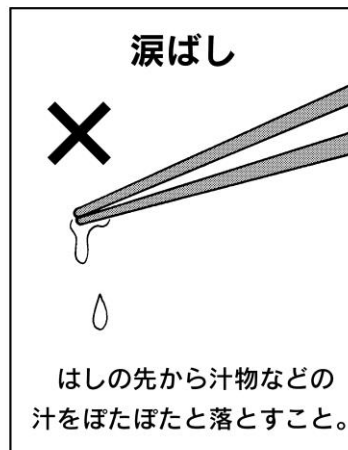
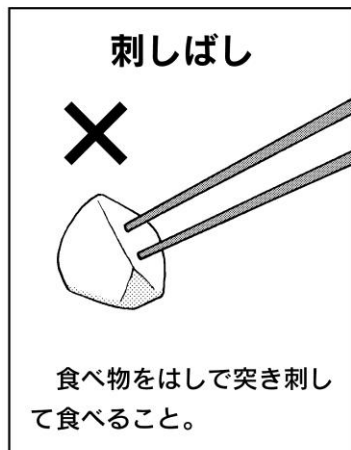


避けよう！ きらいばし

「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）の前の日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いっぱいにとれます。

<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っ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。

～受験に関する給食費について～

給食費が公会計化されたことに伴い、高等学校入学試験受験のために給食を食べることができないお子様について、その分の給食費を減額し、年度末に調整されることとなっております。各受験日・対象のお子様については担当者で確認しておりますが、ご家庭より申し出ただくことでも対応可能です。調整額については、年度末の請求額にてご確認いただきますよう、お願いいたします。

2月の予定

献立表

※牛乳は毎日つきます

幌東中

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・たけのこ・にんじん・ピーマン・ごま/大根・油揚げ・味噌/しらぬい(デコポン)	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 テスト日課 給食なし 	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)		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 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