［11月 献立表］

軽井沢東部小学校

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
2 月	ごはん	○	とんじる さけのレモンあげ ひじきサラダ	ぶた肉,さけ,ひじき,牛乳	しめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,レモン,きゅうり	こめ,こんにゃく,かたくり粉,こめ油,さとう,じゃがいも	ひじきは日本で古くから食べられています。かくれた人気メニューです。	653 kcal 29.6 g 20.1 g 2.1 g
4 水	ごはん	○	とうにゅうのみそ汁 とりのつくねみそやき からしあえ	こおりどうふ,あつあげ,わかめ,とうにゅう,とり肉,とうふ,牛乳	にんじん,はくさい,ねぎ,たまねぎ,ごぼう,しそ,ちんげんさい,だいこん	こめ,じゃがいも,パン粉,さとう,ごま,こめ油	とりのつくねみそやきは、粉末にした高野豆腐が入っていてふわふわです。	640 kcal 28.4 g 22.1 g 2.0 g
5 木	ごはん	○	ちゅうかスープ チンジャオロース ごぼうサラダ	なると,ぶた肉,牛乳	にんじん,たまねぎ,ちんげんさい,ねぎ,たけのこ,にんにく,しょうが,ピーマン,ごぼう,きゅうり,とうもろこし	こめ,こめ油,さとう,かたくり粉	みんなに大人気の中華メニューです。	638 kcal 23.9 g 24.9 g 2.2 g
6 金	わかめごはん	○	はるさめスープ とりのからげ コーンサラダ ガリガリ君ぶどう	とり肉,牛乳	たまねぎ,にら,しめじ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	こめ,はるさめ,かたくり粉,こめ油	1年1組 お楽しみ献立	627 kcal 23.0 g 19.1 g 2.3 g
9 月	ごはん	○	こんさいごまじる ぶた肉のねぎしおやき おにこじ	あぶらあげ,ぶた肉,さつまあげ,こおりどうふ,牛乳	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,たまねぎ,しょうが	こめ,こめ油,じゃがいも,しらたき,ごま,さとう,こんにゃく	おにこじは、長野県の東信地域の郷土食です。	656 kcal 29.5 g 23.9 g 2.3 g
10 火	丸パン	○	ポテトスープ しろみ魚のフライ フレンチサラダ りんご	ウィンナー,ホキ,牛乳	にんじん,たまねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,りんご	丸パン,じゃがいも,かたくり粉,はくりきこ,パン粉,こめ油	しろみ魚のフライには「ホキ」という魚を使っています。	637 kcal 27.5 g 24.4 g 2.9 g
11 水	ごはん	○	ぐだくさんスープ だいこんとぶた肉のべっこうに あおまめサラダ	とり肉,とうふ,ぶた肉,だいず,牛乳	にんじん,だいこん,えのきたけ,はくさい,赤ピーマン,きゅうり	こめ,こめ油,さとう,じゃがいも	味がしみこんだ大根はごはんが進みますね！	636 kcal 28.2 g 24.5 g 2.4 g
12 木	ごはん	○	かみなりじる 肉じゃが ごまマヨあえ	とうふ,ぶた肉,こおりどうふ,かつおぶし,牛乳	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,しょうが,きゅうり,とうもろこし	こめ,こめ油,こんにゃく,じゃがいも,しらたき,さとう,ごま	ごまマヨ和えに入っている高野豆腐はタンパク質やカルシウムが豊富です	632 kcal 24.0 g 22.5 g 2.2 g
13 金	ごはん	○	キャベツのみそ汁 こうやどうふといかのﾁﾘｿｰｽ みそドレサラダ ヨーグルト	あぶらあげ,いか,こおりどうふ,とり肉,牛乳,ヨーグルト	にんじん,えのきたけ,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	チリソースはえびや肉団子でも相性抜群です。	668 kcal 32.5 g 20.5 g 2.6 g
16 月	ごはん	○	かぼちゃもち汁 おいだれやきとり はりはりづけ	あぶらあげ,とり肉,牛乳	はくさい,しめじ,かぼちゃ,ねぎ,にんにく,たまねぎ,りんごピューレ,きりぼしだいこん,きゅうり,キャベツ	こめ,こめ油,中ざら糖,かたくり粉,さとう	読書旬間～27日 4年生長野市見学	659 kcal 26.5 g 19.8 g 2.5 g
17 火	ごはん	○	コンソメスープ とり肉のトマトに だいこんサラダ	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,だいこん,きゅうり,こまつな	こめ,さとう,じゃがいも,オリーブ油,こめ油	火曜日ですが、パンではなくごはんになります。	602 kcal 24.6 g 20.0 g 2.6 g
18 水	ごはん	○	しゃきしゃきもやしスープ あつあげのカレーいため ポテトとだいずのマリネ スイートポテト	ウィンナー,ぶた肉,あつあげ,だいず,牛乳	にんじん,たまねぎ,しめじ,りょくとうもやし,ねぎ,にんじん,ピーマン	こめ,こめ油,さとう,じゃがいも	秋らしいデザートを提供します。	657 kcal 26.6 g 19.6 g 1.9 g
19 木	ごはん	○	けんちん汁 さけののりふうみあげ マカロニサラダ	ぶた肉,とうふ,かつおぶし,さけ,あおのり,ロースハム,牛乳	だいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,椎茸,キャベツ,きゅうり	こめ,さつまいも,こんにゃく,さとう,かたくり粉,こめ油,マカロニ	寒い季節になってきましたので温かい汁物がうれしいですね。	669 kcal 33.5 g 22.3 g 2.1 g
20 金	ごはん	○	わかめのみそ汁 ミートボール さつまいものきんぴら	わかめ,ぶた肉,牛乳	キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ	こめ,こめ油,さとう,かたくり粉,さつまいも,こんにゃく,ごま油	さつまいもは秋が旬です。甘みが増しておいしい季節です。	655 kcal 24.0 g 21.5 g 2.9 g
24 火	ココア揚げパン	○	ラタトゥイユ こくさんとりぶたバーグ かみかみサラダ	ベーコン,さきいか,牛乳	にんにく,たまねぎ,かぼちゃ,キャベツ,なす,トマト,赤ピーマン,にんじん,きゅうり	ねじりパン,こめ油,さとう,オリーブ油,ごま油	大人気の揚げパンの日です！今回はココア揚げパンです。	676 kcal 25.8 g 29.8 g 2.9 g
25 水	ごはん	○	きりぼしだいこんのみそ汁 えびのてんぷら ブロッコリーとコーンのサラダ みかん	あぶらあげ,牛乳	にんじん,きりぼしだいこん,ねぎ,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,温州蜜柑	こめ,こめ油,さとう	「千と千尋の神隠し」より かまじいの天丼	690 kcal 24.4 g 20.3 g 2.7 g
26 木	ごはん	○	みそワンタンスープ 魚のかんこくふうやき ナムル	とり肉,まさば,牛乳	にんじん,たまねぎ,りょくとうもやし,ほうれんそう,りんごピューレ,にんにく,しょうが	こめ,こめ油,さとう,ごま油	甘辛い韓国風のたれで魚が苦手な子も食べやすいです。	640 kcal 29.9 g 23.3 g 2.0 g
27 金	ごはん	○	だいこんとみずなのみそ汁 しおレモンから揚げ カラフルこんにゃくサラダ	あぶらあげ,とり肉,牛乳	にんじん,だいこん,みずな,ねぎ,しょうが,にんにく,レモン,キャベツ,きゅうり	こめ,かたくり粉,こめ油,こんにゃく,さとう	人気のから揚げですが、塩レモンからあげのほうが好きという子もいます	638 kcal 24.8 g 26.0 g 2.0 g
30 月	ごはん	○	なめこのみそ汁 みそだれ焼き肉 かいそうサラダ レモンソーダゼリー	ぶた肉,わかめ,牛乳	にんじん,だいこん,なめこ,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ	こめ,ごま油,さとう,かたくり粉,こめ油	焼き肉を食べると元気が出ますね！	664 kcal 24.7 g 22.3 g 2.6 g

【お知らせ】　◇ 都合により献立が変更になる場合があります ◇

・11月6日（金）は1年1組のお楽しみ献立です。

・11月25日（水）は読書旬間メニューです。「千と千尋の神隠し」よりかまじいの天丼を給食にアレンジして提供します！

11月給食だより

令和8年10月発行
軽井沢町教育委員会

✿風邪をひかないようにしましょう！！✿

11月7日(土)は立冬です。暦の上では冬の始まりになります。これから寒さが厳しくなりますので、うがい・手洗いをしっかりし、栄養をとって風邪をひかない体をつくりましょう！

風邪予防にはビタミンCが大切です！！

ビタミンCを多く含む冬が旬の食品には白菜、大根、かぶ、長ネギ、みかん、などがあります。汁物やお鍋に入れて食べるなどして、栄養たっぷりの旬の野菜をたくさんいただきましょう。






【11月25日（水）は読書旬間メニューです。】

読書旬間恒例のおはなし給食は、「千と千尋の神隠し」から釜爺の天丼です。

みなさんは「千と千尋の神隠し」は知っていますか？

おはなしの中で、ボイラー室ではたらく釜爺にリンが「めしだよー」と言いながら運んだ食事です。

とてもおいしそうに食べているのが印象的ですね。

ぜひ読んでみてください。



引用:「千と千尋の神隠し」　講談社
原作・脚本・監修　宮崎 駿




引用:「ジブリの食卓　千と千尋の神隠し」
主婦の友社　　監修　スタジオジブリ



11月23日は勤労感謝の日です

食べ物を作ってくれる人や生産者のみなさん、食材を運んでくれる人、作ってくれる人、多くの人が給食に関わっています。

感謝していただきましょう