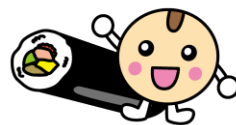


# 2月給食だより

立春を過ぎると暦の上では「春」を迎えます。しかし、「春」を実感できるのはまだしばらく先になります。寒さの厳しい季節が続きますので、食事にも気をつけ、体調を整えて過ごしましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の健康や幸福を願う風習があります。

最近では、節分に「恵方巻き」を見かける機会も多くなってきました。「恵方巻き」は、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

### 節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1を食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の恵方は「南南東」

行事の過ごし方や

行事食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。



## 2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガスなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

### <取組の例>



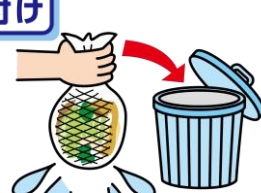
家にある食材を確認し、使いきれ的分だけ買う。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。



炊飯器は、保温時間を短くする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

# 令和8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～	2	月	麦ごはん	つくね焼き	どさんこ汁・五目ひじき和え・くだもの・牛乳	1/21 (水)	
18:15～	3	火	 いわしのかば焼き丼		呉汁・おかか和え・節分ゼリー・牛乳		
18:15～	4	水	油揚げの卵とじ丼		みそ汁・糸寒天のごま酢あえ・大学いも・牛乳		
18:15～	5	木	じゃこご飯	おでん	青菜ののり和え・黒蜜きなこ白玉・牛乳		
18:15～	6	金	ミモザチキンライス		野菜スープ・わかめとコーンのサラダ・ フルーツゼリー・牛乳		
18:15～	9	月	わかめご飯	揚げ豆腐の そぼろあん	みそ汁・白菜のじゃこ和え・くだもの・牛乳	1/28 (水)	
18:15～	10	火	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		
	11	水	*** 建国記念の日 ***				
18:15～	12	木	ご飯	魚の辛味焼き	みそ汁・野菜のわさび醤油和え・ホワイトゼリー・ 牛乳		
18:15～	13	金	きのこことひじきのえびピラフ		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～ 3時間授業	16	月	ひき肉と豆のカレー		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	2/4 (水)	
18:15～ 3時間授業	17	火	ご飯	すき煮	かき玉みそ汁・ごま和え・ほうじ茶ゼリー・牛乳		
18:15～ 2時間授業	18	水	ピザトースト		ペイザンヌスープ・ポテトとじゃこのサラダ・ 米粉のパンナコッタ・牛乳		
17:30～ 予餞会	19	木	赤飯	フィッシュカツ	すまし汁・海藻のごま和え・くだもの・ ジョア(ストロベリー)		
	20	金	*** オンライン学習デー ***				
	23	月	*** 天皇誕生日 ***				2/11 (水)
	24	火	*** 休業日 ***				
18:15～	25	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		
18:15～	26	木	ビビンバ		わかめスープ・いかと野菜チヂミ・くだもの・牛乳		
	27	金	*** オンライン学習デー ***				

※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21日(水)までに予約をしましょう。