

[3 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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ちらしずし	○	すましじる ほっけフライ なのはなのおひたし さくらもち	ほっけ、とり肉、とうふ、はんぺん、 なると、牛乳	れんこん、にんじん、かんぴょうほしし いたけ、たまねぎ、ぶなしめじ、みつば、は くさい、りょくとうもやし、なはな	こめ、さとう、こめ油	ひなまつり こんだて 献立	632 kcal 21.4 g 16.2 g 2.8 g
3月	コッペパン	○	ミネストローネ ヒレカツ コールスローサラダ	ウィンナー、ぶた肉、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、ぶ なしめじ、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし	コッペパン、じゃがいも、て んぷら粉、パン粉、こめ油		665 kcal 31.7 g 26.6 g 2.9 g
4月	ごはん	○	マロニースープ とりにくのパーベキューソース ポテトサラダ	ぶた肉、とり肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、り んご、にんにく、レモン、きゅうり、とうも ろこし	こめ、こめ油、くずきり、さ とう、じゃがいも		660 kcal 26.0 g 23.1 g 1.7 g
5月	ごはん	○	とんじる あじフライ ピーフンサラダ	ぶた肉、あじ、ロースハム、牛乳	ぶなしめじ、だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ、こんにゃく、パン粉、 はくりき粉、こめ油、ピーフ ン、さとう		654 kcal 29.6 g 21.9 g 2.2 g
6月	ソフトめん	○	みぞコーンじる スパイシーチキン ごぼうサラダ デコボン	ぶた肉、とり肉、牛乳	にんにく、にんじん、はくさい、りょくと うもやし、とうもろこし、ごぼう、きゅう り、デコボン	うどん、こめ油、こま、はく りき粉		631 kcal 25.7 g 30.7 g 2.4 g
9月	ごはん	○	ちゅうかコーンスープ レタスのちゅうかいため なめだけあえ いちご	とり肉、ぶた肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、とう もろこし、しょうが、たけのこ、レタス、き くらげ、りょくとうもやし、ほうれんそ う、きゅうり、えのきたけ、いちご	こめ、かたくり粉、ごま油、 こめ油		601 kcal 25.1 g 21.4 g 2.1 g
10月	マーブルしょくパン	○	ポテトスープ さけのコーンマヨネーズやき レモンマリネ	ウィンナー、しろさげ、牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ、とうもろこ し、キャベツ、きゅうり、レモン、かんてん	パン、じゃがいも、かたくり 粉		602 kcal 32.4 g 22.6 g 2.6 g
11月	きゅうきゅうカレー	○	いかみりんやき だいこんとほたてのサラダ	いか、ほたてがいか、牛乳	だいこん、にんじん、きゅうり	救急カレー、さとう、こめ油	ぼうさいしよく 防災食 こんだて 献立	637 kcal 24.1 g 31.2 g 3.0 g
12月	ごはん	○	ABCスープ タコライスのもと かみかみサラダ レモンソーダゼリー	ウィンナー、ぶた肉、きゅう肉さ きいか、牛乳	にんじん、はくさい、ちんげんさい、パセ リ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	こめ、こめ油、マカロニ、さ とう、ごま油	ねん 6年1組お たの 楽しみ献立	691 kcal 27.1 g 22.5 g 2.9 g
13月	ごはん	○	ぎんだらのもろみづけやき よしのじる ひじきサラダ みしょうかん	ぎんだら、とり肉、牛乳	しょうが、にんじん、えのきたけ、ほうれ んそう、きゅうり、ひじき、みしょうかん	こめ、かたくり粉、さとい も、じゃがいも、さとう		639 kcal 24.9 g 22.0 g 1.7 g
16月	わかめごはん	○	ごもくやさいスープ エビフライ ごしょくサラダ いちごのジュレ	ぶた肉、エビ、牛乳	にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきた け、はくさい、しょうが、さやいんげん、 きゅうり、りょくとうもやし、ぶなしめ じ、とうもろこし	こめ、さとう、こめ油	しんきゅう いわ 進級お祝い こんだて 献立	627 kcal 29.2 g 17.1 g 2.7 g

【おしらせ】

- 3月2日は一日早いですが、ひなまつり献立です。旬の菜の花を使ったおひたしも登場します。
- 3月11日は東日本大震災を教訓に防災食を提供します。いざというとき、どんなものを食べるのか食べてみましょう。
- 3月12日は6年1組のお楽しみ献立です。タコライスのもとをリクエストいただきました！お楽しみに♪
- 3月16日は進級お祝い献立です。エビフライが登場します。



給食だより3月号



令和8年2月発行
軽井沢町教育委員会

もしも…のときに備えましょう

ここ数年、地震や豪雪、豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害がおこると被災地はもちろんその他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こったときを想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政の支援が届くまでに必要とされる3日～1週間分程度の備蓄食を用意しておきましょう。

給食でも3月11日（水）は東日本大震災を教訓に救急カレーを提供します。実際に非常食を「食べる」体験をしてみましょう。

家庭で備えておきたいもの



水

調理につかう水も含めて
ひとり一日 3リットルが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

カセットボンベは一週間あたり
ひとり6本程度必要です。



食料品



米や乾物など保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足すローリングストックがおすすめです。災害時には栄養バランスが炭水化物に偏り、体調が悪くなることもあります。主菜となる魚や焼き鳥の缶詰やレトルトパウチなども用意しておきましょう。副菜からとれるビタミンも不足し、口内炎や便秘になることもあります。ドライフルーツや野菜の缶詰、野菜ジュース、のり、切干大根、わかめなどの乾物、じゃがいもやにんじんなどの日持ちする野菜も備えておくと安心です。



3月16日（月）の給食で今年度の給食は終了いたします。

1年間給食をとおり、皆さんの「おいしい」や「うれしい」笑顔をたくさんみることができました。卒業生のみなさんには、小学校の給食で学んだ「食べること」について得た知識やバランスのよい食事を友達と食べた楽しい思い出とともに、これからの生活に生かしていただけるととてもうれしいです。1年間ありがとうございました。

