［11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
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	6年生 計画休業	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 とりのつくねみそ焼き からしあえ	こおりとうふ,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,ごま,さとう,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	ゆかりごはん	○	コーンスープ さくさくみのむし カラフルこんにゃくサラダ フレンズクレープ(チョコ)	牛乳,とり肉	たまねぎ,とうもろこし,パセリ,キャベツ,きゅうり	こめ,こめ油,かたくり粉,じゃがいも,こんにゃく,さとう	3年1組 お楽しみ献立	686 kcal 28.6 g 20.5 g 2.2 g
9 月	ごはん	○	こんさいごま汁 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,こうやとうふ,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 しろみざかなのフライ 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,じゃがいも,さとう	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,こうやとうふ,かつおぶし,牛乳	にんじん,たまねぎ,こまつな,しょうが,だいこん,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	○	みそワンタンスープ 魚のかんこくふう焼き ナムル	とり肉,まさば,牛乳	にんじん,たまねぎ,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
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	おいだれ焼き鳥は上田が発祥です。	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	4年生長野市見学 火曜日ですがごはんの献立です。	602 kcal 24.6 g 20.0 g 2.6 g
18 水	ごはん	○	わかめのみそ汁 ミートボール えだ豆とチーズのサラダ	わかめ,プロセスチーズ,牛乳	キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,えだまめ,きゅうり	こめ,こめ油,かたくり粉,さとう	肉団子をミートボール風に味付けしました。	636 kcal 23.7 g 22.2 g 3.0 g
19 木	ごはん	○	けんちん汁 さけののりふうみあげ くきわかめのきんぴら	ぶた肉,とうふ,かつおぶし,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,	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。	648 kcal 34.4 g 20.1 g 3.0 g
20 金	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,もやし,ねぎ,ピーマン	こめ,こめ油,三温糖,じゃがいも,さとう	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
24 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,ちんげんさい,パセリ,きゅうり,キャベツ	ねじりパン,こめ油,さとう,マカロニ,はるさめ,ごま油	給食委員による 1年生のための お楽しみ献立	667 kcal 24.7 g 27.0 g 2.8 g
25 水	ごはん	○	ぐだくさんみそ汁 なないろあげ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶた肉,とうふ,牛乳	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	こめ,こんにゃく,こめ油	なないろ揚げをご飯に乗せて天つゆをかけて天丼にしてみましょう。	656 kcal 23.1 g 23.7 g 2.1 g
26 木	ごはん	○	キャベツのみそ汁 こうやとうふといかのチリソース みそドレサラダ	あぶらあげ,いか,こうやとうふ,とり肉,牛乳	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。	628 kcal 30.7 g 19.0 g 2.5 g
27 金	ごはん	○	だいこんとみずなのみそ汁 しおレモンからあげ コーンサラダ	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,とうもろこし	こめ,かたくり粉,こめ油	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	659 kcal 25.0 g 27.6 g 2.1 g
30 月	ごはん	○	なめこのみそ汁 みそだれやき肉 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3年1組のお楽しみ献立です。

・11月24（火）は給食委員さんが1年生のために考えたお楽しみ献立です。みんなが大好きなメニューがそろっています！

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！！✿

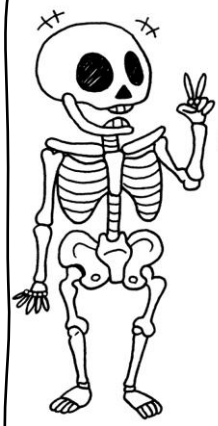
11月7日(土)は立冬です。暦の上では冬の始まりになります。これから寒さが厳しくなりますので、うがい・手洗いをしっかりし、栄養をとって風邪をひかない体をつくりましょう！

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、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。






成長期に欠かせないカルシウムの話

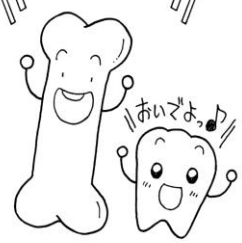


カルシウムの99%は骨と歯にあります！

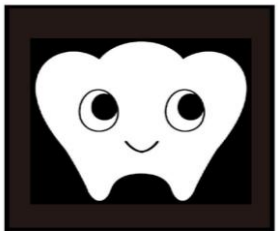
みなさんの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけたいですね。



カルシウムが多い食品大集合！



11月は8日は語呂合わせで（いい歯の日）です



こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



・歯みがきはめんどうだからしない



・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き



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
多くの人が給食にかかわっています。
感謝していただきましょう