

## 【臨時休業 分散登校中の予定献立表】

### 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	牛乳	おかず	しよ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)
20	水	コッペパン	○	すざかひんのべ さわらのきしゅうやき やさしいゆかりあえ	牛乳・とりにく あぶらあげ みそ さわら	にんじん・ごぼう・だいこん はくさい・もやし キャベツ・きゅうり ゆかり	ごもくごはん すいとん ひまわりゆ	須坂市で定番の「ひんのべ」は、子ども達に伝えたい郷土料理の一つです。市内製造のみそで味付けします。鯖は字のとおり春の魚。ほのかな梅肉風味の紀州焼きです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
21	木	ミニまっちゃん	○	コーンポタージュ とりにくのてりやき こざかなのサラダ ひしもち	牛乳・なまクリーム とりにく・かまぼこ かつおぶし あじつけこざかな	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	新緑の5月。♪夏も近づくと八十八夜♪お茶は飲む他に、デザートやパンなど食べる「お茶」としても定着しています。「味わろ心」が日本の食文化として発展しています。菱餅は4月分です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
22	金	コッペパン	○	わかめスープ マーボー豆腐 にらとキムチのあえもの	牛乳・かまぼこ わかめ・ぶたにく みそ 豆腐	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・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 でんぷん	マーボー豆腐の隠し味は「とうぼんじちゃん」と「てんめんじちゃん」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に作ります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
25	月	コッペパン	○	どんじる キンメダイのしおこうじやき うのはないめに いよかんゼリー	牛乳・ぶたにく 豆腐・みそ キンメダイ・ちくわ あぶらあげ・おから	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん こまつな・ながねぎ あまシャキエのき	ごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう いよかんゼリー	3月に出す予定だった「金目鯛」「いよかんゼリー」を出します。冷凍技術がある現代ではありますが、多くの方々の協力で、5月に出すことができます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
26	火	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー フルーツあんぱん	牛乳 いかボール ぶたにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな・にんにく しょうが・なつみかんかん パインかん	ナン・ひまわりゆ こむぎこ・ポルゼリー あんぱん豆腐 ほしがたオレンジゼリー	3月に出す予定だったナン。ナンは初めての人もいますか？主食のナンをちぎって、挽き肉と玉ねぎがたっぷりのキーマカレーをつけて、食べてください。フルーツ杏仁のフルーツ缶は国産です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
27	水	コッペパン	○	きせつやさしいみそしる こおり豆腐とぶたにくのあまから きゃべつのおくあえ こうほくだいふく	牛乳・みそ あぶらあげ こおり豆腐 ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・あまシャキエのき かぶ・かぶのは・キャベツ きゅうり・たくあんづけ	ごはん・じゃがいも でんぷん・さとう ひまわりゆ こうほくだいふく	旬の野菜がたくさん入ったみそ汁です。長野県の郷土産物「凍り豆腐」を豚肉と一緒に揚げて味付けします。白いご飯によく合うおかずです。4月分の紅白大福つきです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
28	木	コッペパン	○	ミートソース スタッフドポテト ごんじやくサラダ ヨーヒ ぎゅうにゅうのもと	牛乳 ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ・きゅうり ごんじやく・ごまあぶら・ヨーヒ ぎゅうにゅうのもと	ソフトめん・さとう ひまわりゆ・ごま スタッフドポテト	今月2回目のソフトめんは、子ども達や先生方人気の「ミートソース」です。野菜のみじん切りが入って具たくさんなので、ソフトめんは少しずつカップに入れてください。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
29	金	コッペパン	○	かきたまじる しんたけのこのにも やさしいわかめあえ さけぶりかけ	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・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・たけのこ キャベツ・きゅうり	ごはん・でんぷん ひまわりゆ ごんじやく さとう	お家で筍の煮物を食べたことはありますか？「新物の筍」を鶏肉やごんにやくと一緒に煮込みます。筍の歯触りを楽しんで食べて、竹の子のおいしさを知ってください。	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 5月28日(木)です。