

〔 9月 献 立 表 〕

軽井沢中部小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	行事等	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ロールパン	○	はるさめスープ フィッシュ&チップス グリーンサラダ	まだら、牛乳	たまねぎ、にら、しめじ、ねぎ、 キャベツ、みずな、きゅうり、に んじん、黄ピーマン	ロールパン、はるさめ、てんぷ ら粉、じゃがいも、こめ油	こんかいのフィッシュアン ドチップスはタラをつか います。	665 kcal 25.8 g 27.2 g 3.0 g
2 水	ごはん	○	あつあげのみそ汁 チキンのオニオンソース わふうサラダ きよほうっこゼリー	あつあげ、とり肉、かつお節、牛 乳	にんじん、ぶなしめじ、はくさ い、ねぎ、にんにく、たまねぎ、パ セリ、キャベツ、きゅうり	こめ、こめ油	きよほうっこゼリーはぶど うのゼリーです。おだのし みに！	642 kcal 25.9 g 20.2 g 2.0 g
3 木	ごはん	○	とうふのみそ汁 さんまのかば焼き そくせきづけ	とうふ、さんま、しおこぶ、牛乳	にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、 しょうが、キャベツ、はくさい、 きゅうり	こめ、かたくり粉、こめ油、さ とう、ごま	魚は残食が多くながりがちで す。少しでも残食が減って くれると嬉しいですよ。	664 kcal 24.5 g 28.7 g 2.7 g
4 金	ごはん	○	ちゅうかコンソープ マーボーとうふ いかのちゅうかあえ	ぶた肉、とうふ、いか、牛乳	にんじん、たまねぎ、ちんげんさ い、とうもろこし、しょうが、に んにく、ねぎ、しいたけ、たけの こ、きゅうり、もやし	こめ、かたくり粉、ごま油、こ め油、さとう	給食で人気のある中華メ ニューの日です。	626 kcal 28.4 g 21.0 g 2.2 g
7 月	ごはん	○	けんちん汁 さけのりふうみあげ くきわかめのきんぴら	ぶた肉、とうふ、かつお節、し らさけ、あおのり、くきわかめ、牛 乳	だいこん、にんじん、ねぎ、ほう れんそう、しいたけ、ごぼう	こめ、さつまいも、こんにゃ く、さとう、かたくり粉、こめ 油、ごま、	くきわかめには食物繊維が いっぱいあります。よくかんで 食べましょう	648 kcal 34.4 g 20.1 g 3.0 g
8 火	丸パン	○	コンソメスープ とり肉のトマトに コンサラダ	ベーコン、とり肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、とうもろこ し、パセリ、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり	丸パン、じゃがいも、オリーブ 油、さとう	トマトととり肉にくの相性は 抜群です！パンにつけて食 べましょう。	635 kcal 28.7 g 25.5 g 3.6 g
9 水	ごはん	○	さつまいものみそ汁 ぶりのてりやき あらめのかみかみきんぴら シャインマスカット	あぶらあげ、ぶり、あらめ、さき いか、牛乳	にんじん、だいこん、ねぎ、し ょうが、ごぼう、えだまめ、マス カット	こめ、さつまいも、こめ油、こ んにゃく、さとう、ごま	くだものにシャインマス カットを提供します	660 kcal 30.6 g 23.0 g 2.7 g
10 木	ごはん	○	ちゅうかスープ 肉だんごのあまずあん ブロッコリーのマヨあえ	なると、ちくわ、かつお節、牛乳	にんじん、たまねぎ、ちんげんさ い、ねぎ、たけのこ、ピーマン、し いたけ、にんにく、ブロッコ リー、とうもろこし	こめ、こめ油、さとう、かたくり 粉、ごま油	ブロッコリーにはビタミンC がたっぷりです！	630 kcal 25.3 g 19.4 g 2.8 g
11 金	ごはん	○	しゃきしゃきもやしスープ ぶた肉のかりんあげ ポテトとだいずのマリネ	ウィンナー、ぶた肉、だいず、牛 乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、もやし、ねぎ、しょうが	こめ、かたくり粉、こめ油、さ とう、ごま、じゃがいも、さ とう	ぶたにくのかりんあげは甘 辛いたれでごはんが進みま すね！	643 kcal 27.0 g 21.7 g 1.8 g
14 月	ごはん	○	いもにじる ニジマスのからあげ のさわなとちくわのいために なし	とり肉、にじます、ちくわ、牛乳	にんじん、ごぼう、しょうが、の さわな、なし	こめ、さといも、こんにゃく、 かたくり粉、こめ油、さとう、 ごま油	長野県の郷土食、にじます のからあげとやまへいさんの のさわなを提供します。	629 kcal 27.2 g 19.9 g 2.5 g
15 火	米粉パン	○	ABCスープ とりぶたハンバーグ フレンチサラダ	ウィンナー、牛乳	にんじん、はくさい、ちんげんさ い、パセリ、キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン	米粉パン、こめ油、マカロニ	パンを半分に割ってハン バーグやサラダをはさんで 食べましょう。	620 kcal 29.0 g 26.7 g 2.8 g
16 水	ごはん	○	ほうれん草のみそ汁 とり肉のねぎこうみソース さんしょくづけ	とり肉、かつお節、牛乳	にんじん、ほうれんそう、えのき だけ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 だいこん	こめ、かたくり粉、こめ油、さ とう、はちみつ、ごま油	ねぎにはつかれをとったり 風邪の症状をやわらげる効 果があります。	659 kcal 25.0 g 24.8 g 2.4 g
17 木	わかめごはん	○	コンソープ さくさくみのむし はるさめサラダ ガリガリ君ぶどう	牛乳、とり肉、ロースハム	たまねぎ、とうもろこし、パセ リ、にんじん、きゅうり、キャベ ツ	こめ、こめ油、かたくり粉、 じゃがいも、はるさめ、ごま 油、さとう	4年1組 お楽しみ献立	666 kcal 28.1 g 15.5 g 2.4 g
18 金	ごはん	○	だいこんのみそ汁 ポークチャップ ポテトサラダ	とうふ、ぶた肉、牛乳	にんじん、だいこん、ねぎ、たま ねぎ、マッシュルーム、きゅう り、とうもろこし	こめ、こめ油、じゃがいも	ポークチャップはぶた肉を ケチャップで味付けした料 理です。	620 kcal 25.9 g 20.6 g 2.0 g
24 木	ごはん	○	よしのじる まつかぜやき カリカリウメあえ	とり肉、ぶた肉、とうふ、こ おりとうふ、牛乳	しょうが、にんじん、はくさい、 えのきだけ、ねぎ、ほうれんそ う、えだまめ、きゅうり、梅	こめ、かたくり粉、さといも、 さとう、ごま	5連休が終わって5日ぶりの 給食です。どんな連休だっ たかな。	654 kcal 31.2 g 23.6 g 1.8 g
25 金	ごはん	○	やさしいたっぷりトマトスープ とり肉のレモンペッパーやき ブロッコリーのおかかあえ みたらしだんご	ウィンナー、とり肉、かつお節、 プロセスチーズ、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、 はくさい、トマト、パセリ、レモ ン、ブロッコリー、きゅうり、と うもろこし	こめ、こめ油、さとう	十五夜 1年の中でいちばん明るくま るいまんげつをみることが できる日。まんげつのような おだんごをどうぞ！	642 kcal 31.6 g 17.3 g 2.3 g
28 月	ごはん	○	こまつなのみそ汁 みそだれやき肉 ごぼうサラダ	ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、 しょうが、にんにく、ねぎ、ご ぼう、きゅうり、とうもろこし	こめ、焼きふ、ごま油、さとう、 かたくり粉	みそだれやき肉はたれまで おいしいです。ごはんにと てもあいますね。	638 kcal 26.9 g 24.1 g 2.2 g
29 火	ナン	○	カレーミート うましおナゲット かみかみサラダ フレンチスクレープ(チョコ レート)	ぶた肉、さきいか、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、りんごピューレ、キャ ベツ、きゅうり	ナン、こめ油、さとう、ごま油	5年3組 お楽しみ献立	659 kcal 28.8 g 32.5 g 2.8 g
30 水	ごはん	○	キャベツのみそ汁 こうやとうふといかのフリッス みそドレサラダ	あぶらあげ、いか、こおりとう ふ、とり肉、牛乳	にんじん、えのきだけ、キャベ ツ、ねぎ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、きゅうり	こめ、かたくり粉、こめ油、さ とう、ごま油	高野豆腐は豆腐を凍らせた 後に乾燥させたものです。 カルシウムや鉄分を多く含 みます。	628 kcal 30.7 g 19.0 g 2.5 g

◇ 都合により献立が変更になる場合があります ◇

【 お知らせ 】

- 9月14日(月)には、小諸市にある、「株式会社やまへい」さんからいただいた野沢菜を提供します！！感謝していただきます！！
- 9月17日(木)、29日(火)は4年1組、5年3組のお楽しみ献立です。みんなが大好きなものをリクエストいただきました♪



9月の給食だより



令和8年8月
軽井沢町教育委員会

夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、体調はいかがですか？



生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行っ、生活リズムをととのえることが大切です。

これからの季節は朝晩の気温差も大きく体調を崩しやすくなりますので、早寝早起をし、朝ごはんをしっかり食べましょう。

9月14日の献立 郷土食

この日は、長野県の郷土食を味わう献立です。

長野県安曇野市の郷土食である「にじますのつぶら揚げ」を甘辛く仕上げ食べやすいように工夫しました。また、野沢菜とちくわの炒め煮に使用する野沢菜漬は小諸市の「やまへい」さんからいただきました。郷土の産物である野沢菜をみんなに知ってもらい、食べてもらいたいという思いから毎年給食に提供していただいています。



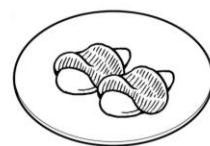
十五夜とは・・・

1年の中でいちばんきれいなまんまるな満月が見える日のことです。毎年、日にちが変わります。今年は9月25日です。

お団子やおもち、ススキや里芋などをお供えて、月を眺めます。満月と同じ丸いお団子をお供えて食べることで、健康と幸せが得られると言われています。



一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。



おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます