
6	金	ごはん	○	《スタミナアップこんだて》 ネバーギブアップじる ぶたどんのぐ えだまめとひじきのサラダ	牛乳 とりにく・ちくわ ぶたにく えだまめ	たまねぎ・にんじん れんこん・なめこ・はくさい こまつな・しめじ・キャベツ きゅうり・えだまめ	ごはん でんぶん こんにやく・さとう こめあぶら	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、豚筋の真で主食もしっかりと食べて、スタミナアップを目指しましょう。	563 たんぱく質 25.1	脂質 16.3 食塩相当量 2.3
9	月	ごはん	○	だいこんとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに くすきりのサラダ やさしいふりかけ	牛乳 あぶらあげ・みそ わかめ・ぶたにく ふりかけ	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ きゅうり・コーン	ごはん・やさら じゃがいも・でんぶん こんにやく・さとう こめあぶら・くすきり	くすきりは、「くす」という植物の根から作られます。つるつとした食感が特徴で、暑い季節でも食べやすくなっています。	584 たんぱく質 21.6	脂質 16.9 食塩相当量 2.6
10	火	コッペパン	○	とりごぼろスープ ツナマヨオムレツ レタスのサラダ メープルジャム	牛乳 とりにく ツナマヨオムレツ	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまじゃがのき・はくさい こまつな・レタス・キャベツ きゅうり	コッペパン こめあぶら メープルジャム	たまごには、質の良いたんぱく質がたっぷり含まれています。体をつくることにもなるたんぱく質をしっかり摂ることは、健康な体づくりに大切なことです。	576 たんぱく質 25.0	脂質 20.2 食塩相当量 3.0
11	水	ごはん	○	《にゅうばいこんだて》 こおりとうふとこまつなのみそしる いわしのみりんじょうゆやし やさしいのばいこあえ あじさいゼリー	牛乳 あぶらあげ きゅうり・うめ みそ・いわし・かつおぶし	あまじゃがのき・キャベツ こまつな・だいこん きゅうり・うめ	ごはん じゃがいも ゼリー	今年は6月11日が「入梅」です。この時期に獲れるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれていて、最も脂がのっておいしくとされています。	579 たんぱく質 23.9	脂質 16.9 食塩相当量 1.8
12	木	コッペパン	○	キャベツのスープ とりにくのレモンソース コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッペパン でんぶん こめあぶら さとう	からった揚げた鶏肉にレモンソースをかけていただきます。「鶏肉のレモンソース」をいただきます。レモンの酸味が蒸し暑い時期でも、食べやすい味付けにしました。	605 たんぱく質 30.2	脂質 21.5 食塩相当量 3.2
13	金	ごはん	○	ぶたキムチなべ としゅうまい 2こ はるさめサラダ	牛乳 とうふ・みそ にくしゅうまい ぶたにく	にんにく・はくさい・ながねぎ あまじゃがのき・キャベツ はくさいキムチ・きゅうり にら・にんじん	ごはん さとう・はるさめ こめあぶら ごまあぶら	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。酸味や辛みの効いた味付けは、食欲を刺激してくれる働きがあります。	558 たんぱく質 23.7	脂質 15.4 食塩相当量 2.2
16	月	ごはん	○	こんさいじる にじますのつばらあげ しんしゅうこんにやくのサラダ	牛乳 とりにく にじます	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり・あかパプリカ	ごはん・じゃがいも こめあぶら・さとう でんぶん・こんにやく こめあぶら・ごま	安曇野の北アルプスの湧水で育てられたにじますは、全国有数の生産量を誇ります。「にじますの円揚げ」は、安曇野地域の特産品を生かした、地域で愛されている料理です。	549 たんぱく質 24.1	脂質 17.1 食塩相当量 2.1
17	火	ツイストパン	○	せんぎりやさしいのスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ さくらんぼ 2こ	牛乳 レバー ベーコン かまぼこ	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・レモンかじゅう さくらんぼ	ツイストパン ごめこ・さとう こめあぶら ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCと一緒に取り入れることで、体の吸収がぐんとよくなります。さくらんぼには、ビタミンCはもろろん、鉄分もたくさん含まれています。	640 たんぱく質 31.8	脂質 22.5 食塩相当量 3.3
18	水	ソルガムごはん	○	《しょくいくのひこんだて》 さばとたけのこのみそしる ぶたにくのガーリックやし だいたいのサラダ	牛乳 ぶたにく みそ・だいす さばかん	たまねぎ・にんじん・たけのこ あまじゃがのき・キャベツ にんにく・きゅうり	ソルガムごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	さば缶とたけのこのみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。みそ汁にさばを入れて食べるのは、北信地方特有の食べ方です。郷土の味を楽しみましょう。	612 たんぱく質 28.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.5
19	木	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ あんずジャム	牛乳 ベーコン おからとしめじ ハンバーグ	たまねぎ・しめじ・にんじん トマト・レタス・キャベツ コーン・レッドキャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう 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。あんずは今が旬の果物で、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。	622 たんぱく質 25.7	脂質 21.5 食塩相当量 3.3
20	金	ごはん	○	《えいようきょうゆじっしゅうせいひのひ》 ゴロゴロおやさいカレー とりにくのごまやし はるさめシャキシャキサラダ	牛乳 みそ ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・なす あかパプリカ・エリンギ キャベツ・コーン・きゅうり	ごはん じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ こめあぶら・ごま	栄養教諭になるための教育実習生が考えた献立です。「成長に必要な量のご飯を食べることの大切さを知る」というねらいで考えられています。	679 たんぱく質 31.8	脂質 22.7 食塩相当量 2.4
23	月	ごはん	○	だいこんとしめじのみそしる やしきさのみそだれがけ のりすあえ	牛乳 みそ さば ツナ・のり	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん・しめじ ながねぎ・しょうが キャベツ・こまつな	ごはん さとう でんぶん	ふくら焼いたさばに、しょうがの風味するみそだれをかけます。ご飯が進み味付けになっているので、ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。	566 たんぱく質 27.3	脂質 16.7 食塩相当量 2.4
24	火	キャロットパン	○	やさしいっぱいスープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ウインナー ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・チンゲンさい・コーン にんにく・なつみかんかん パセリ・バインカン	キャロットパン こめあぶら じゃがいも オタデココ	日本人はカルシウム不足と言われていて、成長期に必要なカルシウムを摂取するために、今回は国産の果物の缶詰を、長野県産のヨーグルトで和えまします。	620 たんぱく質 23.5	脂質 17.2 食塩相当量 2.8
25	水	ごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 まめまめのみそしる ニギスのいすべあげ つめのかおひあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ちくわ・わかめ とうふ・わかめ とうりゅう・ニギス・あおのり・かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・こねぎ・もやし キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん さとう こめあぶら	月に一度の「かみかみすざかつこのひ」です。今日は「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。噛むことは体の健康につながります。	563 たんぱく質 26.0	脂質 17.6 食塩相当量 2.2
26	木	コッペパン	○	ラビオリスープ ゆでフランクチリソース グリーンサラダ メロン	牛乳 ラビオリ フランクフルト メロン	たまねぎ・にんじん・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり えだまめ メロン	コッペパン こめあぶら さとう	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。たっぷりの水分は体を冷やしてくれるので、これからの季節にぴったりです。	703 たんぱく質 28.7	脂質 26.6 食塩相当量 3.8
27	金	わかめごはん	○	けんちんじる シャキシャキつくね もやしのツナあえ	牛乳 ちくわ・みそ とうふ・ツナ れんこんつくね	ごぼう・にんじん だいこん・もやし きゅうり	わかめごはん こんにやく じゃがいも あまざけ・でんぶん	「シャキシャキつくね」には、須坂市の塩屋醸造さんで作られた甘酒を使っています。甘酒は、砂糖を使わずに、お米が発酵することによって甘みが生まれます。	564 たんぱく質 23.8	脂質 14.4 食塩相当量 3.1
30	月	ごはん	○	こんさいとだまこじる シルバーのおしこうじやし こなとうふのいたために	牛乳 とりにく シルバー こおりとうふ・ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・あまじゃがのき しめじ・こまつな	ごはん だまこもち こめあぶら さとう	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。	619 たんぱく質 30.0	脂質 17.8 食塩相当量 2.3

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月30日(月)です。

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

(児童・生徒の引き落としは、ありません。)

令和7年度 7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 おもにちやくやほねになる	緑のしょくひん おもにからだのちようしをとのえる	黄色のしょくひん おもになつやちらになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ なつやさいらたつイユ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ウインナー	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・にんにく・ズッキーニ まるなす・キャベツ・きゅうり トマト	コッペパン マカロニ オリーブゆ こめあぶら	「ラタトゥイユ」はフランスの伝統料理です。トマト、なす、ズッキーニなど夏野菜をたっぷり使って炒めます。野菜のうまみを吸ったペンネマカロニがおいしいです。	581 たんぱく質 27.2	脂質 20.2 食塩相当量 3.2
2	水	ごはん	○	すぎかひんのべ あじのきしゅうやき やたらづけ	牛乳 ぶたにく あじ・みそ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・あまシャキエのき こまつな・キャベツ・きゅうり みょうが・はつちようきゅうりみそつけ	ごはん すいとん・さとう ごまあぶら	「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切りにします。さっぱり梅風味の「あじの紀州焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	580 たんぱく質 27.8	脂質 13.0 食塩相当量 2.0
3	木	ミニコッペパン	○	だいこんとコーンのスープ 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 かまぼこ とりにく わかめ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	コッペパン でんぶん・さとう ごまあぶら	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す。自分でかけて食べましょう。	591 たんぱく質 27.6	脂質 20.4 食塩相当量 3.1
4	金	ごはん	○	《ちいきをあじわおうこんだて》 ごぼーのなつやさいかレー まめまめあまざけみそがらめ はつちようきゅうりとごさかなのサラダ	牛乳・ごぼー とりにく・ごさかな かつおぶし・だいす みそ・こおりどうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ すりおろしりんご・ズッキーニ まるなす・はつちようきゅうり かぼちゃ・キャベツ・あかハブリカ・にんじん	ごはん あまざけ・でんぶん こめあぶら・ごま	須崎市で作られた食材を使った「地域を味わおうメニュー」です。「まめまめ甘酒みそがらめ」は、大豆と凍り豆腐を揚げて作ります。コンクールに応募するので、ぜひ感想を教えてください。	694 たんぱく質 26.0	脂質 22.5 食塩相当量 2.1
7	月	しらすなめし	○	《たなばたこんだて》たなばたこんにやくそうめんじる おほしさまハンバーグ やさしいごはんあえ キラキラもち	牛乳 とりにく ハンバーグ しおこんぶ	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・こまつな キャベツ・きゅうり	しらすなめし じゃがいも ごまあぶら	そうめんこんにやくを天の川にみだてた汁にします。星形のハンバーグや初登場の「キラキラ餅」は、夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。	568 たんぱく質 20.9	脂質 15.3 食塩相当量 2.7
8	火	ツイストパン	○	やさしいっぱいスープ コーンしゅうまい 2こ レタスのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン コーンしゅうまい	たまねぎ・はくさい にんじん・しめじ・パセリ レタス・キャベツ・きゅうり	ツイストパン じゃがいも ごまあぶら ブルーベリージャム	レタスの茎の部分の部分を切る、白い液体がにじみ出てきますが、レタスの語源は、ラテン語で「牛乳」という意味の言葉からきているそうです。	566 たんぱく質 21.4	脂質 17.5 食塩相当量 2.9
9	水	ごはん	○	なつやさしいのどんじる スタミナなつとうのぐ だいこんとツナのサラダ なつとう	牛乳 ぶたにく・みそ とりにく・ツナ かんでん・なつとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ にんにく・ズッキーニ・しょうが ながねぎ・だいこん・きゅうり	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	7月10日は、語呂合わせ「納豆の日」です。暑さで食欲が落ちてきてしましますが、「スタミナ納豆の具」をご飯にかけて、モリモリ食べてください。	573 たんぱく質 27.4	脂質 15.2 食塩相当量 2.5
10	木	コッペパン	○	パンフキンポターージュ ホキとこおりどうふのレモンあえ はるさめサラダ	牛乳 ホキ なまクリーム こおりどうふ	たまねぎ・かぼちゃ コーン・キャベツ レモンかじゅう きゅうり・にんじん	コッペパン バター・でんぶん ごまあぶら・さとう はるさめ	夏野菜のかぼちゃを使った、「パンフキンポターージュ」です。夏の日差しを浴びたかぼちゃは、栄養満点。かぼちゃの甘さを感じながらいただきます。	714 たんぱく質 28.9	脂質 27.1 食塩相当量 3.3
11	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる ぶたにくのスタミナあげ キャベツののざわなづけあえ	牛乳 わかめ・みそ ちくわ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん ながねぎ・にんにく しょうが・こねぎ・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	ごはん じゃがいも ごまあぶら でんぶん・さとう	揚げた豚肉に、にんにくと生姜を効かせたれを絡めた、「豚肉のスタミナごまあぶら」は、みなさんに暑い夏を乗り切るためのスタミナをつけてくれます。	654 たんぱく質 26.8	脂質 20.7 食塩相当量 3.0
14	月	ごはん	○	ぶのみそしる あつあげのごまみそがけ おかかあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ かつおぶし	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな キャベツ・だいこん きゅうり	ごはん やきふ でんぶん さとう・ごま	厚揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。豆腐の原料である大豆のうまみと栄養がぎゅっと詰まった厚揚げに、ごまの風味がよい「ごまみそだれ」を絡めます。	568 たんぱく質 20.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.5
15	火	パンパン	○	《かみかみすざかっこのひ》 レタスとトマトのスープ いかのマリネ わかめとだいすのサラダ	牛乳 ベーコン いか・わかめ だいす	たまねぎ・しめじ・コーン レタス・トマト にんじん キャベツ・きゅうり	パンパン さとう でんぶん ごまあぶら	今月の「かみかみすざかっこのひ」のかみかみ食材は、「いかのマリネ」のいかと、「わかめと大豆のサラダ」の大豆です。丈夫な歯とあごをつくりましょう。	649 たんぱく質 29.2	脂質 21.0 食塩相当量 3.3
16	水	ごはん	○	かきたまじる シルバーのさいきょうみそやき もやしとツナのあえ	牛乳 とりにく・たまご シルバー ツナ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき ただけのこ・ながねぎ もやし・きゅうり	ごはん でんぶん	たっぷりの卵をふわふわにして仕上げる、「かきたま汁」は人気の汁物の一つです。ふわふわ卵の秘密は、汁に入れる片栗粉です。	551 たんぱく質 29.6	脂質 17.3 食塩相当量 2.3
17	木	コッペパン	○	えびとやさしいのクリームスープ とりにくのバルサミコやき すいかでポンチ	牛乳 ベーコン・えび なまクリーム とりにく	にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・なつみかんかん パンかん すいか	コッペパン ごまあぶら じゃがいも だんご・ゼリー	「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。さっぱりとしたデザートで、暑さを乗り切りましょう。	672 たんぱく質 33.0	脂質 20.5 食塩相当量 3.0
18	金	ごはん	○	《どうのうしこんだて》 とうがのみそしる みそすきどんのぐ モロヘイヤのパワーサラダ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ きゅうり・かつおぶし	たまねぎ・キャベツ・とうが にんじん・しめじ・ごぼう こねぎ・モロヘイヤ・きゅうり	ごはん じゃがいも さとう・こんにやく ごまあぶら	冬瓜や牛肉、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。「モロヘイヤのパワーサラダ」も、モロヘイヤのねばねばを生かした、夏野菜のサラダです。	576 たんぱく質 24.7	脂質 16.1 食塩相当量 2.6
22	火	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 だいこんとチキンのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・なす・だいこん コーン・レモンかじゅう	コッペパン ごまあぶら マカロニ さとう	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、ペンネマカロニと絡めます。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。	596 たんぱく質 27.1	脂質 18.3 食塩相当量 3.0
23	水	ごはん	○	ざさみとはるさめのスープ てづくりコロッケ かいそうサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かいそう	にんじん・はくさい・こまつな あまシャキエのき・かぼちゃ たまねぎ・きゅうり・キャベツ	ごはん はるさめ・さとう じゃがいも・パンこ ごまあぶら・こむぎこ・ごまあぶら	初挑戦の「手作りコロッケ」は、じゃがいもとかぼちゃをつぶして作ります。まずは食数の少ないときにチャレンジしてみます。	652 たんぱく質 22.3	脂質 20.4 食塩相当量 2.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7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。 (児童・生徒の引き落としは、ありません) 須崎市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7年度 8月の献立表(小学校・支援学校)

須城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	しよくひんのしゆるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしよくひん	緑のしよくひん	黄色のしよくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやくやく ほねになる	おもにからだのちようしよととのえる	おもにねつやうらになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
20	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる さけのしおこうじやき もやしとさつまあげのあえもの	牛乳 とうふ・みそ わかめ・さけ さつまあげ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・こまつな もやし	ごはん さとう じゃがいも こめあぶら	今日から2学期が始まります。 休み明けでも着が進むように、 焼き魚の中でも人気の「鮭の塩 こうじ焼き」にします。少しず つ食欲をもどしていきますよ う。	576 たんぱく質 26.0	17.8 食塩相当量 1.9
21	木	コッペパン	○	なつやさいのポトフ やきフランクケチャップソース コールスローサラダ	牛乳 とりにく フランクフルト	たまねぎ・ズッキーニ かぼちゃ・トマト レッドキャベツ キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら さとう	今が旬の夏野菜をふんだんに 使った、「夏野菜のポトフ」を いただきます。ズッキーニやか ぼちゃ、トマトを使って、見た 目もおいしくなるように仕上げ ます。	548 たんぱく質 29.2	16.6 食塩相当量 3.1
22	金	ごはん	○	もずくとわかめのみそしる さんしよくそぼろ キャベツののざわなづけあえ	牛乳 とうふ・みそ もずく・わかめ あぶらあげ・とりにく・たまご	にんじん・はくさい・ながねぎ しょうが・えだまめ・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	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。	563 たんぱく質 28.1	15.8 食塩相当量 2.8
25	月	《かみかみすざかっこのひ》 ごはん	○	あまシャキエのきのみそしる たっぶりいかカツ かわりごまあえ	牛乳 みそ いかカツ あぶらあげ	たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・あまシャキエのき もやし・キャベツ・こまつな	ごはん ごま さとう こめあぶら	今月のかみかみメニューは初登 場の「たっぶりいかカツ」で す。かみこたえのあるイカを 使っているので、よく噛んで食 べましょう。	574 たんぱく質 16.2	20.7 食塩相当量 2.0
26	火	コッペパン	○	コーンクリームスープ ホキのレモンソース レタスのサラダ	牛乳 なまクリーム ホキ	たまねぎ・にんじん・コーン レタス・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッペパン でんぶん こめあぶら さとう	とうもろこしは今が旬の野菜で す。今日はクリームスープにし てみました。旬の食べ物、ほ かの時期にとれる物より、栄養 がたっぷり入っています。	627 たんぱく質 20.7	22.5 食塩相当量 3.4
27	水	ごはん	○	あつあげとわかめのみそしる カラフルピーマンのいたためもの ココロきゅうり	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・にんにく・しょうが だけのこ・しめじ・あかパプリカ きパプリカ・きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぶん	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カラ フルな炒め物にします。ご飯が 進む味付けになっています。	553 たんぱく質 25.6	16.2 食塩相当量 2.4
28	木	まるパン	○	ポテトボールスープ ハンバーグバーベキューソース だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ かんてん	にんじん・たまねぎ・はくさい ながねぎ・にんにく・コーン すりおろしりんご・だいこん レモンかじゅう・きゅうり	まるパン じゃがいもボール こめあぶら さとう	寒天には、食物繊維が豊富にふ くまれています。食物繊維は、 おなかの調子を整えてくれる栄 養素です。つるつとした食感で 食べやすく仕上げます。	626 たんぱく質 25.6	21.4 食塩相当量 3.3
29	金	《あつさをふきとばせ！こんだて》 ごはん	○	はくさいとコーンのスープ 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 かまぼこ とりにく ぶたにく・チーズ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン・にんにく レタス・あかパプリカ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	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。	593 たんぱく質 26.8	19.6 食塩相当量 2.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 9月1日(月)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません)

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

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すよ。

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

夜ふかしの
ひかえ、
決まった
時間に寝る

令和7年度 9月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁物・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだの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)
1	月	ゆかりごはん	○	なめこのみそしる かまぼこのいそべあげ ひじきとコーンのサラダ	牛乳 とうふ・みそ かまぼこ・ひじき あおのり	だいこん・はくさい・なめこ ながねぎ・キャベツ・コーン きゅうり	ゆかりごはん こめあぶら こむぎこ さとう	なめこのぬめりの正体は、食物せんい です。おなかの調子を整えてくれる他 に、たんぱく質の吸収もよくしてくれ ます。豆腐がいつしょに入っているの はそれが理由です。	エネルギー 545	脂質 15.4
2	火	コッペパン	○	いかボールスープ 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 いかボール とりにく ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・きゅうり	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	「ハーブ」は「香草」という意味で す。「ハーブ」というと外国のもの と思う人も多いと思いますが、日本 でも、昔から、「しそ」が「香草」と して料理に使われていました。	エネルギー 643	脂質 24.2
3	水	ごはん	○	ぶのみそしる きんぴらつつみやき うのはないりに	牛乳 みそ・わかめ ちくわ・おから きんぴらつつみやき	にんじん・たまねぎ・はくさい だいこん・ながねぎ あまシャキエのき あぶらあげ	ごはん やきふ こめあぶら でんぶん・さとう	「卵の花」とは「おから」のことで す。大豆から豆乳を絞ってとった残り が「おから」です。春に咲く「卵の 花」に似ていることからそう呼ばれて います。	エネルギー 581	脂質 15.9
4	木	コッペパン	○	ミネストローネ とうもろこしのグラタン だいこんとチキンのサラダ ナガノパブル 2つぶ	牛乳 ベーコン サラダチキン	にんにく・セロリー・たまねぎ キャベツ・トマト・だいこん にんじん・レモンかじゅう コーン・ナガノパブル	コッペパン・さとう じゃがいも・こめあぶら とうもろこしのグラタン ソルガムマカロニ	須坂市生まれの「ナガノパブル」 は、種がなく皮まで食べられる品種 です。今月は「クイーンルージュ」も 出るので、味比べしてみてくださいね。	エネルギー 650	脂質 23.1
5	金	《かみかみずさかつのび》 はつが げんまい ごはん	○	からみとうふじる ニギスのからあげ くすきりのサラダ	牛乳 とうふ・みそ ぶたにく ニギス	たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん こめあぶら こめあぶら くすきり・さとう	日本海でとれた「ニギス」を、頭とは らわたをとってもらい、から揚げに します。背骨も食べられるので、あご を使いよく噛んで食べてくださいな。	エネルギー 575	脂質 17.9
8	月	ごはん	○	こめこのワタンスープ にくだんこのあますあん いとかなてんのちゅうかサラダ	牛乳 にくだんこ ぶたにく かなてん	たまねぎ・にんじん・キャベツ こねぎ・しょうが・コーン きゅうり	ごはん こめこめん こめあぶら でんぶん・さとう	秋の中華サラダは寒天のつるつと とした食感が涼しげです。まだまだ暑い 9月ですが、見た目や食感から涼し さを感じてください。	エネルギー 624	脂質 19.6
9	火	メロンパン	○	だいこんとコーンのスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 かまぼこ ウインナー たまご	だいこん・ながねぎ・にんにく しめじ・にんじん・たまねぎ コーン・えだまめ・キャベツ きゅうり	メロンパン こめあぶら さとう	「スクランブルエッグ」の「スクラン ブル」は「ごちゃ混ぜにする」とい う意味があります。卵と野菜やウイ ナーを「ごちゃ混ぜ」にして作りま す。	エネルギー 646	脂質 22.5
10	水	ごはん	○	とんじる ぶたにくのかりんあげ やさしいこんぶあえ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ しおこんぶ	はくさい・たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぶん・さとう	「かりん揚げ」の由来は、揚げた色が 植物の「かりん」に似ているという こと、お菓子の「かりんとう」に似 ているという2つの説があります。	エネルギー 665	脂質 23.4
11	木	コッペパン	○	キャベツのスープ スラッピージョー だいこんとかにのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かに	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく・コーン だいこん・こまつな	コッペパン こめあぶら さとう	「スラッピージョー」の「スラッ ピー」には、「汚れる」「だらしない」 という意味がありますが、パンに はさんでこぼさないように、上手に 食べてくださいな。	エネルギー 595	脂質 20.0
12	金	《すみさかちゅうこだわりこんだて》 ごはん	○	ポークカレー とりにくのレモンソース こんにやくサラダ 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 じゃがいも・さとう でんぶん・こんにやく ティラミス	給食のきまりをチェックする、給食週 間で全校トップだった1年1組が考え た献立をもとに「こだわり献立」を考 えました。みんなが食べやすい献立で すね。	エネルギー 783	脂質 28.7
16	火	まるパン	○	やさしいっぱいスープ ハンバーグトマトソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ かいそう	たまねぎ・チンゲンさい にんじん・コーン だいこん・トマト きゅうり・キャベツ	まるパン さとう 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。海藻サラダもさっぱりとした味 つけと、海藻の食感がおいしいです。	エネルギー 580	脂質 21.0
17	水	ごはん	○	だいこんのみそしる あつあげのにくみそがけ さんしょくあえ	牛乳 みそ・わかめ ぶたにく あつあげ	たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・こまつな・もやし	ごはん さとう でんぶん	厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく 合う味つけです。厚揚げと肉みそをパ ランスよく盛り付けてくださいな。	エネルギー 562	脂質 17.6
18	木	コッペパン	○	ブラウンシチュー タンドリーチキン コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう	トマトを使うブラウンシチューは、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ブラ ウンシチューを味わいましょう。	エネルギー 666	脂質 20.5
19	金	ごはん	○	かみなりじる やきさばのみそだれがけ うめのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ・さば みそ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・だいこん ながねぎ・しょうが・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	焼いた旬のさばに、須坂産のみそを たっぷり使った甘だれをかけます。 「ご飯が進む」と毎年好評で、年に数 回登場します。さばは、体や脳に良い 脂を多く含みます。	エネルギー 566	脂質 18.6
22	月	ごはん	○	わかめのみそしる かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずりぶしあえ やさしいふりかけ	牛乳 わかめ・ぶたにく みそ・かつおぶし ふりかけ	にんじん・たまねぎ・だいこん かぼちゃ・しょうが・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぶん	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 592	脂質 18.3
24	水	ごはん	○	にくだんこはくさいのスープ チャプチェどんぐ ハンパンジーサラダ	牛乳 にくだんこ 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 こしめじ・キャベツ・きゅうり だいずもやし・あかパプリカ	ごはん こめあぶら さとう・はるさめ こめあぶら・ごま	韓国料理の「チャプチェ」には「たく さんの具を混ぜる」という意味があ ります。ごはんには「チャプチェ」を のせて、具をよく混ぜていただきます う。	エネルギー 567	脂質 17.6
25	木	《ちいきをあげわおうこんだて》 コッペパン	○	えのきのメンチカツ だいこんとツナのサラダ クイーンルージュ 2つぶ	牛乳 とりにく・とうふ えのきメンチカツ ツナ	むらやまわせほう・たまねぎ にんじん・こまつな・コーン だいこん・キャベツ クイーンルージュ	コッペパン こめあぶら	今月2回目のぶどうは、長野県で生 まれた「クイーンルージュ」です。甘 味が強く皮ごと食べられます。この日 は須坂市産のものを予定しています。	エネルギー 662	脂質 24.3
26	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる いわしのうめ やさしいあおじそあえ	牛乳 ちくわ・わかめ あぶらあげ・みそ いわしうめに	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	「入梅いわし」は脂が乗っていておい しいですが、この時期の「秋いわし」 もおいしいと言われています。「い わしの梅煮」は骨まで食べられるほど 柔らかく煮てあります。	エネルギー 560	脂質 16.0
29	月	ごはん	○	うまみそはるさめスープ にくしゅうまい 2こ もやしのナムル	牛乳 みそ ぶたにく にくしゅうまい	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 こめあぶら はるさめ 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 551	脂質 14.9
30	火	コッペパン	○	せんぎりやさしいのスープ チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず	セロリー・たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ・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 こめこ さとう	アメリカでは、「チリコンカン」には いんげん豆を使いますが、給食では大 豆を使いました。豆腐やみそなど和食 の材料として親しまれていますが、ト マト味もおいしいです。	エネルギー 604	脂質 21.5

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

令和7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)
					おもにちやくや はねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもになつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	水	ごはん	○	だいこんのみそしる ぶたにくのスタミナあげ やさしいおかかえ	牛乳 ちくわ・みそ ぶたにく・わかめ かつおぶし	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ にんにく・しょうが こねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん・さとう こめあぶら ごまあぶら	「豚肉のスタミナ揚げ」は、生姜やにんにくなどの香味野菜に、豆板醤を合わせてみました。ご飯のすずみ味付けになっています。	エネルギー 637	脂質 21.7
2	木	きなこあげパン コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ ゆでフランクフルトソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ・ツナ フランクフルト・かんてん	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン だいこん・きゅうり	きなこあげパン /コッペパン さとう こめあぶら	年に1回の揚げパン。今月は小山小・豊洲小・日野小・高甫小・仁礼小・豊丘小です。コッペパンの人はフランクをはさんで食べてください。	エネルギー 714/613	脂質 32.0/25.6
3	金	ごはん	○	まめまめパワーのみそしる あじのさいきょうみそやき のりっこあえ	牛乳 だいす・とうふ あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ・あじ・のり	だいこん・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	ごはん さとう	「豆まめパワーのみそ汁」には、大豆から作られる食べ物がたくさん使われています。全部で5種類あるので、探してみてください。	エネルギー 544	脂質 14.6
6	月	《おつきみこんだて》 ごはん	○	おつきみだんごじる シルバーのみりんじょうゆやき こなどうふのいために	牛乳 とりにく・みそ シルバー・ちくわ こまつな	むらやませごぼう たまねぎ・にんじん ながねぎ・しめじ こまつな	ごはん かぼちゃボール こめあぶら さとう	10月6日は、一年の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。月に見立てた「お月見団子汁」を味わいましょう。	エネルギー 619	脂質 18.1
7	火	まるパン	○	ポトフ ハンバーグきのこソース グリーンサラダ	牛乳 ウインナー ハンバーグ	にんじん・たまねぎ キャベツ・しめじ きゅうり・えだまめ ブロッコリー	まるパン じゃがいも こめあぶら	須坂市でつくられるしめじを使った、「ハンバーグきのこソース」をいただきます。しめじのうま味がハンバーグやパンと相性はばっちりです。	エネルギー 626	脂質 22.7
8	水	ごはん	○	クッパたまごスープ トポキのあまからいため 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・だれのこ にら・にんにく・しょうが しめじ・もやし・こまつな きパプリカ	ごはん・おおむぎ でんぶん・こめあぶら トポキ・さとう ごまあぶら・ごま	「クッパ」とは、韓国で食べられている家庭料理の一つです。ご飯にスープをかけて食べる料理なので、大妻を使いました。	エネルギー 616	脂質 16.5
9	木	《ちいきをあげようこんだて》 コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ おからカレーコロッケ シャインマスカット 2つぶ	牛乳 とりにく おからカレー コロッケ	にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな キャベツ・きゅうり・コーン シャインマスカット	コッペパン はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	今が旬、須坂市産のシャインマスカットは、香りがよく、甘くてジューシーです。小・中学校合わせて約9000粒届けてもらいます。	エネルギー 632	脂質 22.1
10	金	ごはん	○	じゃがいもたまねぎのみそしる きのこぶたどんぐ はくさいのわふうサラダ	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・にんじん・しめじ はくさい・もやし・きゅうり	ごはん じゃがいも こんやく・さとう でんぶん・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。豚肉のおいしさとともに、きのこ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。	エネルギー 580	脂質 16.8
14	火	コッペパン	○	やさしいっぱいスープ とりにくのオーロラソース フレンチサラダ	牛乳 みそ ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・コーン きゅうり・キャベツ チンゲンさい	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら	給食では、野菜がたくさん食べられるように工夫しています。今日は、「野菜いっぱいスープ」で50グラムの野菜を使っています。	エネルギー 612	脂質 21.2
15	水	《ちいきしょくざいのひ》 ごはん	○	むらやませごぼうのたまごじる あつつけのにんじんみそかけ しおまるいのかあえもの	牛乳・みそ あつつけ・わかめ とりにく・いか かつおぶし	むらやませごぼう たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキエのき キャベツ・きゅうり	ごはん さとう・でんぶん こめあぶら だまこもち	信州伝統野菜の「村山早生ごぼう」は今が旬、須坂市産です。「塩丸いか」は長野県の郷土料理で、海がない長野県の昔の人の知恵がたまっています。	エネルギー 610	脂質 16.9
16	木	ちゅうか ソフトめん	○	たんたんめんスープ ねぎみそパオズ 2こ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ねぎみそパオズ	しょうが・にんにく・たまねぎ だれのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・チンゲンさい もやし・キャベツ・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら・ごま でんぶん さとう	久しぶりのソフト麺は、中華麺です。中国の調味料である豆板醤や甜麺醤を使った、コクのある「担担麺スープ」が麺によく絡みます。	エネルギー 672	脂質 22.0
17	金	ごはん	○	もすくどわかめのみそしる タラのこおりとうふのごまがらめ なめたけあえ	牛乳 とうふ・みそ わかめ・もすく あぶらあげ・たら・こおりとうふ	にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ こまつな・きゅうり・なめたけ	ごはん こめあぶら でんぶん さとう・ごま	タラと凍り豆腐をからっと揚げて、ごまを使ったたれで絡めます。ごまの香ばしい香りと風味を味わいましょう。	エネルギー 623	脂質 22.8
20	月	《こやましょうこだわりこんだて》 ごはん	○	チキンカレー フライピーズ こんにやくサラダ いちごクレープ	牛乳 だいす とりにく 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 ごま・ごまあぶら・こんにやく・いちごクレープ	ごはん でんぶん・じゃがいも こめあぶら・さとう	小山小学校のみなさんが考えたこだわり献立です。アレルギーのある友達も、残食の多い主食ももりもり食べられる組み合わせになっています。	エネルギー 755	脂質 24.6
21	火	コッペパン	○	えびボールスープ とりにくのハーブやき レモンドレッシングサラダ	牛乳 えびボール とりにく	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・あかパプリカ コーン・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら さとう	香辛料やハーブを合わせた調味料と鶏肉を合わせて焼き上げます。パンにはさんでも、おいしく食べることが出来ます。	エネルギー 545	脂質 15.2
22	水	《かみかみすざかこのひ》 ごはん	○	あまシャキエのきのみそしる やきそばのみそだれかけ くわわかめとつぼつけのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ さば・みそ くわわかめ	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり・つぼつけ	はつがけんまいごはん こめあぶら でんぶん さとう	主食は噛み応えの出る玄米を混ぜて炊きます。つぼつけやさわかめなど食感の違う食材を使って、「かみかみ和え」を作ります。	エネルギー 577	脂質 18.5
23	木	コッペパン	○	キャベツのスープ さといもコロッケ だいこんとチキンのサラダ りんご	牛乳 とりにく サラダチキン	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・だいこん・コーン レモンかじゅう・りんご	コッペパン さといもコロッケ こめあぶら さとう	今年度はじめの「りんご」が登場します。今回は「りんご3兄弟」の2番目「シナノスイート」です。地域の味を楽しみましょう。	エネルギー 619	脂質 20.9
24	金	ごはん	○	ぶのみそしる にくじゃが やさしいあおじそあえ	牛乳 みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん・たまねぎ はくさい・だいこん キャベツ・きゅうり もやし・あおじそ	ごはん やきふ・さとう しらたき・じゃがいも こめあぶら	「肉じゃが」には、小中あわせて約180キロのじゃがいもを使います。じゃがいもを柔らかく仕上げるのは、調理員さんの腕の見せ所です。	エネルギー 535	脂質 13.9
27	月	ごはん	○	さつまいる キムたくごはんのぐ やさしいわかめあえ	牛乳 とりにく・とうふ わかめ・ぶたにく みそ・かつおぶし	にんじん・だいこん・はくさい ながねぎ・だれのこ・つぼつけ はくさいキムチ・キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも こめあぶら ごまあぶら	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」です。具だくさんの「さつまい汁」は体を中から温めてくれますよ。	エネルギー 583	脂質 16.0
28	火	《ハロウィンこんだて》 コッペパン	○	かぼちゃポターージュ ハロウィンハンバーグ バーベキューソース むらさきキャベツのハロウィンサラダ	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・かぼちゃ・コーン ながねぎ・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、給食からもハロウィン気分をどうぞ。	エネルギー 661	脂質 23.8
29	水	ごはん	○	わかめとだいこんのみそしる いわしのかばやき やさしいのこんぶあえ	牛乳 みそ・わかめ いわし しおこんぶ	にんじん・たまねぎ だいこん・しめじ キャベツ・きゅうり	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	「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。ご飯がすずみ甘辛のたれをかけます。	エネルギー 580	脂質 18.6
30	木	うどん ソフトめん	○	にくどうどんじる かまぼこのマヨけすりやき もやしとこまつなごまあえ	牛乳・ぶたにく かまぼこ あおのり かつおぶし	たまねぎ・ごぼう・にんじん あまシャキエのき・はくさい ながねぎ・もやし・キャベツ こまつな	うどんソフトめん でんぶん・さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	10月2回目のソフト麺は「肉うどん汁」でした。さつまいも、かつお節でだしをとった、うま味がつまった汁でうどんをおいしくいただきますよ。	エネルギー 551	脂質 16.2
31	金	《あきいっぱいこんだて》 ごはん	○	すざかひんのべ とりにくのてりやき よなこのたきのこうようサラダ	牛乳・ぶたにく みそ・たまご とりにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・あまシャキエのき キャベツ・きゅうり はちょうきゅうりみそつけ	くりごはん すいとん・さとう でんぶん・はるさめ ごまあぶら	秋が深まる季節。この季節ならではの菓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、いちように見立てたまごが入っています。	エネルギー 608	脂質 12.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10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7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はたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつちやからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
4	火	むらさきいもパン	○	コンソメスープ コーンしゅうまい 2こ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン コーンしゅうまい	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり えだまめ	むらさきいもパン じゃがいも こめあぶら	紫芋の色は、「アントシアニン」という紫色の色素からきています。「アントシアニン」は目の働きをよくしてくれる効果があります。紫色のほんのり甘いパンを味わってください。	エネルギー 612	脂質 20.5
5	水	わかめごはん	○	《あさひがおかしょうこだわりこんだて》 とんじる とりのからあげ はるさめサラダ いちごクレープ	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ とりにく	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	わかめごはん・でんぶ じゃがいも・こめあぶら はるさめ・ごまあぶら さとう・いちごクレープ	旭ヶ丘小学校のこだわり献立は、6年生が考えてくれました。「このこだわり献立を楽しみにして学校に来てくれた人がたくさんいるとうれしいな。」というコメントが届きました。	エネルギー 732	脂質 24.2
6	木	きなこあげパン コッペパン	○	アルファベットスープ ゆでフランクケチャップソース かいそうサラダ	牛乳 とりにく フランクフルト かいそう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	きなこあげパン /コッペパン マカロニ・こめあぶら さとう	今年度2回目の揚げパンです。今回は、須坂・須坂支援小・中・旭ヶ丘・井上・森上・日滝です。その他の学校は「ゆでフランク」をコッペパンにはさんでいただきます。	エネルギー 699/698	脂質 32.0/25.6
7	金	ごはん	○	だいこんのみそしる あじのきしゅうやき ぶたにくとごぼうのきんぴら	牛乳 ちくわ みそ・ぶたにく あじ・さつまあげ	たまねぎ・にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	ごはん こめあぶら こんにやく さとう	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。「豚肉とごぼうのきんぴら」の「ごぼう」をよく噛んで、歯の健康を保ちましょう。	エネルギー 605	脂質 16.0
10	月	ごはん	○	けんちんじる さばのしおやき なめだけあえ	牛乳 ちくわ あぶらあげ とうふ・さば	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 こんにやく さといも	秋から冬にとれる「さば」は脂がのっていて特においしいと言われています。また、さばの脂は血液をサラサラにしてくれたり、頭の働きをよくする効果があります。	エネルギー 575	脂質 17.9
11	火	コッペパン	○	《かみかみずきかっこのひ》 とりごぼうスープ てづくりソースいかカツ ヤーコンサラダ	牛乳 とりにく いか	むらやまわせごぼう・たまねぎ にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな ヤーコン・キャベツ・きゅうり	コッペパン こむぎこ・パンこ こめあぶら さとう	今月のかみかみ食材は、「鶏ごぼうスープ」の「ごぼう」と「手作りいかカツ」の「いか」です。また、「地域食材週間」でもあるので、ごぼうは「村山早生ごぼう」を使います。	エネルギー 597	脂質 17.7
12	水	ごはん	○	あきのベジたましる たまごとりのおやこに だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 とりにく みそ・たまご かんてん	にんじん・たまねぎ はくさい・あまシャキエのき えだまめ・だいこん きゅうり・コーン	ごはん さといも さつまいも さとう・こめあぶら	秋野菜をたっぷり使った、「秋のベジ多みそ汁」は、野菜とだしとうま味をしっかりと感じてください。「卵と鶏の親子煮」の鶏肉や、サラダの糸こんにゃくは長野県産のものを使用しています。	エネルギー 579	脂質 14.4
13	木	ちゅうかソフトめん	○	ごもくラーメンだれ むしぎょうざ 2こ ひじきとコーンのサラダ りんご	牛乳・ぶたにく いか・かまぼこ ぎょうざ ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ はくさい・チンゲンさい・コーン キャベツ・きゅうり・りんご	ちゅうかソフトめん でんぶ ごまあぶら ごま	給食では、須坂市産の旬のおいしい果物を取り入れています。今回のりんごは、「シナノゴールド」を予定しています。シャキシャキの歯ごたえを味わいましょう。	エネルギー 595	脂質 15.4
14	金	ソルガムごはん	○	《ちいきしょくざいのひ》 しんしゅうきのこのポークカレー だいすこおどりとうふのあまから ふくじんづけあえ	牛乳 ぶたにく だいす こおどりとうふ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	ソルガムごはん こめあぶら じゃがいも・でんぶ さとう	長野県産、須坂市産の食材をいっしょに使って、「地域食材の日」の献立です。給食では、自分の住んでいる地域でとれる食材を知り、味わうことを大切に考えています。	エネルギー 725	脂質 24.7
17	月	ごはん	○	えびみそワタンスープ とりにくのガーリックソース ちゅうかサラダ	牛乳 えび みそ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・にら・にんにく もやし・キャベツ きゅうり	ごはん こめこめん・ごまあぶら さとう・でんぶ こめあぶら・ごま	えびとみそで濃厚な味のワタンスープはいつも一味違います。「鶏肉のガーリックソース」も、にんにく風味のソースがご飯との相性がよく、ご飯のすすむおかずです。	エネルギー 564	脂質 12.0
18	火	まるパン	○	せんぎりやさいのスープ ハンバーグアップルソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ・にんにく すりおろしりんご・キャベツ コーン	まるパン こめあぶら さとう	「アップルソース」は、すりおろしたりんごを使い、優しい甘さやさわやかな味わいが、ハンバーグだけではなく、鶏肉や豚肉を使った肉料理にピッタリのソースです。	エネルギー 592	脂質 21.3
19	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 いとかまぼこのサラダ	牛乳 ちくわ・みそ わかめ・ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・はくさい にんにく・しょうが だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも・こめあぶら こんにやく でんぶ・さとう	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹ですることによって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 564	脂質 13.9
20	木	こめこパン	○	《あすまちゅうこだわりこんだて》 コーンスープ ささみのレモンソース こんにやくサラダ みかんゼリー	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・コーン レモンかじゅう キャベツ きゅうり	こめこパン・バター でんぶ・こめあぶら さとう・こんにやく みかんゼリー	東中学校のこだわり献立は、給食委員が中心になって考えてくれました。栄養バランスがよく、また、みんなが食べやすい献立を考えてくれました。	エネルギー 738	脂質 24.9
21	金	ごはん	○	《わしよくのひこんだて》 あまシャキエのきのみそしる さんまのかばやき ごますあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・さんま サラダチキン	たまねぎ・だいこん にんじん あまシャキエのき はくさい	ごはん でんぶ こめあぶら さとう・ごま	11月24日は「和食の日」。日本の和食はユネスコの無形文化遺産です。毎日の給食は、煮干しやかつお節など天然の「だし」を大切に「和食」を中心に考えています。	エネルギー 663	脂質 27.1
25	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナマヨオムレツ	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 キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら ブルーベリージャム	パンにジャムをつけて、主食をしっかりと食べましょう。体を動かさせるためには、主食からエネルギーをとることが大切です。	エネルギー 581	脂質 20.4
26	水	ごはん	○	ごまみそしる シルバーのしおこうじやき ほうれんそうのサラダ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・シルバ のり	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ もやし ほうれんそう	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草は寒さに強い野菜で、霜にあたることで甘さが増します。また、この時期のほうれん草は、夏場にとれるほうれん草に比べるとビタミンCが増えるなど、栄養価も高くなります。	エネルギー 616	脂質 24.5
27	木	ソフトめん	○	ミートソース かぼちゃのグラタン ツナとこまつなのサラダ りんご	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・もやし こまつな・りんご	ソフトめん こめあぶら かぼちゃグラタン	果汁たっぷりの須坂市産の「サンふじ」を予定しています。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。地元を味わいましょう。	エネルギー 740	脂質 25.4
28	金	ごはん	○	わかめスープ はるまき マーボーとうふ	牛乳・かまぼこ わかめ・ぶたにく やさいはるまき みそ・とうふ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン にんにく・たけのこ しょうが・ながねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶ	「麻婆豆腐」はそのまま食べても、ご飯にかけてもおいしいです。豆板醤や甜面醬など中国の調味料を使って本格的な味を目指していますが、辛さは控えめに作っています。	エネルギー 648	脂質 23.0

※今月の学校給食費の口座振替日 12月1日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和7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る	おもにエネルギーになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん	○	あまシャキエのきのみそしる にくだんごのあますあん えだまめとひじきのサラダ	牛乳・みそ あぶらあげ にくだんご ひじき	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・えだまめ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	「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。肉団子にかける甘酢あんは、ご飯にも相性がいいです。	571	17.0
2	火	こめこパン	○	キャベツのスープ とりにくのオーロラソース コールスローサラダ りんご	牛乳 とりにく みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・レッドキャベツ きゅうり・りんご	こめこパン さとう でんぷん こめあぶら	4品目のおかず市内産の「ふじ」を予定しています。今回も6分の1の大きさを。甘みのある季節の果物を楽しみましょう。	638	20.8
3	水	ごはん	○	《かみかみすざかこのひ》 じゃがいものみそしる やししゃも 2び だいずとツナのサラダ	牛乳・ちくわ あぶらあげ・みそ わかめ・ししゃも だいず・ツナ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	頭から丸ごと食べられる「ししゃも」と、サラダの「大豆」がかみかみ食材です。よく噛んで食べることで、体に良い働きがたくさんあります。	575	17.9
4	木	ちゅうかうふうソフトめん	○	みそラーメンスープ ねぎみそパオズ 2こ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ ねぎみそパオズ かんてん	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・コーン	ちゅうかうふうソフトめん でんぷん こめあぶら	給食のラーメンの汁は、野菜がたっぷり、麺によく絡むようにとろみがついていることが特徴です。温かいラーメンの汁で、体も心も温まります。	608	16.6
5	金	ごはん	○	ふゆやさいかレー いかあられ はくさいのつぼつけあえ	牛乳 ぶたにく いか あおりの	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・れんこん すりろしりんご・はくさい きゅうり・つぼつけ	ごはん じゃがいも でんぷん こめあぶら	「冬野菜カレー」は、今が旬の大根やれんこんをたっぷり使った煮込みです。大根やれんこんなどの根菜には、体を温めてくれる働きがあります。	680	20.9
8	月	ごはん	○	あつあげのみそしる とりにくのうめみそやき もやしとこまつなごまあえ	牛乳 あつあげ・みそ わかめ とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・うめ もやし・キャベツ こまつな	ごはん・じゃがいも でんぷん さとう ごま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られます。カルシウムがたっぷり含まれる食品の一つです。不足しがちなカルシウムを補うことができる、成長期におすすめの食品です。	558	15.9
9	火	コッペパン	○	はくさいのクリームに だいがくいも だいこんとチキンのサラダ	牛乳・ベーコン とりにく なまクリーム サラダチキン	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・にんじん・はくさい だいこん・キャベツ・コーン レモンかじゅう	コッペパン・さとう こめあぶら さつまいも でんぷん・ごま	寒い季節ですが、温かい「白菜のクリーム煮」を食べたての中から温まってみましょう。「大芋芋」は、旬のさつまいもをカラッと揚げて、タレを絡めていただきます。	715	24.3
10	水	ごはん	○	こんさいとだまこじる スタミナなっとうのぐ やさいのこんぶあえ なっとう	牛乳 とりにく しおこんぶ なっとう	ごぼう・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	ごはん だまこもち ごまあぶら さとう	「だまこ」は秋田県で食べられている食材です。「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。	566	13.1
11	木	こくとうパン	○	ラビオリスープ ホキのレモンソース フレンチサラダ	牛乳 ポークラビオリ ホキ	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	こくとうパン さとう でんぷん こめあぶら	ラビオリとは、小麦粉で作った生地に肉や野菜などの具材を包んだイタリアの料理です。今日は旬の白菜と一緒に、スープでいただきます。	627	18.8
12	金	ごはん	○	《にれいしょうこだわりこんだて》 ぶたキムチなべ とりのからあげ はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく	にんにく・はくさい あまシャキエのき・にんじん はくさいキムチ・ながねぎ・にら しょうが・キャベツ・きゅうり	ごはん・こめあぶら でんぷん・こめあぶら はるさめ・さとう とうにゅうプリンタルト	仁礼小学校の6年生の皆さんが考えた「こだわり献立」です。家庭科の学習で学んだことを活かして、体も心も温くなる献立になるように工夫しました。	725	24.6
15	月	ごはん	○	《とうじこんだて》 かほちゃほうとう いわしのうめ 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 いわしうめ	たまねぎ・しめじ はくさい・かほちゃ だいこん・にんじん ゆずかじゅう	ごはん ほうとう さとう	22日は1年の中で一番の長さが短い「冬至」です。「冬至かほちゃ」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。	624	17.7
16	火	ミニまるパン	○	《ちょっとはクリスマスこんだて》 ほしのコンソメスープ チーズふうとうにゅうソースインハンバーグ カラフルサラダ チョコムース	牛乳・ベーコン ウイナー とうにゅうチーズ インハンバーグ	にんにく・セロリー・たまねぎ キャベツ・トマト・きゅうり レッドキャベツ・コーン にんじん・レモンかじゅう	まるパン・こめあぶら オリーブゆ・じゃがいも ソルガムマカロニ さとう・チョコムース	少し早めのクリスマス献立です。星形のソルガムマカロニが入ったスープや、チーズ風の豆乳ソースが入ったハンバーグにトマトソースを合わせていただきます。	686	27.9
17	水	ごはん	○	つみれじる ぶたにくとあつあげのいためもの いとかまほこのサラダ	牛乳・つみれ みそ・ぶたにく あつあげ かまほこ	たまねぎ・しょうが・にんじん はくさい・ながねぎ ただけこ・きパブリカ キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも こめあぶら でんぷん さとう	豚肉と厚揚げを豆板醤を使って、少しピリっとした味付けの炒め物を作ります。具がたっぷりの釜で仕上げることが、調理員さんの腕の見せ所です。	599	17.2
18	木	うどんソフトめん	○	わふうカレーだれ あつやきたまご もやしのツナあえ	牛乳 ぶたにく・ツナ あぶらあげ あつやきたまご	たまねぎ・にんじん ながねぎ もやし きゅうり	うどんソフトめん でんぷん	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で食が進みます。しっかりと食べて体を温めましょう。	643	22.1
19	金	ごはん	○	とんじる きんぴらつつみやき だいこんのごますあえ	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ・かまほこ きんぴらつつみやき	はくさい・たまねぎ にんじん だいこん れんこん	ごはん・じゃがいも でんぷん さとう ごま	具材たっぷりの「豚汁」は、人気が高いメニューの一つです。「豚汁」に使う白菜は、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、甘みが感じられるそうです。	592	17.6
22	月	ごもくごはん	○	《おとしりこんだて》 こおりとうふのみそしる ぶりのみそだれがけ れんこんサラダ	牛乳・わかめ あぶらあげ・ハム こおりとうふ みそ・ぶり	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ ながねぎ・しょうが れんこん・こまつな	ごもくごはん じゃがいも でんぷん・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。	621	23.4
23	火	コッペパン	○	えびボールスープ とりにくのハーブやき ツナとソルガムマカロニのサラダ	牛乳 えびボール とりにく ツナ	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	コッペパン こめあぶら ソルガムマカロニ さとう	「鶏肉のハーブ焼き」には、にんにくやマスタードと3種類のスパイスを使っています。パンと一緒に食べてもおいしいですよ。	561	15.7
24	水	ごはん	○	もすくとわかめのみそしる かまほこのゆかりでんぶら ひじきのいために	牛乳・あぶらあげ とうふ・もすく わかめ・みそ さつまあげ・かまほこ・ひじき	にんじん・はくさい ながねぎ ゆかり・うめ	ごはん・こむぎこ こめあぶら こんにゃく さとう	ひじきには、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻の中でもトップクラスの含有量です。	597	19.3
25	木	コッペパン	○	だいこんとコーンのスープ ペンネナポリタン わかめとだいずのサラダ	牛乳 とりにく・わかめ かまほこ・だいず ウイナー	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・たまねぎ あかパブリカ・キャベツ きゅうり	コッペパン こめあぶら マカロニ さとう	今年最後の給食になります。短い冬休みですが、普段の食事の見本である給食を参考に、食事のバランスや生活リズムに気をつけて過ごしましょう。	566	16.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25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7年度 1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)
					おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしよととのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	水	ごはん	○	ふのみそしる てづくりつくねやき もやしツナあえ	牛乳・みそ ちくわ・とり こおり豆腐 ツナ	にんじん・たまねぎ だいこん・えのきごおり しょうが・もやし きゅうり	ごぼん・じゃがいも やきふ さとう でんぷん	食数が少ないので、「手作りつくね焼き」に挑戦します。つくねには、「手でこねて形を作る」という意味があります。手作りの味を味わってください。	542	12.7
8	木	ちゅうかソフトめん	○	だんだんめんスープ チヂミ かろうあえ	牛乳 ぶたにく チヂミ	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・チンゲンさい こまつな・キャベツ・もやし	ちゅうかソフトめん ごまあぶら・ごま でんぷん さとう	今回の中華ソフト麺のスープは、ごまの風味が豊かな、「担担麺スープ」です。給食で初登場の「チヂミ」は、韓国風のお好み焼きのような食べ物です。	620	19.2
9	金	ごはん	○	《しんしゅんこんだて》 しらたまそうに さわらのてりやき あっさりこうはくなます	牛乳・とり あぶらあげ・なると さわら かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	ごはん しらたまだんご さとう	1月11日は「餅開き」です。「餅開き」とは、お正月にお供えた餅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、白玉だんごを入れた雑煮を作ります。	603	15.7
13	火	コッペパン	○	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース だいこんとツナのサラダ	牛乳・ぶたにく ハンバーグ かんてん ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも こめあぶら	「ツナ」はまぐろやかつおの加工品で、様々な料理に使うことができる便利な食材です。給食では、サラダに使うことが多く、「ツナ」を入れることで、サラダがより食べやすくなりますね。	584	19.9
14	水	ごはん	○	けんちんじる あげしゅうまい 2こ いとかまぼこのサラダ	牛乳・ちくわ あぶらあげ・とうふ にくしゅうまい かまぼこ	ごぼう・にんじん だいこん キャベツ きゅうり	ごぼん・こんにやく さといも こめあぶら さとう	「しゅうまい」は、「点心」と呼ばれる中国料理です。中国では、間食、軽食として食べられていますが、今回は油で揚げて主菜としていただきます。	574	17.5
15	木	コッペパン	○	《かみかみずさかっこのひ》 はくさいとコーンのスープ チリコンカン くきわかめのかみかみサラダ	牛乳・とり だいす ぶたにく くきわかめ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン にんにく・きゅうり キャベツ	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	「チリコンカン」の大豆と、サラダの「きわかめ」がみかみ食材です。クラスで声をかけあって、「よくかむこと」を意識しながらいただきます。	587	19.5
16	金	ごはん	○	ふゆやさいかレー えびとポテトのあおりのからめ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 とり えびからあげ あおりの	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・つぼづけ	ごはん こめあぶら かわつきポテト	「冬野菜カレー」は、大根やれんこんなど冬旬の野菜を使って作ります。また、カレーの日はかむ回数が増ってしまうので、「えびとポテトの青のりからめ」のえびをよくかんでいただきます。	675	20.6
19	月	ごはん	○	《だいかんこんだて》 ふゆのかすじる きびなごのかりカリフライ ふくふくあえ	牛乳 みそ きびなご ちくわ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり ふくじんづけ	ごはん こんにやく さといも こめあぶら	「かす汁」に使う酒かすは、日本酒を作る過程で出るもので、昔人はそれを上手に活用して、寒い時期に体の中から温まる汁物にしました。	577	17.0
20	火	コッペパン	○	にくだんごとはくさいのスープ とりにくのレモンソース ブロッコリーのサラダ	牛乳 にくだんご とり	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな レモンかじゅう・ブロッコリー きゅうり・コーン	コッペパン さとう でんぷん こめあぶら	ブロッコリーは冬が旬で、寒くなるほど甘みが増すと言われています。鮮やかな緑色がしっかりと残るように、加熱時間を調整します。彩りよいサラダをいただきます。	584	18.9
21	水	ごはん	○	《とよおかしょうこだわりこんだて》 わかめのみそしる ぶたにくのかりんとうあげ なめたけあえ いちごクレープ	牛乳・みそ あぶらあげ わかめ ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが キャベツ・こまつな きゅうり・なめたけ	ごはん・でんぷん こめあぶら さとう いちごクレープ	豊丘小学校のこだわり献立は、保健委員会のみなさんが考えてくれました。赤・緑・黄色の食品をバランスよく入れて、栄養の整った食事になるように工夫してくれました。	750	28.4
22	木	ソフトめん	○	おにかけじる のざわなのおやき れんこんのきんぴら	牛乳・とり あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	たまねぎ・にんじん ごぼう・はくさい・ながねぎ あまじゃきえのき・れんこん おやき(のざわな)	ソフトめん おやき(かわ) でんぷん・こめあぶら こんにやく・さとう	「おにかけ汁」は東信地方の郷土料理で、お粥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。	636	15.4
23	金	ごはん	○	だいこんのみそしる シルバーのごまだれがけ キャベツのたくあんづけあえ	牛乳 みそ わかめ シルバー	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも ごま・さとう でんぷん	大根は、一年中とれる野菜ですが、季節によっておいしさが違います。冬にとれる「冬大根」は、甘みとみずしさが特徴です。「夏大根」は、辛みが強く、硬いところが特徴です。	546	16.1
26	月	ごはん	○	《すみさちらゆう1の2ベトナムこんだて》 フォーのスープ はるまき とりとやさいのあえもの	牛乳・わかめ ぶたにく やさいはるまき サラダチキン	あまじゃきえのき たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	ごはん フォー こめあぶら さとう	墨坂中学校1年2組のみなさんが、総合的な学習の時間で、「世界の料理」について調べてくれました。その中で、今回はベトナム料理を給食として提供します。「フォーのスープ」は給食初登場です。	585	17.8
27	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ ゆでフランクチリソース コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく フランクフルト	セロリー・たまねぎ はくさい・にんじん キャベツ コーン	コッペパン こめあぶら さとう	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でいただきます。今回は、ちょっとスパイシーなチリソースをかけたさとう。	601	26.0
28	水	ごはん	○	ふいきじる やさきさのみそだれがけ のりっこあえ	牛乳・かまぼこ とうふ・さば みそ のり	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・こまつな しょうが・キャベツ もやし・うめ	ごはん でんぷん さとう	吹雪をイメージして崩した豆腐を入れたり、雪だるまのイラストが入ったかまぼこを入れた、季節限定の「吹雪汁」です。「焼きさばのみそだれがけ」のみそだれは、ご飯にかける人が続出です。	568	17.1
29	木	こめこパン	○	マカロニのクリームに とりにくのバルサミコやき ひじきとコーンのサラダ	牛乳 とり なまクリーム ひじき	たまねぎ・しめじ にんじん・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	こめこパン・さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	寒い時期に「マカロニのクリーム煮」のような少しとろみのある汁物は体が温まりますね。米粉パンをクリーム煮に浸して食べると、パンもパフパフと食べられます。	642	20.7
30	金	ごはん	○	かきたまじる ぶたどんのぐ はくさいのわふうサラダ	牛乳・とり たまご ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・たけのこ ながねぎ・はくさい もやし・きゅうり	ごはん・でんぷん こんにやく さとう こめあぶら	「かきたま汁」のふわふわの秘密は、汁に入れる「水溶きかたくり粉」です。また、「豚丼の具」でご飯をもちもち食べてエネルギーをしっかりと補給し、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。	578	17.9
									26.3	2.4

※今月の学校給食費の口座振替日 2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」

令和7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)
2	月	ごはん	○	だいこんとコーンのスープ とりにくとこおりどうふの あまからあげ やさいのあおじそあえ	牛乳 とりにく こおりどうふ	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	「凍り豆腐」は、長野県の特産の一つです。諏訪地域で盛んにつくられ、低温で乾燥した気候が凍り豆腐作りに適しています。今日からはからって揚げていただきます。	エネルギー 580	脂質 17.9
3	火	こめこパン	○	《かみかみすざかつこのひ》 とりごぼうスープ てづくりソースいかカツ かいそうサラダ	牛乳 いか とりにく かいそう	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・きゅうり・キャベツ	こめこパン さとう・パンこ こむぎこ こめあぶら	「米粉パン」や「ごぼう」をよく噛んで食べましょう。「かみかみすざかつこのひ」には、噛むことの大切さを紹介してきました。よく噛んで食べるとどんなよいことがあったか覚えていませうか。	エネルギー 580	脂質 18.0
4	水	ちらしずし	○	《せつぶんこんだて》 わかめのみそしる いわしのみりんじょうゆやき せつぶんまめサラダ	牛乳 みそ・わかめ いわし・だいず あおだいず	にんじん・たまねぎ キャベツ・だいこん しめじ・きゅうり	ちらしずし さとう ごまあぶら	一日遅れの節分献立です。節分は無病息災を願う行事です。給食では、鬼が苦手ないわしを使った「いわしのみりん醤油焼き」や豆まきをイメージした「節分豆サラダ」をいただきます。	エネルギー 552	脂質 17.6
5	木	ちゅうかソフトめん	○	マーボーめんのたれ むしぎょうざ 2こ はるさめサラダ	牛乳 とうふ・みそ ぶたにく ぎょうざ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ・にら キャベツ・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら でんぷん・さとう はるさめ	「マーボーめんのたれ」には、豆腐を150キロ使って作ります。これだけの豆腐を崩さずに、おいしく仕上げられるためには、調理員さんの技や熱い思いが詰まっています。	エネルギー 581	脂質 15.7
6	金	ごはん	○	心のみそしる ぶたにくのスタミナあげ のりっこあえ	牛乳 ぶたにく みそ のり	にんじん・たまねぎ・だいこん にんにく・しょうが・こねぎ キャベツ・こまつな・もやし うめ	ごはん やきふ こめあぶら さとう・でんぷん	寒い時期でも元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠の三つの柱が大切です。食事から元気に過ごすためのエネルギーを補給して、給食のように主食、主菜、副菜がそろった食事を目指しましょう。	エネルギー 627	脂質 20.8
9	月	ごはん	○	たっぶりきのこじる シルバーのしおこうじやき だいこんとツナのサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ・ツナ シルバー	だいこん・はくさい・しめじ あまシャキエのき・ながねぎ にんじん・キャベツ	ごはん こめあぶら	和食は、食材がもっとおいしく食べられるような味付けになっています。「たっぶりきのこじ」には、だしときのこのうま味がぎゅっと詰まっているので、味わって食べてください。	エネルギー 542	脂質 17.9
10	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ とりにくのパーベキューソース レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ	にんじん・たまねぎ・はくさい ながねぎ・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	コッペパン じゃがいもボール こめあぶら さとう	今日は、コッペパンに「鶏肉のパーベキューソース」や「レモンドレッシングサラダ」をのせて食べてください。主食がパンの日には、パンが食べやすい主菜になるように工夫しています。	エネルギー 574	脂質 15.5
12	木	コッペパン	○	コンソメスープ ソルガムいりドライカレー コーンサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも・ソルガム こめこ・さとう こめあぶら	長野県内で作られたソルガムを使って、ドライカレーを作りました。ソルガムの実は、食感がひき肉に似ていることから、その代わりに使われます。	エネルギー 600	脂質 19.9
13	金	ごはん	○	《すざかしょうこだわりこんだて》ABCスープ とりのからあげ こんにやくサラダ ティラミス	牛乳 とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく・きゅうり	ごはん マカロニ・でんぷん こめあぶら・さとう こんにやく・ティラミス	須坂小学校のこだわり献立です。6年生でアンケートをとって、献立を考えました。皆さんがおいしく食べられるように、栄養バランスを工夫した献立にしました。	エネルギー 721	脂質 28.2
16	月	ごはん	○	だいこんのみそしる あつあげのにくみそがけ ほうれんそうのサラダ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ・のり とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん ながねぎ・もやし・ほうれんそう	ごはん さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	今が旬の大根を使った「大根のみそ汁」をいただきます。大根は、部位によって味に特徴があります。この特徴を踏まえて料理に使うと、よりおいしく大根を食べることが出来ます。	エネルギー 592	脂質 19.6
17	火	コッペパン	○	ブラウنشチュウ とりにくのマーマレードソース ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・レモンかじゅう キャベツ・きゅうり・えだまめ	コッペパン こめあぶら じゃがいも・でんぷん マーマレード・さとう	「ブラウنشチュウ」のブラウンは、小麦粉とバターを炒めて作る、ブラウソースが由来です。ブラウソースには、野菜や肉のうま味がたっぷり詰まっています。	エネルギー 681	脂質 20.9
18	水	ごはん	○	わかめスープ えびとホキのチリソース ちゅうかサラダ	牛乳 かまぼこ わかめ えび・ホキ	にんじん・たまねぎ・はくさい コーン・にんにく・しょうが ながねぎ・もやし・キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら さとう・でんぷん ごまあぶら・ごま	ホキとは、白身魚の一種で、水深200メートルから700メートルに生息する深海魚です。あっさりした味の魚なので、今日はえびと一緒にチリソースで絶えていただきます。	エネルギー 554	脂質 15.7
19	木	うどんソフトめん	○	きつねうどんじる ちくわのてんぷら 2こ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキエのき・キャベツ きゅうり・つぼづけ	うどんソフトめん でんぷん こむぎこ こめあぶら	ちくわに衣をつけて、カラッと揚げた「ちくわのてんぷら」をいただきます。油揚げがだしをたっぷり吸った、「きつねうどん汁」と相性ぴったりです。	エネルギー 622	脂質 18.5
20	金	ごはん	○	こおりどうふのみそしる ぶたにくとだいこんのいために キャベツとチキンのサラダ	牛乳 あぶらあげ こおりどうふ わかめ・みそ・ぶたにく・サラダチキン	たまねぎ・にんじん・はくさい キャベツ・ながねぎ・にんにく しょうが・だいこん・きゅうり	ごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも でんぷん・さとう	「豚肉と大根の炒め煮」は、ご飯によく合う味付けになっています。ご飯と一緒に食べることで、脳が働くエネルギーを補給することができ、勉強も頑張ることが出来ます。	エネルギー 571	脂質 16.5
24	火	まるパン	○	《すざかしょうこだわりこんだて》グリーンサラダ つぶつぶコーンポタージュ ハンバーグトマトソース おこめとうにゅうパバロア	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・コーン キャベツ・トマト きゅうり・えだまめ	まるパン バター・こめあぶら おこめ とうにゅうパバロア	須坂支援学校のこだわり献立です。中学部のみなさんが考えた、みんなの「おいしい！うれしい！」を詰め込んだ献立になっています。	エネルギー 736	脂質 27.8
25	水	ごはん	○	とんじる あじのごまだれがけ キャベツのたくあんあえ	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ あじ	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 じゃがいも こめあぶら・ごま でんぷん・さとう	あじは漢字で魚へんに参ると書きます。これは、参ってしまっほど味がよい魚であるという由来があるそうです。今日はごまだれがけでいただきます。	エネルギー 575	脂質 16.2
26	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ レバーのケチャップあえ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ぶたレバー とりにく かんてん	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん しょうが・にんにく だいこん・きゅうり・コーン	コッペパン でんぷん こめあぶら さとう・ごま	レバーは鉄分を多く含む食べ物の一つで、成長期に大切な役割を持っています。給食では、ケチャップやカレー粉を使ったソースであえて、食べやすくするように工夫しています。	エネルギー 628	脂質 21.8
27	金	ごはん	○	こめこのワンタンスープ たまごとこんにやくの ぶりぶりちゅうかいため もやしのナムル	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご	たまねぎ・コーン・キャベツ こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・たけのこ・もやし こまつな	ごはん・こめこめん ごまあぶら・こめあぶら こんにやく・さとう でんぷん・ごま	うずらの卵を使った、「卵とこんにやくのぶりぶり中華炒め」をいただきます。うずらの卵は、よく噛んで落ちていて食べましょう。	エネルギー 576	脂質 16.6
									26.5	2.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 3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7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だちき			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)
2	月	ちらしずし	○	《ひなまつりこんだて》 さくらかまぼこのすましじる きんめだいのしおこうじやき なのはなのごまあえ ひしもち	牛乳 かまぼこ とうふ きんめだい	たまねぎ・にんじん・はくさい あまじゃきえのき・キャベツ もやし・なばな・コーン	ちらしずし さとう ごま 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。「桜かまぼこのすまし汁」や「菜の花のごまあえ」で華やかな「ひな祭り」を演出しています。	エネルギー 631	脂質 18.2
3	火	コッペパン	○	やさしいぱいスープ とりにくのレモンソース フレンチサラダ でこぼん	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ・はくさい・にんじん あまじゃきえのき・しめじ レモンかじゅう・キャベツ きゅうり・でこぼん	コッペパン じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	給食では、肉や魚にかけるソースを工夫して、おいしく食べられるように考えています。いろいろあるソースの中で、さわやかな酸味の「レモンソース」は人気のソースです。	エネルギー 632	脂質 20.9
4	水	ごはん	○	いものこじる やさきばのみそだれかけ うめのかおりあえ	牛乳 ぶたにく・とうふ さば・みそ かつおぶし	だいこん・はくさい・ながねぎ しょうが・もやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん さといも でんぶん・さとう こめあぶら	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。食缶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 576	脂質 17.2
5	木	ソフトめん	○	ミートソース ツナマヨオムレツ こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく ツナマヨオムレツ	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	ソフトめん こめあぶら ごまあぶら・さとう こんにやく・ごま	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 658	脂質 22.9
6	金	ソルガムごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 もすくとわかめのみそじる とりにくのてりやき カレーきんぴら コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳・とりにく もすく・わかめ ぶたにく・とうふ みそ・あぶらあげ	にんじん・はくさい・ながねぎ ごぼう・さやいんげん こめあぶら・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ソルガムごはん でんぶん・さとう こんにやく	「かみかみすざかつこのひ」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ひ」もよくかんで、いただきますしょう。	エネルギー 617	脂質 16.5
9	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 てづくりソースヒレカツ ふくふくあえ おいわいゼリー	牛乳 なると・とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん・あまじゃきえのき しめじ・こまつな・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	せきはん パンこ・こめあぶら こむぎこ・さとう 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 733	脂質 20.4
10	火	コッペパン	○	かほちゃのポタージュ ジャーマンポテト だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 なまクリーム ウインナー かんてん	たまねぎ・かほちゃ・コーン にんにく・だいこん・きゅうり	コッペパン バター こめあぶら じゃがいも	3月頃から、九州地方で新じゃががとれはじまります。「ジャーマンポテト」は手軽に作る事ができるので、食育だより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 638	脂質 21.9
11	水	ごはん	○	すざかひんのべ さわらのゆうあんやき いそかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ・のり みそ・さわら	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい あまじゃきえのき・キャベツ もやし	ごはん ずいどん	給食では、須坂市や長野県の郷土食を紹介してきました。給食で郷土食を「食べて」「味わって」記憶に残していただきたいと思います。	エネルギー 601	脂質 15.7
12	木	メロンパン	○	はくさいとぶたにくのスープ にくだんごのチリソース だいこんとツナのサラダ	牛乳 ぶたにく にくだんご ツナ	にんじん・たまねぎ・はくさい あまじゃきえのき・しめじ こまつな・にんにく・しょうが ながねぎ・だいこん・キャベツ・コーン	メロンパン こめあぶら さとう	給食の「チリソース」は、辛味が苦手な人も食べやすい味つけにしています。このソースは、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。	エネルギー 691	脂質 23.5
13	金	ごはん	○	ポークカレー にしょくフライビーンズ はるさめサラダ	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	ごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら・さとう はるさめ	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 694	脂質 21.5
16	月	ごはん	○	うまみそはるさめスープ えびしゅうまい 2こ はくさいのサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく えびしゅうまい かつおぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ・ながねぎ はくさい・もやし・きゅうり	ごはん ごまあぶら こめあぶら はるさめ	豚肉を炒めるときに豆板醤を加えることで、肉のうま味がより引き立ちます。「うまみそ春雨スープ」は、そのうま味を活かしたスープです。	エネルギー 550	脂質 14.7
									208	2.3

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3月2日(月)に行いますが、給食数の変動等により返金が生じる可能性があります。返金が生じた場合は、登録いただいている給食費振替口座に返金いたしますので、須坂市会計の出納閉鎖日(5月29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。