

[10 月 献 立 表]

軽井沢西部小学校

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	ひとくちメモ	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	きのこのみそ汁 コーリンチー キャベツのごまかけ	あぶらあげ、みそ、とり肉、牛乳	なめこ、えのきたけ、だいこん、 ねぎ、えだまめ、キャベツ、きゅ うり、ぶくじんづけ、にんじん	軽井沢産米、かたくり粉、こめ 油、三温糖、ごま、三温糖	ながのけん 長野県はきのこ生産量が日本一で す。	644 kcal 25.7 g 22.6 g 2.5 g
5 月	ごはん	○	しみどうふのみそ汁 ぶた肉ともやしのちゅうかいため だいがくいも	ごおりどうふ、みそ、ぶた肉、牛 乳	にんじん、だいこん、ぶなしめ じ、ねぎ、りょうともやし、に ら	軽井沢産米、こめ油、ごま油、さ つまいも、三温糖	しゅん 旬のさつまいもには食物繊維が たっぷり含まれます。	627 kcal 25.4 g 17.8 g 1.6 g
6 火	ロールパン	○	コーンスープ ポテトのピザふうやき カラフルサラダ	牛乳、とり肉、プロセスチーズ	たまねぎ、とうもろこし、とう もろこし、パセリ、青ピーマン、 トマトがなづめ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマ ン、とうもろこし	ロールパン、三温糖、こめ油、 じゃがいも、オリーブ油	がいこく 外国ではパンをスープにつけてた べる風習があります。	652 kcal 22.5 g 26.0 g 2.8 g
7 水	ごはん	○	はるさめスープ さばのしお焼き（骨少なめ） ポテトサラダ	まさば、牛乳	たまねぎ、にら、ぶなしめじ、ね ぎ、にんじん、きゅうり、とうも ろこし	軽井沢産米、緑豆はるさめ、 じゃがいも	さばは、人間の体で作れない体に よあから 良い油がとれる魚です。	628 kcal 26.1 g 23.6 g 1.4 g
8 木	ごはん	○	ぐだくさんみそ汁 しろみぎかなの कोरोコロあげ ビーフンサラダ	スケソウダラ、もめんどうふ、 みそ、ロースハム、牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、ね ぎ、キャベツ、きゅうり	軽井沢産米、じゃがいも、板こ んにやく、こめ油、ビーフン、三 温糖	しろみぎかな 白身魚の कोरोコロ揚げはスケソウ ダラという魚を揚げています。	642 kcal 23.9 g 20.4 g 2.5 g
9 金	ソフトめん	○	肉うどん汁 あげだしどうふのあんかけ ごぼうサラダ なし	ぶた肉、牛乳	ねぎ、ほうれんそう、はくさい、 しょうが、たまねぎ、えのきた け、ぶなしめじ、にんじん、ごぼ う、にんじん、きゅうり、とうも ろこし	うどん、こめ油、三温糖、かたくり 粉	ひき 久しぶりのソフト麺の登場です。	610 kcal 21.5 g 27.1 g 2.6 g
1 3 火	食パン	○	ほうれんそうのカレーふうみスープ セルフサンドイッチのぐ カラフルこんにやくサラダ	ウィンナー、まぐろかんづめ、 プロセスチーズ、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり	食パン、こめ油、こんにやく	オリジナルサンドイッチを作っ て みましょう。	619 kcal 27.1 g 30.2 g 2.8 g
1 4 水	ごはん	○	キャベツのみそ汁 ずきやきふうに あおめサラダ	あぶらあげ、みそ、ぶた肉、やき どうふ、だいず、牛乳	にんじん、えのきたけ、キャベ ツ、ねぎ、はくさい、赤ピーマ ン、きゅうり	軽井沢産米、しらたき、三温糖、 じゃがいも、三温糖、こめ油	すき焼きで焼き豆腐を使う理由は くず 崩れにくく、味をしみこみやすく するためです。	639 kcal 28.0 g 23.6 g 1.9 g
1 5 木	わかめごはん	○	ABCスープ じゃがいものミート焼き ほしがたチーズサラダ もちクリームアイス	ウィンナー、ぶた肉、プロセス チーズ、牛乳	にんじん、はくさい、チンゲン サイ、パセリ、たまねぎ、にんじ ん、しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、赤ピーマン、とう もろこし	軽井沢産米、こめ油、マカロニ、 じゃがいも、三温糖	うめくみ 梅1組お楽しみ献立	656 kcal 20.9 g 22.2 g 2.1 g
1 9 月	ごはん	○	さつまいものみそ汁 ぶた肉とごぼうのいため に ブロッコリーのマヨあえ	あぶらあげ、みそ、ぶた肉、やき ちくわ、かつお節、牛乳	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼ う、たまねぎ、ぶなしめじ、こね ぎ、ブロッコリー、とうもろこ し	軽井沢産米、さつまいも、こめ 油、三温糖、こんにやく	きょう 今日は根菜をたくさん使用してい ます。	635 kcal 27.3 g 20.5 g 2.5 g
2 0 火	丸パン	○	ホワイトシチュー ほっけフライ コールスローサラダ	ウィンナー、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	丸パン、こめ油、じゃがいも 三温糖	まる 丸パンをわってフィッシュバー ガーにしてもおいしいです。	642 kcal 22.4 g 27.3 g 3.5 g
2 1 水	ごはん	○	なめこのみそ汁 マーボーどうふ ひじきのにつけ	みそ、ぶた肉、もめんどうふ、あ ぶらあげ、だいず、ほしひじき、 牛乳	にんじん、だいこん、なめこ、ね ぎ、しょうが、にんにく、しいた け、たけのこ、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん	軽井沢産米、こめ油、三温糖、こ ま油、かたくり粉、しらたき	なめこのぬるぬる成分はドライア イや胃を守ってくれる効果もあり ます。	648 kcal 30.0 g 24.8 g 2.6 g
2 2 木	ごはん	○	いなか汁 あじフライ きりほしだいこんのにつけ	なまあげ、みそ、まあじ、とり 肉、牛乳	にんじん、ごぼう、えのきたけ、 なめこ、こまつな、きりほしだい こん、さやいんげん	軽井沢産米、じゃがいも、パン 粉、はくろき粉、こめ油、三温 糖、ごま油	あじは あじがよいからアジ」と呼 ばれるほどうま味がたくさん入っ ています。	644 kcal 27.4 g 20.9 g 2.1 g
2 3 金	ソフトめん	○	ミートソース キャベツメンチ ごおりどうふのマヨあえ	ぶた肉、とり肉、ごおりどうふ、 牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマトかんづめ、パセリ、キャ ベツ、こまつな	うどん、こめ油、三温糖	きゅうり 給食のミートソースにはお肉以外 にもにんじん、たまねぎ、トマト など野菜も入り、栄養満点です。	618 kcal 23.5 g 28.2 g 3.2 g
2 6 月	ごはん	○	ちゅうかコーンスープ あつあげのカレーいため マカロニサラダ 牛乳	牛乳、とり肉、ぶた肉、なまあ げ、ロースハム	にんじん、たまねぎ、チンゲン サイ、とうもろこし、とうもろ こし、しょうが、たけのこ、青 ピーマン、にんじん、キャベツ、 きゅうり	軽井沢産米、かたくり粉、ごま 油、こめ油、三温糖、マカロニ	あつあげは骨や歯をじょうぶにす るカルシウムや鉄分もしっかりと れるスーパーフードです。	648 kcal 23.4 g 23.3 g 1.9 g
2 7 火	まっちゃあげパン	○	ポトフ オノとベネのトマトソースに だいこんサラダ	ウィンナー、とり肉、だいず、牛 乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、にんにく、パセリ、だいこ ん、きゅうり、にんじん	ねじりパン、こめ油、三温糖、 じゃがいも、オリーブ油、ペン ネ	きゅうり 給食の揚げパンは抹茶味が人気で す。	644 kcal 25.7 g 27.3 g 3.3 g
2 8 水	ごはん	○	とん汁 さけの塩やき こんぶまめ	ぶた肉、みそ、さけ、きざみこん ぶ、だいず、とり肉、牛乳	ぶなしめじ、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	軽井沢産米、板こんにやく、三 温糖	「こんぶまめ」は日本の伝統的な 料理のひとつです。	602 kcal 34.8 g 17.3 g 2.2 g
2 9 木	キムタクごはん	○	ワンタンスープ ほしがたハンバーグ ほしがたチーズサラダ ミルメーク(ココア)	ウィンナー、なると、プロセス チーズ、牛乳	はくさい(キムチづけ)、たく あん、にんじん、はくさい、チン ゲンサイ、きくらげ、ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、赤ピーマン、と もろこし	軽井沢産米、こめ油、三温糖	ねんまつぐみ 2年松組お楽しみ献立	637 kcal 23.8 g 20.5 g 2.1 g
3 0 金	ごはん	○	ほくほくかぼちゃのずうぶ タンドリーチキン グリーンサラダ ハロウィンカラーゼリー	とり肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、に んにく、しょうが、キャベツ、み ずな、きゅうり、にんじん、黄 ピーマン	軽井沢産米、こめ油	ハロウィンのかぼちゃは魔除けの シンボルとして飾られます。	645 kcal 25.5 g 23.1 g 2.6 g



給食だより10月号



令和8年9月
軽井沢町教育委員会

給食のまえ、トイレのあと、家に帰ったら・・・

せっけんをつけて手を洗いましょう



10月15日は世界手洗いの日です。世界では不衛生な環境や生活習慣を強いられ、病気にかかる人がまだまだ多くいます。日本でも今年はインフルエンザの流行が早くなっていることやその他の感染症や病気、食中毒の予防のために、せっけんを使った正しい手洗いが大切です。

手洗い行動チェック！

あてはまるものに印をつけてみよう！



☐ 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

☐ ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ

☐ つめはのばしたまま



☐ 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい

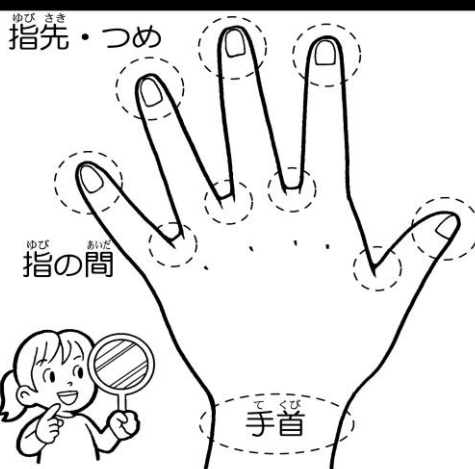
☐ 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ



チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

ココをチェック！

洗い残しが多いところ



手を洗ったあとは自分せんようのせいけつなハンカチでしっかりふきましょう



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！