

[3 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	1人ばく質 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、かんぴょう、しいたけ、ねぎ、ぶなしめじ、みつば、はくさい、りょくとうもやし、なばな	こめ、さとう、こめ油	ひなまつり献立	632 kcal 21.4 g 16.2 g 2.8 g
3月	まっちゃんあげパン	○	しゃきしゃきもやしスープ てりやきチキン はるさめサラダ ミルメーク(ココア)	ウィンナー、とりにく、ハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、りょくとうもやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ	ねじりパン、こめ油、さとう、はるさめ、こま油	6年竹組 お楽しみ献立	655 kcal 27.5 g 28.0 g 3.1 g
4月	ごはん	○	マロニースープ とりにくのバーベキューソース 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、くすり、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 ピーマンサラダ	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、ごんにやく、パン粉、はくりき粉、こめ油、ピーマン、さとう		654 kcal 29.6 g 21.9 g 2.2 g
6月	ソフトめん	○	みそコーンじる 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、とうもろこし、デコボン	うどん、こめ油、ごま、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 なめたけあえ 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、しろさけ、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	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、牛乳	だいこん、にんじん、きゅうり	きゅうきゅうカレー、さとう、こめ油	ぼうさい献立	637 kcal 24.1 g 31.2 g 3.0 g
12月	ごはん	○	いなかじる ヒレカツ コールスローサラダ	あつあげ、ぶた肉、牛乳	にんじん、ごぼう、えのきたけ、なめこ、こまつな、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ、じゃがいも、てんぷら粉、パン粉、こめ油		628 kcal 28.3 g 19.2 g 2.3 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	○	こもくやさいスープ 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3日は6年竹組のお楽しみ献立です。今年度最後のお楽しみ献立です♪
- 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。

