

令和2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	お か す	赤のしよくひん	緑のしよくひん	黄色のしよくひん	栄養価
11月	ちらしずし	しんじやがのみそしるぶりのたつたあげのりごまあえ	牛乳・あぶらあげ みそ ぶり のり	赤のしよくひん おもちからだを つくる たまねぎ・なんじん はくさい・ながねぎ ちやし・きゅうり キャベツ	黄色のしよくひん おもちエネルギー ちやし・しやし・あいか でんぶん ひまわりゆ ごまあぶら・ごま	エネルギー 661 たんぱく質 25.7 脂質 2.6
12月	まるパン	せんざりやさいのスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ハンバーグ きゅうり	セロリー・たまねぎ キャベツ・なんじん ハセリ・トマト きゅうり	まるパン ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 711 たんぱく質 31.3 脂質 3.4
13日	ごはん	さつまじる さんしよくそぼろ うめのかおりあえ	牛乳・あぶら とうふ・みそ とりこ・たまご かつおぶし	なんじん・だいこん はくさい・ながねぎ・しょうが えだまめ・ちやし・キャベツ きゅうり・うめ	ごはん さつまじる さとう ひまわりゆ	エネルギー 618 たんぱく質 17.8 脂質 2.3
14日	ちゅうかソフトめん	みそラーメンスープ えびフライ 1び だいこんとツナのサラダ	牛乳・あぶら みそ えびフライ かんでん・ツナ	ながねぎ・しょうが・たまねぎ なんじん・ちやし コーン・キャベツ だいこん・きゅうり	ちゅうかソフトめん でんぶん ひまわりゆ	エネルギー 605 たんぱく質 17.8 脂質 3.2
15日	ごはん	ポークカレー アスパラサラダ カラマンダリン	牛乳 あぶらあげ とうふ・きりこ すめ・しおこんぶ	にんにく・しょうが・たまねぎ なんじん・きゅうり・キャベツ すりおろしにんにく・レモン汁 アスパラガス・カラマンダリン	ごはん じゃがいも ひまわりゆ いちごケーキ	エネルギー 722 たんぱく質 20.7 脂質 1.5
18日	《かみかみずさかっこのひ》 はつがげんまい ごはん	みそけんちんじる きひごのなんばんづけ きりほしだいこんとすめのかみかみあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ・きりこ すめ・しおこんぶ	にんにく・しょうが・たまねぎ はくさい・きりほしだいこん だいごもやし ごまつな	はつがげんまい ごんやく・でんぶん じゃがいも・さとう ひまわりゆ・ごま	エネルギー 579 たんぱく質 16.2 脂質 2.3
19日	コッパン	ほたてとほくさいのスープ にくだんこのあますずん はるさめサラダ レモンはちみつ	牛乳 ほたて かまぼこ にくだん	にんにく・たまねぎ はくさい・ごまつな ちやし きゅうり	コッパン はるさめ・ごまあぶら レモンはちみつ	エネルギー 720 たんぱく質 25.2 脂質 3.6
20日	ごちく ごはん	すざかひんのべ さわらのきしゅうやき やさいのゆかりあえ	牛乳 あぶらあげ みそ さわら	にんにく・しょうが・たまねぎ はくさい・きりほしだいこん キャベツ・きゅうり ゆかり	ごちく すいとん ひまわりゆ	エネルギー 600 たんぱく質 17.6 脂質 2.7
21日	ミニ まっちゃん パン	コーンポタージュ とりにくのてりやき ござかなのサラダ ひしもち	牛乳・たまご とりにく・かまぼこ かつおぶし あじつけござかな	たまねぎ・コーン キャベツ レッドキャベツ きゅうり	まっちゃん バター・ごま ひまわりゆ ひしもち	エネルギー 775 たんぱく質 25 脂質 3.3
22日	ごはん	わかめスープ マーボーどうふ にらとキムチのあえもの	牛乳・あぶら わかめ・ぶたにく みそ とうふ	にんにく・しょうが・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・だいこん キャベツ・きゅうり・にら	ごはん ひまわりゆ さとう でんぶん	エネルギー 569 たんぱく質 16.9 脂質 2.6
25日	ごはん	とんじる キンメダイのしおこうじやき うのはないに いよかんゼリー	牛乳 わかめ・ぶたにく みそ とうふ	にんにく・しょうが・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・だいこん キャベツ・きゅうり・にら	ごはん ひまわりゆ さとう でんぶん	エネルギー 665 たんぱく質 19.6 脂質 2.4
26日	ナン	いかポールのスープ キーマカレー フルーツあんぱん	牛乳 いかポール ぶたにく	にんにく・たまねぎ はくさい・ごまつな・にんにく しょうが・なつみかんかん パイナップル	ナン・ひまわりゆ ごまき・ポルゼリー あんぱん ほしがたオレンジゼリー	エネルギー 623 たんぱく質 20.7 脂質 3.1
27日	ごはん	きせつやさいのみそしる ごおりとうふとぶたにくのあまから きゃべつのだくあんあえ こうはくたいいんく	牛乳・みそ あぶらあげ ごおりとうふ ぶたにく	にんにく・たまねぎ はくさい・あまじゃんえのき かぶ・かぶのは・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん ひまわりゆ さとう こうはくたいいんく	エネルギー 691 たんぱく質 21 脂質 2.7
28日	ソフトめん	ミートソース スタップドポト こんにやくサラダ コーヒーきゅうりゅうのも	牛乳 ぶたにく	にんにく・たまねぎ なんじん・トマト キャベツ・きゅうり こんにやく・ごまあぶら・コーヒーきゅうりゅうのも	ソフトめん・さとう ひまわりゆ・ごま スタップドポト こんにやく	エネルギー 735 たんぱく質 25.4 脂質 3.1
29日	ごはん	かきたまじる しんだいのこのにもの やさいのわかめあえ さけふりかけ	牛乳・かまぼこ たまご・とりにく さつまあげ・わかめ かつおぶし・ゆりかけ	たまねぎ・なんじん あまじゃんえのき・はくさい ごまつな・たけのこ キャベツ・きゅうり	ごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	エネルギー 570 たんぱく質 14.6 脂質 3.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 5月28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」



ひとくちメモ

いつの間にかあつても、日本の文化が後世にすく広まされるように、「和食」を大事にする須坂市の学校給食です。配膳の位置の決まり、知っていますか？

長期から届く「新じゃが」が初秋の季節になりました。ポテトサラダにします。小学生2800人分(160kg×1箱700個)のじゃがいもで作ります。

「三色そばろ」は、ご飯にのせてもちもちと煮ていただきます。とんぶりの皮が作れるように大きめに、「お弁当箱」を持ってきてください。裏面の献立紹介を見、ぜひ親子でお試しください。

昨年度未だに出せなかったえびフライ。えびの皮を離していただきます。主菜のみそラーメンスープは、野菜のうま味がたっぷりです。

市内でとれた旬のアスパラガスやサラダにします。皆さんがアスパラガスの生命からクワン酸を摂取しますように、カラマンダリンは旬の柑橘類。1/2カットで出します。ケーキは4月分です。

さびごはは、丸ごと煮られる今が旬の魚です。アゴを塩いりして煮込み、カシューナッツをまじりかきしょう油、刻み入りのある食べ物を家庭でも簡単に取入れたいと思います。

肉団子の肉餅あんは、子ども達に人気のクチャップを隠し味に入れます。主菜のハンパまで煮やしい味になります。副菜のしょうがの煮物は、皆さん自身の味を守ります。

須坂市で生産する「ひん」は、子ども達に人気の料理の一つです。市内製造のみそ味噌汁を作ります。副菜のどおり香の魚、ほのかに塩味の魚料理をお楽しみください。

新緑の5月。初夏も近づくと八十八町お祭りの5月。アスパラやトマトやピーマンなど「お祭」も登場しています。「味(あじ)」が日本の食文化として発展しています。夏は4月分です。

マーボー豆腐の風味は「とうふしんじや」と「てんめしんじや」という中華の調味料です。子ども達に食べやすく、白いご飯によく合う味を作ります。

3月に出芽予定だったナン、ナンは初めての人もいます。主菜のナンを煮詰めて、焼き肉と混ぜて味が定まるのキーマカレーをつけて、食べてください。フルーツ缶詰のフルーツ缶詰は国産です。

旬の野菜がたっぷり入ったみそ汁です。長野県産の産物の「凍り肉」を豚肉と一緒に凍らせて味つけます。白いご飯によく合うお祭りです。4月分の紅白大福つきです。

今月の旬のソフトめんは、子ども達や先生方に人気の「ミートソース」です。野菜のみじん切りの入った煮込みなので、ソフトめんは少しずつカップに入ってください。

お家で旬の産物を買ったことはありますか？「新物の魚」を豚肉やこんにやくと一緒に煮込みます。旬の産物の野菜しんじやで煮や、竹の子のあじいしさを教えてください。

食育だより 5月

小学校・支援学校

*** 今月の目標 *** じょうぶな体をつくらう

新学期が始まってもう1ヶ月。心や体の疲れが出てくる時期です。元気に過ごすためには「草ね、早起き、朝ごはん!」、学校がない日は「昼ご飯!」。できることからやってみましょう。自分の身体を守ることになります。

須坂市の小学生約92% 中学生約89% が朝食を毎日食べている!

令和元年度、須坂市内小学校5年生と中学校2年生の「食に関する実態調査」では、毎日朝食を食べている児童・生徒は約90%。バランスよく食べている児童・生徒は約50%という結果が出ました。学校給食のように、主食・副菜・汁物をそろえると「バランスのよい食事」になります。元氣よく一日のスタートができるように毎日の朝食を大切にしていきたいでしょう。

* 朝食には、「野菜たっぷりのみそ汁」がおすすめです。五感が自覚め、授業に集中できますよ。

～主食は脳や体を動かすためのエネルギー源～

給食用お弁当箱、大きさは大丈夫?!

《ご飯の量》 《お弁当箱の大きさ》

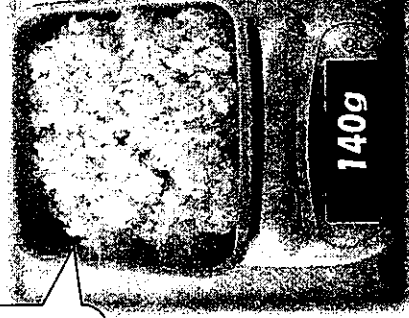
- 1・2年生・・・約120g → 350～400ml
- 3・4年生・・・約140g → 400～450ml
- 5・6年生・・・約180g → 450～500ml

・料理用のカップで水を量って、お弁当箱に入れてみてください。

小学生はカップ2杯位入る大きさのお弁当箱を用意してください。

* 現在の給食センターでは施設設備の都合上、箸とご飯茶碗を出すことができません。ご理解とご協力をお願いします。

写真は
3・4年の
分量です



今月のメニューの紹介

「三色どぼろ」

* 材料 (5人分)

- 鶏もも挽き肉 180g
- 生姜(みじん切)少々
- しょうゆ 小さじ3
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 卵 3個
- サラダ油 適量
- 冷凍枝豆(青菜など)80g

A

親子でやってみよう

Let's Cook!

* 作り方

- ① むぎ枝豆 (青菜・空豆でもよい) は、青味として茹でておく。
- ② 卵は割ってほぐし、熱した鍋に油をひいて、炒り卵にして、別の器にとっておく。
- ③ Aを鍋に入れて、かたまりがないように炒め煮する。
- ④ ①を加え混ぜてから、ご飯を盛り、上にのせる。

* ランチとお弁当のおかずを同時に作れる「おかず」です。

* 小学生の分量です。ご家族に合わせて量・味を加減してください。

毎日の給食の写真とおたよりを

須坂市HPIにアップしています。

毎日のおたよりには、栄養のこと、季節のこと、地域の食材のこと、食べたい理由等を、たくさん思いとともにメッセージにしてあります。

検索：須坂市 給食とおたよりで、確認できます。

子ども達が毎日食べている学校給食を手エックして共通の話題にしてください。

