



こんだてひょう

軽井沢東部小学校

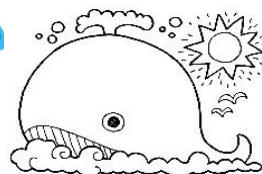
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	行事・ 一口メモ	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	野菜たっぷりコンソメフィッシュスープ ハンバーグハッシュドソース もやしと小松菜のナムル 軽井沢サラダふあーむのブルーベリーのゼリー	とり肉、牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、油揚げ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんじん、マッシュルーム、こまつな、りよくとうもろこし、ブルーベリー、ぶどうジュース	軽井沢産米、じゃがいも、グラニュー糖、ごま油、ごま、はちみつ	シェフ給食	689 kcal 28.4 g 24.2 g 2.4 g
2 木	ごはん	○	たまねぎのみそ汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め パスタサラダ	みそ、ぶた肉、生揚げ、まぐろ缶詰、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、干し椎茸、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり	軽井沢産米、焼きそば、ごめ油、三温糖、スパゲッティ	厚揚げは水切りした豆腐をあら油であげた食べ物です。	623 kcal 25.9 g 22.1 g 2.0 g
3 金	ごはん	○	夏野菜カレー 鶏の照り焼き レモンマリネ	とり肉、牛乳	にんにく、しょうが、なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン	軽井沢産米、ごめ油、三温糖	ズッキーニはイタリア語ではズッキーナ	607 kcal 23.6 g 21.2 g 2.2 g
6 月	ごはん	○	キャベツとにんじんのみそ汁 豚丼の具 カラフルサラダ	カットわかめ、みそ、ぶた肉、牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし	軽井沢産米、ごめ油、しらたき、三温糖、かたくり粉	しっかりと食べて夏バテを防ぎましょう	617 kcal 25.1 g 22.2 g 1.8 g
7 火	ごはん 米粉パン	○	たなばたスープ キャベツ入平つくねの照り焼き ゴロゴロ野菜のみそマヨ和え ほし星のソーダゼリー	とり肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、ぶなしめじ、にんじん、ブロッコリー	米粉パン、三温糖、じゃがいも、さつまいも	たなばたまで七夕献立	634 kcal 26.4 g 23.4 g 3.2 g
8 水	とうもろこしごはん	○	じゃがいものみそ汁 厚揚げのチーズ焼き 五色サラダ	油揚げ、生揚げ、まぐろ缶詰、プロセスチーズ、牛乳	とうもろこし、にんじん、キャベツ、ねぎ、しそ葉、パセリ、きゅうり、りよくとうもろこし、ぶなしめじ	軽井沢産米、ごめ油、じゃがいも	とうもろこしの粒とひけのかず、数値は同じです	628 kcal 24.2 g 27.2 g 2.1 g
9 木	ごはん	○	キャベツのみそ汁 べに紅さけの塩焼き ごぼうサラダ スイカ	油揚げ、べにざけ、牛乳	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、すいか	軽井沢産米	さけにも紅さけ、白さけ、さん銀さけなど種類があります	625 kcal 28.8 g 21.8 g 1.8 g
10 金	ごはん	○	わかめスープ しろみさかな 白身魚のコロコロ揚げ コーンサラダ なっとうふりかけ	たら、大豆、牛乳	たまねぎ、チンゲンツァイ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	軽井沢産米、ごま、ごめ油、三温糖、ばれいしょでんぶん	なっとう、ひよこ豆の白	607 kcal 21.8 g 19.9 g 2.0 g
13 月	ごはん	○	みそワタンスープ まーぼ 麻婆なす はりはり漬け	とり肉、豚ひき肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、りよくとうもろこし、ほうれんそう、なす、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、切干しだいこん、きゅうり、キャベツ	軽井沢産米、ごめ油、三温糖、ごま油、かたくり粉、三温糖	なすのむらさき色は「ナスニン」という成分です	630 kcal 24.0 g 20.0 g 2.4 g
14 火	食パン	○	ラタトゥイユ セルフサンドイッチの具 (ツナマヨ、チーズ) イタリアンサラダ	ベーコン、まぐろ缶詰、プロセスチーズ、牛乳	にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、なす、トマト缶詰、赤ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	食パン、オリーブ油、ごめ油	自分でサンドイッチを作ってみましょう	643 kcal 26.6 g 28.3 g 2.9 g
15 水	ごはん	○	からみ豆腐汁 とりにく、しほこうじい 鶏肉の塩麹炒め 五目きんぴら	豚ひき肉、木綿豆腐、とり肉、焼き竹輪、牛乳	にんじん、たまねぎ、にら、青ピーマン、ごぼう、だけのこ	軽井沢産米、ごめ油、じゃがいも、しらたき、三温糖	このご飯とは米に麹を混ぜた発酵食品です	628 kcal 28.9 g 21.9 g 2.3 g
16 木	ごはん	○	いなか汁 あかうち、かすつや 赤魚の粕漬焼き お煮こじ	生揚げ、あかうち、さつま揚げ、凍り豆腐、牛乳	にんじん、ごぼう、えのきたけ、なめこ、こまつな	軽井沢産米、じゃがいも、板こんにゃく、ごめ油、三温糖	あかうち、からだあか、赤魚は体が赤い家魚のこいといを言います	600 kcal 29.8 g 24.0 g 1.2 g
17 金	ごはん	○	もすく汁 すだち 酢豚 ゆかりあえ	もすく、ぶた肉、牛乳	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、たまねぎ、だけのこ、青ピーマン、しいたけ、にんにく、キャベツ、きゅうり	軽井沢産米、ごま油、かたくり粉、ごめ油、三温糖	もすくの名前はほかいそう、かきそう、かつ「薄く」が由来です	638 kcal 22.9 g 21.9 g 2.6 g
21 火	めん 無塩ナン	○	カレーミート 春雨サラダ もちクリームアイス	ぶたレバーチップ、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ	ごめ油、緑豆はるさめ、ごま油、三温糖	5年1組のお楽しみ献立	660 kcal 23.3 g 26.2 g 2.1 g
22 水	ごはん	○	チンゲン菜のみそ汁 さばの塩焼き (骨少なめ) ジャポネポテトサラダ	凍り豆腐、さば、まぐろ缶詰、牛乳	にんじん、チンゲンサイ、エリンギ、ねぎ、きゅうり	軽井沢産米、じゃがいも、ごめ油、三温糖	さばは体に良い油が入っています	600 kcal 28.7 g 21.6 g 2.0 g
23 木	わかめごはん	○	はるさめ 春雨スープ 鶏のから揚げ かみかみサラダ ガリガリ君ぶどう	とり肉、さきいか、牛乳	たまねぎ、にら、ぶなしめじ、ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり	軽井沢産米、緑豆はるさめ、かたくり粉、ごめ油、三温糖、ごま油	しっかりと食べて夏バテを防ぎましょう	647 kcal 24.7 g 24.5 g 2.4 g
24 金	ごはん	○	なつめ、夏野菜の中華スープ メヒカリの唐揚げ チンゲン菜のカリカリ和え	ウィンナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、チンゲンサイ、りよくとうもろこし	軽井沢産米、緑豆はるさめ、ごめ油、さつまいも、ごま油	メヒカリは小さく身がふつふつと白身しんがいの深魚です	604 kcal 24.3 g 21.5 g 2.2 g



給食だより7月号

令和8年6月
軽井沢町教育委員会

楽しい夏を元気に過ごすために



いよいよ夏本番を迎えようとしています。夏は暑さからクーラーのきいた部屋でゴロゴロしたり、アイスや冷たい飲み物や食べものを食べる機会が多くなります。ごはんもそうめんだけに…なんてことがある人もいるかもしれません。冷たいもののとりすぎはお腹をこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。夏バテせずに元気に夏を乗り切るコツを参考に楽しい夏を過ごしましょう。

コツ1 上手に水分補給をしよう！

冷房が効いた部屋では水や麦茶を、汗をたくさんかくときはミネラルの補給も大切です。スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫もしましょう。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



コツ2 おやつは時間と量を決めよう！

おやつを食べ続けていると、三食の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になります。おやつは時間と量を決め、食べ終わったら歯をみがいて、だらだら食べを続けないようにしましょう。



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



15分できる簡単昼ごはん 夏バテ予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

材料（1人分）

そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり（刻んだもの）適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



夏休み中も大切♡

カルシウム

夏休み中は、給食がないので、カルシウムの摂取量が減りがちです。特に牛乳や乳製品、小魚、豆類にはカルシウムが含まれています。夏休み中でも毎日しっかりカルシウムを含む食品をとりましょう！

