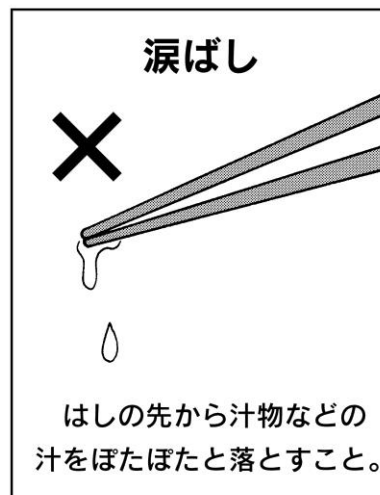
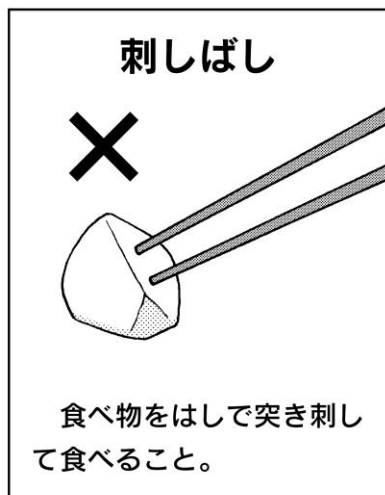




避けよう！ きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けた方がよいはしの使い方のことです。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



©少年写真新聞社2025

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（2月4日頃）の前日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



©少年写真新聞社2025

大豆製品を使った給食のレシピです。
2月7日の給食にも登場しています。



<材料> 4人分

厚揚げ	120g
A { しょうが	少々（小さじ1）
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1
かたくり粉	小さじ1
揚げ油	適量
きゃべつ	100g（葉2枚）
きゅうり	40g（1/3本）
にんじん	20g（1/5本）
B { しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	少々
白いりごま	小さじ2

給食レシピ紹介



厚揚げのサラダ

給食ではおなじみのサラダです。
大豆と野菜の栄養がたっぷりとれます。

<作り方>

- ① 厚揚げは1cmの角切り、しょうがはすりおろしておく。
- ② 厚揚げに、Aの下味をつけてから、小麦粉・かたくり粉を合わせた粉をつけて油で揚げる。
- ③ きゃべつ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさつとゆでて水で冷まし、水気を切っておく。
- ④ Bの調味料をあわせてドレッシングを作り、②・③・白いりごまとよく混ぜる。

※ 給食では衛生面を配慮して野菜をゆでています。

2月の予定

献立表

※牛乳は毎日つきます

日章中

月	火	水	木	金
・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。) ・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。 ・かれい唐揚げ、いわしカリカリフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。 ・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。			～3年生リクエスト給食～ 3年生へ、リクエスト給食アンケートを実施しました。 特に人気だったメニューには、★が付いています！	
3日 ★豚ミックス丼 味噌汁 デコポン	4日 ★ゆであげミートソース フレンチポテト	5日 ★とりめし 白身魚フライ 磯和え	6日 ★かき揚げ丼 味噌汁 ごま和え	7日 コッペパン クリームシチュー・カレー風味 厚揚げサラダ パイン缶詰
ごはん・豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・にんにく・大豆水煮・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・味噌/ほうれん草・もやし・にんじん・味噌・トウバンジャン・ごま	スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース/フレンチポテト	胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/真だら・小麦粉・卵・パン粉/小松菜・もやし・切りのり	ごはん・むきえび・たんざくいか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・にんじん・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・片栗粉/豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌/小松菜・白菜・ごま	コッペパン・豚肉・カレー粉・セロリ・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/パイン缶詰
10日 ★キーマカレー もやしのごまサラダ	11日 建国記念の日 	12日 ★ビビンバ 野菜コロッケ ★フルーツミックス	13日 3年生なし いわしのかば焼き丼 豚汁 おひたし	14日 背割コッペ コーンクリームスープ 焼フランク アップルゼリー
ごはん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・味噌/ほうれん草・もやし・にんじん・味噌・トウバンジャン・ごま		胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/野菜ポテトコロッケ/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)	ごはん/いわし・小麦粉・片栗粉・しょうが・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・味噌/小松菜・もやし・糸かつお	背割コッペパン/コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ポークウインナー・ケチャップ/りんごジュース・粉寒天
17日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ ★ナムル	18日 3年生なし きつねうどん チーズポテト パイン缶詰	19日 ★わかめごはん サバのソース焼き 味噌汁	20日 鶏肉の竜田揚げ丼 きのこ汁 りんご	21日 横割バンズ 麦入り野菜スープ レバー入りハンバーグ コールスローサラダ
ごはん/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉/カラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・トウバンジャン/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・ごま	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・小松菜/じゃがいも・バター・チーズ・スキムミルク・きゅうり・ゆづ/パイン缶詰	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/さば・しょうが・ごま/厚揚げ・小松菜・味噌	ごはん・鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉/ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・味噌/りんご	横割バンズ/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・大麦/レバー入りハンバーグ・ケチャップ/キャベツ・にんじん・コーン
24日 振替休日 	25日 ★しょうゆラーメン ★青のりポテト りんご	26日 ★焼豚チャーハン ひじき春巻き 中華サラダ	27日 ごはん さつま汁 ほっけカレー揚げ のりの佃煮	28日 黒食パン ★チキングラタン あさりのサラダ パイン缶詰
	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くわわかめ/フレンチポテト・青のり/りんご	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/ひじき春巻き/ハム・緑豆はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・ごま油・ごま	ごはん/豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・味噌/ほっけ・カレー粉・小麦粉・片栗粉/もみのり・ひじき・水あめ	黒食パン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・粉チーズ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま/パイン缶詰