

# 〔2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	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 おちゃめなだいす	まいわし,かつお節,牛乳	ぶなしめじ,だいこん,にんじん,こぼろ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり	こめ,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,てんぷら粉,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	○	キャベツのみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き からしあえ	あぶらあげ,ぶた肉,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	こめ,こめ油,さとう	高学年参観日	635 kcal 26.0 g 24.4 g 2.0 g
6金	ごはん	○	たまねぎのみそ汁 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	こめ,やきふ,さとう		627 kcal 23.1 g 24.4 g 2.0 g
9月	キムタクごはん	○	はるさめスープ てりやきチキン かみかみサラダ いよかん	ウィンナー,とり肉,さきいか,牛乳	はくさい,だいこん,たまねぎ,にら,ぶなしめじ,ねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,いよかん	こめ,こめ油,はるさめ,さとう,ごま油	6年松組 お楽しみ献立	604 kcal 26.1 g 19.9 g 2.8 g
10火	ロールパン	○	ポテトスープ オニオンとパセリのトマトソースに フレンチサラダ	ウィンナー,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,赤ピーマン	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		648 kcal 28.9 g 28.3 g 2.7 g
12木	ごはん	○	チゲふうみそ汁 チンジャオロース パンパンジーサラダ	ぶた肉,とうふ,とり肉,牛乳	にんじん,にんにく,はくさい,ねぎ,ただのこ,しょうが,ピーマン,きゅうり,キャベツ	こめ,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 とりのてんぷら みずなのサラダ パ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,みずな,きゅうり,黄ピーマン	うどん,てんぷら粉,こめ油	低学年参観日	637 kcal 33.8 g 26.0 g 2.6 g
16月	ごはん	○	じゃがいものみそ汁 さけののりふうみあげ 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	こめ,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	ウィンナー,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,てんぷら粉,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げ 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,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,こまつな,もやし,レモン	こめ,かたくり粉,じゃがいも,こめ油,さとう,ごま	中学年参観日	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 あおなのみぞれ和え	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	こめ,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 ほしがたかばちゃコロッケ だいこんとチキンのサラダ	ぶた肉,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 しろみぎかなのミニトマトソース グリーンサラダ	ウィンナー,牛乳,シルバー	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	○	なめこのみそ汁 とりのからあげ 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	こめ,かたくり粉,こめ油,じゃがいも	1年竹組 お楽しみ献立	653 kcal 26.4 g 21.1 g 2.7 g
26木	ごはん	○	ふのみそ汁 あつあげのごもくあんかけ マカロニサラダ	あつあげ,ぶた肉,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	こめ,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 だいすとかつまいものあまじょうゆ はりはりづけ	ぶた肉,だいす,牛乳	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ,切干しだいこん,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】

◇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4日(水)は今年度最後のシェフ給食です。お楽しみに♪
- ・2月9日(月)・25日(水)は6年松組・1年竹組の希望献立です！お楽しみに♪

# 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考え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えてくれました。鯉をはじめて食べる子も多いかと思いますが、バ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】

- ・バンズ
- ・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の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！