

[10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	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	○	きのこのみそしる 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、ふくじんづけ、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	○	しみどうふのみそしる ぶた肉ともやしのちゅうかいため だいがくいも	こおりどうふ、みそ、ぶた肉、牛 乳	にんじん、だいこん、ぶなしめ じ、ねぎ、りょくとうもろやし、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、パセ リ、青ピーマン、トマトかんづ 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、にんげん からだづく 人間の体で作れない体に良い 油がとれる魚です。	628 kcal 26.1 g 23.6 g 1.4 g
8 木	ごはん	○	きりぼしだいこんのみそしる やきにくとどんぐ ブロッコリーのおかかあえ	あぶらあげ、みそ、ぶた肉、かつ お節、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、切干しだいこん、ね ぎ、しょうが、たまねぎ、ブロッ コリー、きゅうり、とうもろこ し	軽井沢産米、こめ油、しらたき、 三温糖	きりぼしだいこん 切干大根はカルシウムがとれる食品の ひとつです。	603 kcal 26.6 g 19.8 g 2.6 g
9 金	ソフトめん	○	肉うどんじる 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	にんじん、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、ごぼ う、きゅうり、とうもろこし、な ら	うどん、こめ油、三温糖、かたく り粉	ひさ 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、板こんにやく	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 すきやきふう煮 あおまめサラダ	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	ごはん	○	いなか汁 あじフライ きりぼ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、きりぼしだ いこん、さやいんげん	軽井沢産米、じゃがいも、パン 粉、はくすりき粉、こめ油、三温糖、 ごま油	あじは「味がよいからアジ」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
1 6 金	ごはん	○	さといものみそ汁 とり肉のいりどりあげ なめだけあえ	みそ、とり肉、牛乳	たまねぎ、こまつな、ぶなしめ じ、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、えだまめ、にんじん、りょく とうもろやし、ほうれんそう、 なら	軽井沢産米、さといも、かたく り粉、じゃがいも、こめ油、三温 糖	さといも 里芋は10月が旬で、土の中で育ちま す。	629 kcal 22.7 g 21.8 g 2.3 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、板こんにやく	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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	丸パン、こめ油、じゃがいも	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 マーボーとうふ 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、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	なめこのぬるめる成分はドライアイや い まも 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	わかめごはん	○	はるさめスープ さくさくみのむし かみかみサラダ もちクリームアイス	とり肉、さきいか、牛乳	たまねぎ、にら、ぶなしめじ、ね ぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り	軽井沢産米、緑豆はるさめ、か たくり粉、じゃがいも、こめ油、 三温糖、ごま油	ねん くみ たの 4年3組お楽しみ献立	654 kcal 28.3 g 17.2 g 2.3 g
2 3 金	ソフトめん	○	ミートソース キャベツメンチ こおりどうふのマヨ和え	ぶた肉、とり肉、こおりどうふ、 牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト缶かんづめ、パセリ、 キャベツ、こまつな	うどん、こめ油、三温糖	きょうしゅく 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	とりぶた肉、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、しょうが、 たけのこ、青ピーマン、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・ スパゲッティ	あつあげは骨や歯をじゃぶにするカル 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	○	ABCスープ ほしがたハンバーグ はるさめサラダ ガリガリ君ソーダ	ウィンナー、ロースハム、牛乳	にんじん、はくさい、チンゲン サイ、パセリ、きゅうり、キャベ ツ	ねじりパン、こめ油、三温糖、ス パゲッティ、緑豆はるさめ、こ ま油	ねん くみ たの 4年1組お楽しみ献立	670 kcal 24.7 g 27.0 g 3.1 g
2 8 水	ごはん	○	とん汁 さけのしおやき 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	ごはん	○	ぐだくさんみそ汁 しろみさかなのココロコあげ ピーマンサラダ	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、ピーマン、三 温糖	しろみさかな 白身魚のココロコ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
3 0 金	ごはん	○	ほくほくかぼちゃのすうぶ タンドライチキン 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

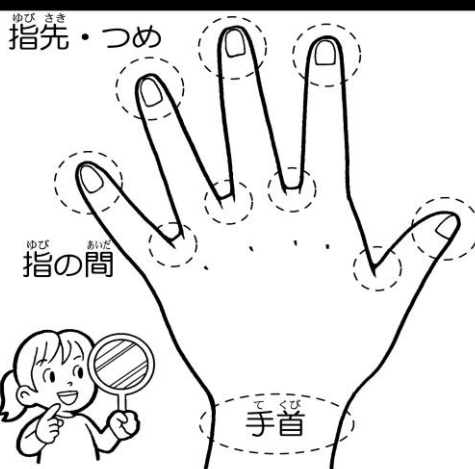
☐ 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ



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！