



# 4月

## (前半) 献立表

今月の食育目標

楽しい食事にしよう

令和8年度

軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
7 火	お赤飯					赤飯		747 kcal	入学・進級を祝う献立です。古来、赤色は災いを避ける力があるといわれ、魔除けの意味を込めて、祝いの席で振る舞われていました。
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉			生姜			31.9 g	
	もやしと油揚げのごま酢和え	油揚げ		人参	もやし きゅうり	上白糖	ごま油 いりごま	25.9 g	
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ			2.2 g	
	牛乳 お祝いいちごゼリー		牛乳						
8 水	コッペパン					コッペパン		758 kcal	軽井沢町の給食に提供されるパンは小諸市の金樹屋製パンさんに作っていただいています。パン品質審査会で高い評価を得ています。
	白身魚のフライ	メルルーサ				小麦粉 パン粉	揚げ油	33.4 g	
	和風サラダ		乾燥わかめ	ブロッコリ 水菜	キャベツ		サラダ油 ごま油	24.0 g	
	ミネストローネ	ベーコン		人参 ホールトマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	3.0 g	
	牛乳		牛乳						
9 木	ごはん					精白米		708 kcal	軽井沢町の給食は、今年度もシダックス大新東ヒューマン株式会社に委託されています。衛生面を考慮しながら、調理業務に当たります。
	ごま焼肉	豚もも肉			玉ねぎ	上白糖	サラダ油 いりごま	35.5 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり	上白糖	ごま油 いりごま	20.3 g	
	鶏ごぼう汁	鶏むね肉		人参 チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ		サラダ油	2.4 g	
	牛乳		牛乳						
10 金	ソフト麺					ソフト麺		709 kcal	ソフト麺は、御代田町の古越製麺所さんが作っています。給食から撤退する業者が増える中、継続して提供いただいています。
	竹輪の二色揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	揚げ油	31.3 g	
	糸寒天のごま和え	ささみフレーク	糸寒天	人参	キャベツ きゅうり	上白糖	すりごま	19.1 g	
	ごまみそ汁	豚もも肉 みそ		人参	もやし 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	片栗粉	サラダ油 すりごま ごま油	2.9 g	
	牛乳		牛乳						
13 月	ごはん					精白米		712 kcal	ごはんは軽井沢産の「つきあかり」という品種を炊いています。一年を通して、軽井沢産のお米が提供されます。
	チキンごぼう	鶏むね肉			れんこん ごぼう むきえだまめ	片栗粉 三温糖	揚げ油	29.9 g	
	わかめのさっぱり和え	かに風味かまぼこ	生わかめ		キャベツ きゅうり	上白糖		18.8 g	
	焼き麩のみそ汁	みそ		人参 小松菜	えのきたけ	焼き麩 じゃがいも		2.3 g	
	牛乳		牛乳						
14 火	ごはん					精白米		702 kcal	牛乳は、長野県産の生乳から作られたものを提供します。牛乳のカルシウムは吸収率がよいのが特徴です。成長期におすすめです。
	厚揚げのコチュジャン焼き	絹揚げ みそ	シュレットチーズ		長ねぎ	三温糖		29.0 g	
	五色和え			ほうれん草 人参	キャベツ コーン えのきたけ	上白糖	すりごま サラダ油	23.1 g	
	蛋花湯	たまご かに風味かまぼこ		こねぎ	干し椎茸 玉ねぎ えのきたけ	片栗粉		2.3 g	
	牛乳		牛乳						
15 水	食パン					食パン		744 kcal	給食のパンに使用される小麦粉は、長野県産50%・北海道産50%のブレンド粉がベースとなっています。
	チリコンカン	豚ひき肉 大豆		ホールトマト	にんにく 玉ねぎ		サラダ油	34.1 g	
	大根サラダ		乾燥わかめ	人参	きゅうり 大根	三温糖	いりごま	26.5 g	
	春のポトフ	鶏もも肉 ウィンナー		人参	玉ねぎ キャベツ かぶ えんどう			2.7 g	
	牛乳		牛乳						
16 木	ごはん					精白米		747 kcal	春巻の皮で具を巻く料理は、手間がかかりません。手作りで、春巻きができるのも本校給食のよさです。
	ぎょうざ春巻	豚ひき肉 みそ		にら	キャベツ	春巻の皮 薄力粉	ごま油 揚げ油	29.7 g	
	大豆サラダ	大豆 ツナフレーク		人参 ほうれん草	キャベツ		ノンエッグマヨ	27.3 g	
	みそけんちん汁	鶏むね肉 木綿豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	こんにゃく	サラダ油	1.9 g	
	牛乳		牛乳						
17 金	ごはん					精白米		715 kcal	3時間で給食です。給食が早い日は、作れるものが限られてしまいます。短時間でも安全でおいしい給食になるよう心がけます。
	刻み梅のサラダ			人参	きゅうり 大根 キャベツ 梅漬け	三温糖	いりごま	23.2 g	
	ポークカレー	豚もも肉		人参	にんにく 玉ねぎ りんご	じゃがいも	サラダ油	2.8 g	
	牛乳 レモンヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			レモンゼリー 上白糖			

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)