

[3 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	17時 - たんばく質 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,とりにく,とうふ,はんぺん,なると,牛乳	れんこん,にんじん,かんひょう,しいたけ,たまねぎ,ぶなしめじ,みつば,はくさい,りよくとうもろこし,なばな	こめ,さとう,こめ油	ひなまつり こんだて	632 kcal 21.4 g 16.2 g 2.8 g
3月 火	コッペパン	○	ミネストローネ ヒシカツ 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 水	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 木	ごはん	○	ちゅうかコンスープ ぎんだらのもろみづけやき はるさめサラダ レモンソーダゼリー	とり肉,ぎんだら,ロースハム,牛乳	にんじん,たまねぎ,ちんげんさい,とうもろこし,きゅうり,キャベツ	こめ,かたくり粉,ごま油,はるさめ,さとう	たんぼほりんどの お楽しみ献立 こんだて	674 kcal 23.9 g 22.5 g 2.2 g
6月 金	ソフトめん	○	みそコンじる 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,りよくとうもろこし,とうもろこし,ごぼう,きゅうり,デコボン	うどん,こめ油,ごま,こめ粉		631 kcal 25.7 g 30.7 g 2.4 g
9月	ごはん	○	ちゅうかコンスープ 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,りよくとうもろこし,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 火	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,かんでん	マーブル食パン,じゃがいも,かたくり粉		616 kcal 31.8 g 23.6 g 2.8 g
11月 水	ごはん	○	ABCスープ 鶏のから揚げ カラフルサラダ ガリガリ君ぶどう	ウィンナー,とり肉,牛乳	にんじん,はくさい,チンゲンツァイ,パセリ,しょうが,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,とうもろこし	こめ,こめ油,マカロニ,かたくり粉,さとう	ねんぐみ 1年1組 のお楽しみ献立 こんだて	690 kcal 24.1 g 26.6 g 1.6 g
12月 木	ごはん	○	チゲ風みそ汁 肉じゃが わかめとツナのマヨ和え	ぶた肉,とうふ,ツナ,牛乳	にんじん,にんにく,はくさい,キムチ,ねぎ,しょうが,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	こめ,こめ油,じゃがいも,しらたき,さとう		628 kcal 25.8 g 22.4 g 2.4 g
1月 3金	ごはん	○	とんじる あしフライ ビーフンサラダ	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,ビーフン,さとう		654 kcal 29.6 g 21.9 g 2.2 g
1月 6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,りよくとうもろこし,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 進級お祝い献立 こんだて	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5日はたんぼほりんどうのお楽しみ献立です。銀だらのリクエストをいただきました！
- 3月11日は1年1組のお楽しみ献立です。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。

家庭で備えておきたいもの



みず
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。



しょくりょうひん
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oshi、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。

