［11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	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 フレンチサラダ	○		ぶた肉,さけ,牛乳	しめじ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,レモン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	こめ,こんにゃく,かたくり粉,こめ油,さとう	寒い季節になってきたので温かいみそ汁がおいしいですね。	648 kcal 29.1 g 22.1 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 やさいのｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ エビフライ はるさめサラダ フレンズクレープ(チョコ)	○		とり肉,ロースハム,牛乳	にんじん,たまねぎ,ちんげんさい,しめじ,にんじん,きゅうり,キャベツ	こめ,こめ油,はるさめ,ごま油,さとう	2年竹組 お楽しみ献立 音楽会	677 kcal 28.9 g 21.2 g 2.5 g
9 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	おいだれやきとりは上田が発祥です。	659 kcal 26.5 g 19.8 g 2.5 g
10 火	まるパン ABCスープ とりのからあげ ひじきサラダ レモンソーダゼリー	○		ウィンナー,とり肉,ひじき,牛乳	にんじん,はくさい,ちんげんさい,パセリ,しょうが,きゅうり	丸パン,こめ油,マカロニ,かたくり粉,じゃがいも	桜1組 お楽しみ献立 1年生社会科見学	689 kcal 29.6 g 24.1 g 3.2 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	ヨーグルトと高野豆腐を使ったカルシウム強化献立です。	668 kcal 32.5 g 20.5 g 2.6 g
16 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
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	○		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	和風なイメージのあつあげですが、カレー味に炒めてもおいしいです。	614 kcal 26.9 g 19.7 g 1.9 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,かつお節,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	来入児1日入学 6年生社会科見学	648 kcal 34.4 g 20.1 g 3.0 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 なないろあげ 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,みかん	こめ,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よう。	665 kcal 19.8 g 22.8 g 2.2 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,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	4年生長野市見学	638 kcal 24.8 g 26.0 g 2.0 g
30 月	ごはん なめこのみそ汁 みそだれやき肉 かいそうサラダ りんご	○		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,りんご	こめ,ごま油,さとう,かたくり粉,こめ油	冬の読書旬間 ～12/11	622 kcal 24.7 g 22.4 g 2.4 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）は音楽会です。2年竹組のお楽しみ献立を提供します。

・11月10日（火）は桜１組のお楽しみ献立です。

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！！✿

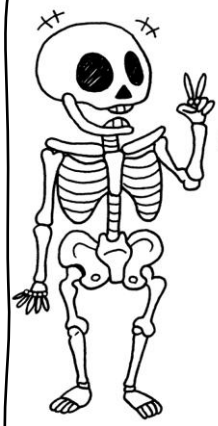
11月7日(土)は立冬です。暦の上では冬の始まりになります。これから寒さが厳しくなりますので、うがい・手洗いをしっかりし、栄養をとって風邪をひかない体をつくりましょう！

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

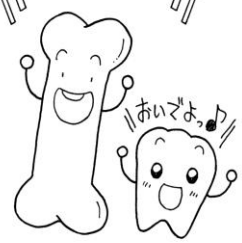


カルシウムの99%は骨と歯にあります！

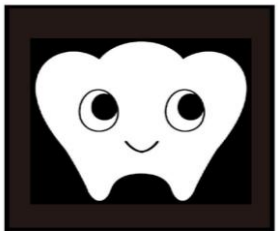
みなさんの骨は今伸び盛り。また永久歯は文字通り一生つき合っていく歯です。体内のカルシウムのほとんどが骨と歯にあるので、カルシウムが不足しないように気をつけたいですね。



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