

# 2月給食だより

暦の上では「春」を迎えますが、しばらくは寒さの厳しい季節が続きます。  
食事にも気をつけ、体調を整えて過ごしてください。

## 今年の「節分」は2月2日です！

毎年2月3日頃に「節分」があります（今年は2月2日です）。  
節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



### なぜ、節分に豆をまくの？



鬼は外、  
福は内！

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思います。昔は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。

豆まきの後には、自分の年齢の数（または年齢に1を足した数）の豆を食べて健康を願う風習もあります。（豆まきには大豆を使うことが多いですが、落花生（ピーナッツ）を使う地域もあります）

### 大豆の“豆”知識

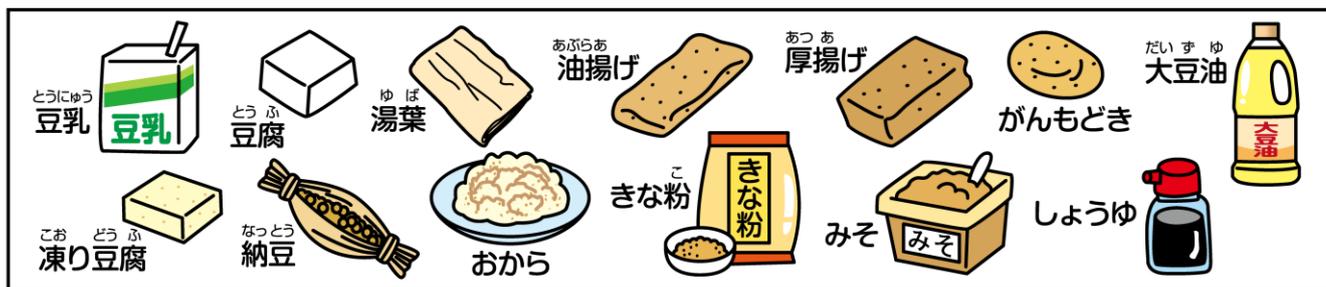


大豆は、たんぱく質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。

煮豆など料理に使われるほか、しょうゆやみそなど多くの食品に加工され、日本の食卓に欠かせない食べ物です。



### 大豆からできるもの



行事食や行事の過ごし方は、地域や家庭によってさまざまです。

みなさんは、どのように「節分」を過ごしますか。



# 令和7年2月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切	
18:15~18:40	3	月	いわしのかば焼き丼		呉汁・おかか和え・きなこミルクゼリー・牛乳	1/22 (水)	
18:15~18:40	4	火		シーフードパエリア	ポークビーンズ・チキンサラダ・くだもの・牛乳		
18:15~18:40	5	水		油揚げの卵とじ丼	みそ汁・小松菜とじゃこの和え物・白玉みたらし団子・牛乳		
18:15~18:40	6	木	じゃこご飯	おでん	野菜のわさび醤油和え・スイートポテト・牛乳		
18:15~18:40	7	金	麦ごはん	ビーンズコロック	みそ汁・こんにゃくサラダ・くだもの・牛乳		
18:15~18:40	10	月		麻婆焼きそば	中華風コーンスープ・中華風ツナポテト・くだもの・牛乳	1/29 (水)	
	11	火	建国記念の日				
18:15~18:40	12	水	ご飯	魚の辛味焼き	みそ汁・青菜の磯辺和え・ホワイトゼリー・牛乳		
18:15~18:40	13	木		ビビンバ	わかめスープ・野菜チヂミ・くだもの・牛乳		
18:15~18:40 45min×3限	14	金		きのこことひじきのバターピラフ	チキンポトフ風スープ・コーンサラダ・チョコレートマフィン・牛乳		
18:15~18:40 45min×3限	17	月		キーマカレーライス	きのこスープ・野菜のレモン和え・フルーツヨーグルト・牛乳	2/5 (水)	
18:15~18:40 45min×2限	18	火	ご飯	豚すき煮	かき玉みそ汁・ごま和え・ほうじ茶ゼリー・牛乳		
17:30~17:55 予餞会	19	水	ピザトースト	小魚のマリネ	かぼちゃのシチュー・くだもの・牛乳		
	20	木	自宅学習				
	21	金	入学者選抜				
	24	月	振替休日(天皇誕生日)				2/12 (水)
	25	火	休業日				
18:15~18:40	26	水	ご飯	魚のマヨチーズ焼き	むらくも汁・カレー風味サラダ・牛乳寒天・牛乳		
	27	木	オンライン学習デー				
17:30~17:55 卒業式予行	28	金	赤飯	鶏の唐揚げ	みそ汁・ごま海藻サラダ・くだもの・牛乳		

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

< 2月分の給食予約 >

**1月22日(水)**までに予約をしましょう。