

暦の上ではもう春になろうとしています、北海道ではまだまだ寒い季節です。かぜやインフルエンザの予防のためには、うがい・手洗いと、栄養・休養(睡眠)が大事です。受験を控えた3年生のみなさんは、特に睡眠不足になりがちです。受験当日にしっかりと実力を発揮できるよう、勉強だけでなく、体調管理にも気を配りましょう。

二月三日は節分です

2月3日は節分です。節分とは『季節を分けること』を意味します。立春、立夏、立秋、立冬、それぞれの前日のことをいいます。中でも新年のはじまりに相当する立春の前日にあたる節分が最も重視されたため、現在の形として残ったといわれています。季節の変わり目には邪気(じやく)が入りやすいと考えられており、『鬼』は邪気(やく)や厄(しょうちよう)の象徴です。節分に行う『豆まき』は、鬼=邪気を払うといわれています。

恵方巻きの丸かぶり

近年では『恵方巻(えほうまき)』を食べる家庭が増えてきました。もともとは関西で始まった風習で、「丸かぶり」は関西の方言で「丸かじり」のことです。

その年の縁起のいい方向(恵方)を向いて巻き寿司を食べるのですが、これには『福を巻き込む』という意味があり、また『縁を切らないため』に丸ごと食べます。最後までしゃべらずに食べきると願いが叶うのだそうです。

今年の恵方は西南西(ほぼ西でわずかに南寄り)です。



鬼はいわしが苦手!

邪気を払うため、いわしの頭(ひいらぎ)を柊(き)の小枝に刺し、門口に飾ったことに由来して、節分にはいわしを食べる習慣があります。



鬼は、柊の葉のトゲや、いわしを焼く時の煙とにおいが苦手だといわれています。

鬼は外、福は内

豆まきは「鬼は外、福は内」と言いながら、煎った大豆で豆まきをします。大豆には災いや病気などの『魔(ま)』を『滅(めつ)』する力があると考えられてきました。北海道では戸外が雪のため、大豆ではなく、落花生をまくことが多いようです。





予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。
 ※薬物野菜等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。
 ※かんきつ類は、他のかんきつ類に変更することがあります。

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
3 898kcal ☆◇横割りハンズ ◇ホーククリームシチュー Feハンバーグ(照焼ソース) ◇Feスライスチーズ いよかん ・豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉 塩 こしょう 鶏がらスープ ・Feハンバーグ(冷) 菜種油(醤油 砂糖 みりん 片栗粉)	4 885kcal 鮭ミックス丼 みそ汁 りんご ・白飯 鮭 酒 醤油 生姜 小麦粉 片栗粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だけこのこ 人参 砂糖 みりん こま ・油揚げ 小松菜 えのきたけ 白・赤みそ 削り節 昆布	5 800kcal カレーうどん ◇チーズポテト 天草(かんきつ類) ・ソフトめん 鶏肉 酒 かまぼこ 油揚げ 人参 玉ねぎ こま 干し椎茸 ほろりん草 たもぎだけ 長ねぎ 小麦粉 菜種油 カレー粉 醤油 砂糖 みりん カレールー 片栗粉 削り節 昆布 ・じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク	6 848kcal ビビンバ ◇白花豆コロッケ ◇ヨーグルト和え ・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん こま油 トウモロコシ 人参 ほろりん草 もやし こま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト	7 836kcal ご飯 ピリカラすき焼き ししゃものから揚げ のりとあさりのつくだ煮 ・豚肉 醤油 砂糖 みりん 酒 菜種油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ すりこま こま油 一味唐辛子 トウモロコシ 生姜 にんにく りんご ・かたししゃも(仔子) 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 酢 ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりんのり ひじき 水あめ
2年1・2組スキー学習			2年3・4組スキー学習	
10 756kcal ☆◇角食 ◇ポトフ ◇白身魚のハーブ焼き ◇チョコクリーム ・オリーブオイル ベーコン キャバツ じゃがいも 人参 大根 さやめいんげん 塩 砂糖 醤油 白ワイン こしょう 鶏がらスープ ・真だら にんにく 白ワイン 塩 こしょう バン粉 粉チーズ パセリ バジル オリーブ油 ・豆乳 ちみつ 純アヲ 砂糖 コーンスターチ	11 建国記念の日 	12 825kcal あさりごはん みそ汁 ☆◇はんぺんチーズフライ ・米 大麦 酒 塩 昆布 あさり 生姜 醤油 砂糖 みりん 油揚げ 人参 こま だけこのこ 干し椎茸 しらたき グリンピース 菜種油 ・鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 片栗粉 こま 菜種油 ・厚揚げ 小松菜 たもぎだけ 白・赤みそ 削り節 昆布 ・はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ バン粉 菜種油	13 849kcal パスタミートソース バジルポテト ◇牛乳プリン ・ソフトめん 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マツタケ セロリ 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 片栗粉 ケチャップ トマト トマトピューレ デシカラス 肉ソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 塩 こしょう 赤ワイン オリーブオイル 鶏がらスープ パセリ ・じゃがいも 菜種油 にんにく オリーブ油 バジル 塩 こしょう	14 831kcal ☆みそかつ丼 けんちん汁(しょうゆ) いそ和え ・白飯 豚肉 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 バン粉 菜種油 赤みそ 砂糖 醤油 酒 みりん こま油 こま ・鶏肉 酒 豆腐 こんにゃく 人参 大根 こま 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 削り節 昆布 ・ほうろりん草 白菜 切りのり 醤油
17 854kcal ☆◇かぼちゃパン ◇ヨーソクリームスープ サケフライ もやしのごまサラダ ・ホロト 外ハツ ベーコン 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉 白ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ ・サケフライ(冷) 菜種油 ・ほうろりん草 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤みそ 酒 トウモロコシ すりこま	18 797kcal 豆とひき肉のカレー 小松菜とベーコンのサラダ デコポン ・白飯 牛ひき肉 豚ひき肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく いんげん豆 レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 トウモロコシ 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤みそ 塩 こしょう オリーブオイル ナツメグ シナモン パセリ ・ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 砂糖 こしょう こま	19 798kcal きつねうどん ☆お好み揚げ パイン缶詰 ・ソフトめん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 酒 かまぼこ 干し椎茸 長ねぎ たもぎだけ ほろりん草 酢 唐辛子 削り節 昆布 ・あさり えび 桜えび いか 酒 ベーコン キャバツ 切り干し大根 ホロト ひじき 小麦粉 卵 砂糖 バン粉 ケチャップ 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 糸つお 青のり	20 740kcal ☆◇ロールパン ◇チーズフォンデュ サンドコロッケ フルーツカクテル ・胚芽米 大麦 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 みりん 人参 玉ねぎ ホロト グリゼー 干し椎茸 こま油 こしょう ・チーズフォンデュ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 りんごジュース 砂糖 白ワイン	21 817kcal ご飯 いもだんご汁 ぶりのみそ照り焼き ごま和え ・鶏肉 酒 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 こま 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 削り節 昆布 ・ぶりのみそ 赤みそ 醤油 生姜 砂糖 みりん こま ・小松菜 もやし すりこま 砂糖 醤油
40分早出し	20分早出し 3年給食なし		1時間早出し	
24 振替休日 	25 792kcal 揚げパン 塩ワタンスープ ☆◇コロコロサラダ ◇ヨーグルト ・ソフトめん 菜種油 砂糖 酢 ・ワタん 豚肉 酒 人参 ほろりん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 昆布 玉ねぎ ・ナム 高野豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん 人参 きゅうり ホロト 酢 塩 こしょう こま	26 776kcal みそラーメン 大学いも デコポン ・ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりこま こま 白・赤みそ 醤油 酒 みりん トウモロコシ こま油 豚肉 もやし メンマ ほろりん草 長ねぎ 茎わかめ 菜種油 こま 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 こま	27 782kcal ちらし寿司 すまし汁 ☆ごまザンギ いちごのデザート ・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 酒 昆布 かまぼこ 油揚げ 人参 干し椎茸 かんぴょう ひじき 醤油 トウモロコシ こま のり ・豆腐 わかめ 干し椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 削り節 昆布 ・鶏肉 生姜 にんにく 醤油 酒 卵 片栗粉 こま 菜種油 ・いちごのデザート(冷)	28 884kcal ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ しょうが和え ・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 トウモロコシ 酒 こま油 トウモロコシ 一味唐辛子 片栗粉 ・えびシュウマイ(冷) 菜種油 ・焼きちくわ 小松菜 白菜 生姜 醤油 みりん

合格祈願