

# 〔 9月 献 立 表 〕

軽井沢西部小学校

| 日    | 主食       | 牛乳 | おかず                                                        | 赤の仲間<br>血や肉になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                         | 行事等                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|------|----------|----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 火  | ロールパン    | ○  | はるさめスープ<br>フィッシュ&チップス<br>グリーンサラダ                           | まだら、牛乳                                  | たまねぎ、にら、しめじ、ねぎ、<br>キャベツ、みずな、きゅうり、に<br>んじん、黄ピーマン                     | ロールパン、はるさめ、てんぷら<br>粉、じゃがいも、こめ油           | こんかいのフィッシュア<br>ンドチップスはタラをつ<br>かいます。                  | 665 kcal<br>25.8 g<br>27.2 g<br>3.0 g |
| 2 水  | ごはん      | ○  | あつあげのみそ汁<br>チキンのオニオンソース<br>わふうサラダ<br>きよほうっこぜりー             | あつあげ、とり肉、かつお節、牛<br>乳                    | にんじん、ぶなしめじ、はくさ<br>い、ねぎ、にんにく、たまねぎ、パ<br>セリ、キャベツ、きゅうり                  | こめ、こめ油                                   | きよほうっこぜりーはぶ<br>どうのゼリーです。おた<br>のしみに！                  | 642 kcal<br>25.9 g<br>20.2 g<br>2.0 g |
| 3 木  | ごはん      | ○  | とうふのみそ汁<br>さんまのかば焼き<br>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、<br>しょうが、キャベツ、はくさい、<br>きゅうり                           | こめ、かたくり粉、こめ油、さ<br>とう、こま                  | 魚は残食が多くなりがち<br>です。少しでも残食が<br>減ってくれると嬉しいで<br>す。       | 664 kcal<br>24.5 g<br>28.7 g<br>2.7 g |
| 4 金  | ごはん      | ○  | ちゅうかコンスープ<br>マーボーとうふ<br>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<br>さい、とうもろこし、しょうが、に<br>んにく、ねぎ、しいたけ、たけの<br>こ、きゅうり、もやし | こめ、かたくり粉、ごま油、こめ<br>油、さとう                 | 給食で人気のある中華メ<br>ニューの日です。                              | 626 kcal<br>28.4 g<br>21.0 g<br>2.2 g |
| 7 月  | ごはん      | ○  | けんちん汁<br>さけのりふうみあげ<br>くきわかめのきんぴら                           | ぶた肉、とうふ、かつお節、しろ<br>さけ、あおのり、くきわかめ、牛<br>乳 | だいこん、にんじん、ねぎ、ほう<br>れんそう、しいたけ、ごぼう                                    | こめ、さつまいも、こんにゃく、<br>さとう、かたくり粉、こめ油、ご<br>ま、 | くきわかめには食物繊維<br>がいっぱい！よくか<br>んで食べましょう                 | 648 kcal<br>28.4 g<br>20.1 g<br>3.0 g |
| 8 火  | 丸パン      | ○  | コンソメスープ<br>とり肉のトマトに<br>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<br>し、パセリ、にんにく、トマト、<br>キャベツ、きゅうり                     | 丸パン、じゃがいも、オリーブ<br>油、さとう                  | トマトととり肉の相性<br>は抜群です！パンにつ<br>けて食べましょう。                | 635 kcal<br>28.7 g<br>25.5 g<br>3.6 g |
| 9 水  | ごはん      | ○  | さつまいものみそ汁<br>ぶりのてりやき<br>あらめのかみかみきんぴら<br>シャインマスカット          | あぶらあげ、ぶり、あらめ、さき<br>いか、牛乳                | にんじん、だいこん、ねぎ、しょ<br>うが、ごぼう、えだまめ、マス<br>カット                            | こめ、さつまいも、こめ油、こんにゃく、<br>さとう、こま            | くだものにシャインマス<br>カットを提供します                             | 660 kcal<br>30.6 g<br>23.0 g<br>2.7 g |
| 10 木 | ごはん      | ○  | ちゅうかスープ<br>肉だんごのあますあん<br>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<br>さい、ねぎ、たけのこ、ピーマン、し<br>いだけ、にんにく、ブロッコ<br>リー、とうもろこし   | こめ、こめ油、さとう、かたくり<br>粉、ごま油                 | ブロッコリーにはビタミ<br>ンCがたっぷりです！                            | 630 kcal<br>25.3 g<br>19.4 g<br>2.8 g |
| 11 金 | ごはん      | ○  | しゃきしゃきもやしスープ<br>ぶた肉のかりんあげ<br>ポテトとだいずのマリネ                   | ウィンナー、ぶた肉、だいず、牛<br>乳                    | にんじん、たまねぎ、ぶなしめ<br>じ、もやし、ねぎ、しょうが                                     | こめ、かたくり粉、こめ油、さ<br>とう、こま、じゃがいも、さとう        | ぶたにくのかりんあげは<br>甘い！たれでごはんが進<br>みますね！                  | 643 kcal<br>27.0 g<br>21.7 g<br>1.8 g |
| 14 月 | ごはん      | ○  | いもにじる<br>ニジマスのからあげ<br>のざわなとちくわのいために<br>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<br>ざわな、なし                                           | こめ、さといも、こんにゃく、か<br>たくり粉、こめ油、さとう、ごま<br>油  | 長野県の郷土食、にじま<br>すのからあげとやまへい<br>さんののざわなを提供し<br>ます。     | 629 kcal<br>27.2 g<br>19.9 g<br>2.5 g |
| 15 火 | こめごはん    | ○  | ミネストローネ<br>とり肉のハンバーグ<br>フレンチサラダ                            | ウィンナー、牛乳                                | にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>トマト、しめじ、キャベツ、きゅ<br>うり、赤ピーマン                      | こめごはん、オリーブ油、マカロ<br>ニ、じゃがいも、こめ油           | こめごはんを半分につ<br>いてハンバーグをばさ<br>んで召し上がれ！                 | 635 kcal<br>29.2 g<br>26.9 g<br>2.4 g |
| 16 水 | ごはん      | ○  | ほうれんそうのみそ汁<br>とり肉のねぎこうみソース<br>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<br>だけ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、<br>にんにく、キャベツ、きゅうり、<br>だいこん      | こめ、かたくり粉、こめ油、さ<br>とう、はちみつ、ごま油            | ねぎにはつかれをと<br>たり風邪の症状をやわら<br>ける効果があります。               | 659 kcal<br>25.0 g<br>24.8 g<br>2.4 g |
| 17 木 | わかめごはん   | ○  | はるさめスープ<br>さくさくみのむし<br>ほしがたチーズサラダ<br>ガリガリ君ソーダ              | とり肉、プロセスチーズ、牛乳                          | たまねぎ、にら、しめじ、ねぎ、<br>キャベツ、きゅうり、赤ピーマ<br>ン、とうもろこし                       | こめ、はるさめ、かたくり粉、<br>じゃがいも、こめ油、さとう          | 3年松組<br>お楽しみ献立                                       | 614 kcal<br>27.2 g<br>14.3 g<br>1.9 g |
| 18 金 | ごはん      | ○  | だいこんのみそ汁<br>ポークチャップ<br>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<br>ねぎ、マッシュルーム、きゅう<br>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<br>をケチャップで味付けし<br>た料理です。                 | 620 kcal<br>25.9 g<br>20.6 g<br>2.0 g |
| 24 木 | ごはん      | ○  | よしのじる<br>まつかぜやき<br>カリカリウメあえ                                | とり肉、ぶた肉、とうふ、こおり<br>とうふ、牛乳               | しょうが、にんじん、はくさい、<br>えのきだけ、ねぎ、ほうれんそ<br>う、えだまめ、きゅうり、梅                  | こめ、かたくり粉、さといも、さ<br>とう、こま                 | 5連休が終わって5日ぶ<br>りの給食です。どんな連<br>休だったかな。                | 654 kcal<br>31.2 g<br>23.6 g<br>1.8 g |
| 25 金 | ごはん      | ○  | やさしいたっぷりトマトスープ<br>とり肉のレモンペッパーやき<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>みたらしだんご | ウィンナー、とり肉、かつお節、<br>プロセスチーズ、牛乳           | にんにく、にんじん、たまねぎ、<br>トマト、パセリ、レモン、ブロッコ<br>リー、きゅうり、とうもろこし               | こめ、こめ油、さとう                               | 十五夜<br>まんげつのようなおだん<br>ごをどうぞ！                         | 642 kcal<br>31.6 g<br>17.3 g<br>2.3 g |
| 28 月 | ごはん      | ○  | こまつなのみそ汁<br>みそだれやき肉<br>ごぼうサラダ                              | ぶた肉、牛乳                                  | にんじん、たまねぎ、こまつな、<br>しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼ<br>う、きゅうり、とうもろこし                 | こめ、焼きそば、ごま油、さとう、か<br>たくり粉                | みそだれやき肉はたれま<br>でおいしいです。ごはん<br>にとてもあいますね。             | 638 kcal<br>26.9 g<br>24.1 g<br>2.2 g |
| 29 火 | まっちゃあげばん | ○  | ABCスープ<br>ほしがたハンバーグ<br>かみかみサラダ<br>レモンソーダゼリー                | ウィンナー、さきいか、牛乳                           | にんじん、はくさい、ちんげん<br>さい、パセリ、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり                         | ねじりばん、こめ油、さとう、マ<br>カロニ、ごま油               | 3年竹組<br>お楽しみ献立                                       | 671 kcal<br>26.1 g<br>25.0 g<br>3.4 g |
| 30 水 | ごはん      | ○  | キャベツのみそ汁<br>こうやとうふといかのフリール<br>みそドレサラダ                      | あぶらあげ、いか、こおりとう<br>ふ、とり肉、牛乳              | にんじん、えのきだけ、キャベ<br>ツ、ねぎ、しょうが、にんにく、た<br>まねぎ、きゅうり                      | こめ、かたくり粉、こめ油、さ<br>とう、ごま油                 | 高野豆腐は豆腐を凍らせ<br>た後に乾燥させたもので<br>す。カルシウムや鉄分を<br>多く含みます。 | 628 kcal<br>30.7 g<br>19.0 g<br>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3年松組、3年竹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て、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、早寝早起きをし、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。



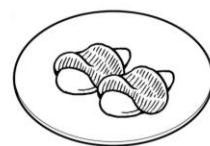
## 十五夜とは・・・

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