

[2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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	けんちん汁 いわしのかば焼き わふうサラダ おちゃんねだいす	まいわし,かつお節,牛乳	ぶなしめじ,だいこん,にんじん,こ ぼうねぎ,しょうが,キャベツ,きゅ うり	ごめ,じゃがいも,こんにゃく,かた くり粉,こめ油,さとう,ごま	節分献立	641 kcal 27.8 g 19.6 g 2.6 g
3火	こくとうパン	○	コーンスープ チキンのオニオンソース コーンサラダ	牛乳,とり肉	たまねぎ,とうもろこし,パセリ,に んにく,キャベツ,きゅうり,にんじ ん	こくとうパン,こめ油		669 kcal 29.1 g 26.1 g 2.7 g
4水	パンズ	○	きのこのポタージュスープ こいするフィッシュアンドチップス ほそぎりやさいのサラダ チョコレートフィナンシェ	とう乳,こい,ベーコン,牛乳	まいだけ,マッシュルーム,たまね ぎ,キャベツ,はくさい,さやいんげ ん,切干しだいこん,にんにく,レモ ン	じゃがいも,バター,パン粉,てんぶ ら粉,こめ油,はちみつ,チョコレー トフィナンシェ	シェフ給食	687 kcal 29.5 g 35.1 g 2.9 g
5木	ごはん	○	キャベツのみぞ汁 心た肉のしょうが焼き からしあえ	あぶらあげ,ふた肉,牛乳	にんじん,えのきだけ,キャベツ,ね ぎたまねぎ,にら,しょうが,ちんげ んさい,だいこん	ごめ,こめ油,さとう		635 kcal 26.0 g 24.4 g 2.0 g
6金	ごはん	○	たまねぎのみぞ汁 とり肉のさっぱりに ごぼうサラダ	とり肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ね ぎ,しょうが,にんにく,さやいんげ ん,ごぼう,きゅうり,とうもろこし	ごめ,やきふ,さとう	3・4年生 参観日	627 kcal 23.1 g 24.4 g 2.0 g
9月	ごはん	○	ABCスープ さくさくみのむし はるさめサラダ レモンソーダゼリー	ワインナー,とり肉,ロースハム,牛 乳	にんじん,はくさい,ちんげんさい, パセリ,にんじん,きゅうり,キャベ ツ	ごめ,こめ油,マカロニ,かたくり粉, じゃがいも,はるさめ,ごま油,さと う	5年1組 お楽しみ献立	655 kcal 27.5 g 15.0 g 2.2 g
10火	ロールパン	○	ポテトスープ キソとソのトマトリーに フレンチサラダ	ワインナー,とり肉,だいす,牛乳	にんじん,たまねぎ,パセリ,にんにく, ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり, 赤ビーマン	ロールパン,じゃがいも,かたくり 粉,オリーブ油,マカロニ,さとう,こ め油	1・2年生 参観日	648 kcal 28.9 g 28.3 g 2.7 g
12木	ごはん	○	チゲふうみぞ汁 チンジャオロース パンパンジーサラダ	ふた肉,とうふ,とり肉,牛乳	にんじん,にんにく,はくさい,ねぎ, たけのこ,しょうが,ビーマン,きゅ うり,キャベツ	ごめ,こめ油,さとう,かたくり粉,さ とう,ごま油		611 kcal 30.9 g 20.2 g 2.2 g
13金	ソフトめん	○	きつねうどん汁 とりのてんぶら みすなのサラダ バレンタインショコラケーキ	あぶらあげ,とり肉,牛乳	にんじん,えのきだけ,ねぎ,はくさ い,ほうれんそう,キャベツ,みすな きゅうり,黄ビーマン	うどん,てんぶら粉,こめ油	5・6年生 参観日 バレンタイン献立	637 kcal 33.8 g 26.0 g 2.6 g
16月	ごはん	○	じゃがいものみぞ汁 さけのりふうみあげ マカロニサラダ	あぶらあげ,しろさけ,あおのり, ロースハム,牛乳	にんじん,キャベツ,ねぎ,きゅうり	ごめ,じゃがいも,さとう,かたくり 粉,こめ油,マカロニ		666 kcal 28.7 g 24.4 g 2.0 g
17火	まるパン(乳卵なし)	○	ミネストローネ チキンカツ ポテトサラダ いちご	ワインナー,とり肉,牛乳	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマ ト,ぶなしめじ,きゅうり,とうもろ こし,いちご	オリーブ油,マカロニ,じゃがいも, さとう,てんぶら粉,パン粉,こめ油, じゃがいも		610 kcal 27.9 g 26.6 g 1.8 g
18水	ごはん	○	ワンタンスープ とり肉のいろどりあけ くらかけ豆のサラダ	とり肉,だいす,牛乳	にんじん,はくさい,きくらげ,ねぎ, 赤ビーマン,黄ビーマン,きゅうり, こまつな,もやし,レモン	ごめ,かたくり粉,じゃがいも,こめ 油,さとう,ごま		677 kcal 24.0 g 25.9 g 1.5 g
19木	ごはん	○	こんさいごま汁 ぶりのてりやき あおののみぞれ和え	あぶらあげ,ぶり,牛乳	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ, しょうが,こまつな	ごめ,こめ油,じゃがいも,しらたき, ごま		635 kcal 30.1 g 25.6 g 2.2 g
20金	ソフトめん	○	ミートソース ほしがたかぼちやコロッケ だいこんとチキンのサラダ	ふた肉,とり肉,牛乳	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマ ト,パセリ,だいこん,きゅうり	うどん,こめ油,さとう		629 kcal 24.0 g 25.5 g 3.4 g
24火	まるパン	○	ホワイトシチュー しろみざかなのにヨルトマドリース グリーンサラダ	ワインナー,牛乳,シリバー	にんじん,たまねぎ,にんにく,トマ ト,パセリ,キャベツ,ブロッコリー, とうもろこし	まるパン,こめ油,じゃがいも,はく りきこ,オリーブ油		672 kcal 32.0 g 25.5 g 3.8 g
25水	わかめごはん	○	なめこのみぞ汁 とりのから揚げ ポテトとささみのサラダ ミルメーク(キャラメル)	とり肉,牛乳	にんじん,だいこん,なめこ,ねぎ, しょうが,きゅうり,とうもろこし, たまねぎ	ごめ,かたくり粉,こめ油,じゃがい も		653 kcal 26.4 g 21.1 g 2.7 g
26木	ごはん	○	ふのみぞ汁 あつあげのごもくあんかけ マカロニサラダ	あつあげ,ふた肉,ロースハム,牛乳	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ね ぎ,たまねぎ,しいたけ,こまつな, キャベツ,きゅうり	ごめ,やきふ,こめ油,さとう,かたく り粉,マカロニ		642 kcal 24.4 g 25.1 g 2.0 g
27金	ソフトめん	○	カレー汁 だいすとさつまいものあしまようゆ はりはりづけ	ふた肉,だいす,牛乳	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ, きゅうり,だいこん,きゅうり,キャベ ツ	うどん,こめ油,じゃがいも,かたく り粉,さつまいも,さとう		600 kcal 23.4 g 22.9 g 2.7 g

【お知らせ】

・2月4日(水)は今年度最後のシェフ給食です！

・2月9日(月)は5年1組のお楽しみ献立です！お楽しみに♪

◇都合により献立が変更になる場合があります

◇給食だよりをカラーで見たい方は右の二次元コード
から町ホームページをご確認ください



2月の給食だより

令和8年1月
軽井沢町教育委員会

～せつぶん～

2月3日は「節分」です。節分といえば豆まき。豆まきは季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立てて追い払う行事です。いわしの頭をひいらぎの葉にさして飾る風習は魔よけの役割があるといわれています。給食では2月2日に1日早いですがいわしのかば焼きを提供します。おたのしみに♪♪

恵方巻を食べる家庭も多いと思います。今年の恵方は「南南東」です。

恵方に向かって太巻きをまるかじりするとその年は幸運が訪れるといわれています。



2月4日(水)は【軽井沢町内レストランのシェフ監修による給食】です

今年度最後のシェフ給食は今までのすべてのシェフ給食をまとめてくれている、
グランドエクシブ軽井沢 洋食料理 料理長 佐藤信太シェフがみんなのことを思って考へてくれた給食を提供します。今回はお隣佐久市で有名な「鯉」をみんなが食べやすいよう考へてくれました。鯉をはじめて食べる子も多いかと思いますが、パンズにはさんでハンバーガーにして食べます！お楽しみに！

【メニュー名】

- ・パンズ
- ・茸のポタージュスープ
- ・恋するフィッシュアンドチップス
- ・細切り野菜のサラダ
- ・チョコレートフィナンシェ



〈盛り付けはイメージです〉

今回使用する鯉は佐久市の吉澤淡水魚さんでご用意いただきました。

鯉は冬が旬で、今が一番脂がのっていておいしいそうです。吉澤淡水魚さんの鯉のこだわりは水質、エサ、下処理だそうです。流水池のきれいな水で育てることでクセのない鯉が育ちます。また下処理を丁寧にすることでおいしい鯉を提供できると教えていただきました。

当日は調理のサポートのため、グランドエクシブ軽井沢のシェフの方々が来てくださいます。佐藤信太料理長は各小中学校を回り様子を見てくださいます。東部小学校は武藤シェフ、中部小学校は渡邊シェフ、西部小学校は山口シェフ、中学校は小川シェフがお手伝いに来てくださいます。

シェフに聞いてみたいことがある人は、この機会にぜひ聞いてみましょう！