

2月給食だより



令和8年1月30日
西東京市立上向台小学校



1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワ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年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、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）

2月3日 節分



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個食べて、1年の幸福を願います。



よくかんで
食べよう！

節分にまつわる食べ物

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“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」

食物アレルギー対応について

給食で食物アレルギー対応を希望される方は、「食物アレルギー申出書」と「学校生活管理指導表」を毎年提出していただき、4月に面談をお願いしております。

今年度対応を行っていた児童の保護者の方には、書類を配布しております。来年度以降、新たに対応を希望される方は、お早めにお申し出ください。

◆今月の献立から◆

3日（火）★節分献立「大豆といわし」

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を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。邪気を払い無病息災を願います。

給食では、大豆を入れたごはん、いわしのフライ、鬼の顔をしたかまぼこを入れたすまし汁を作ります。

5日（木）★沖縄県の料理

クファジュシーは、豚肉を使った沖縄の炊き込みごはんです。イナムドゥチのイナは猪、ムドゥチはもどきの意味ですが、現在は猪肉ではなく豚肉が入った具沢山のみそ汁です。

6日（金）★長野県の料理

キムタクごはんは、キムチとたくあんの混ぜごはん、長野県塩尻市発祥です。大平汁は、木曽地方の郷土料理で、人参、大根、ごぼう、こんにゃくなどの野菜を煮込んだ汁物です。

13日（金）★バレンタインデー「チョコレートケーキ」

チョコレートをたっぷり使った、しっとり濃厚なケーキを給食室で焼きます。



20日（金）★韓国の料理

タッカルビとは、鶏肉と野菜をコチュジャンベースの甘辛いタレで炒め煮した韓国の家庭料理です。鶏肉、キャベツ、さつま芋、トッポギなどの具材が入っています。

25日（水）★姉妹都市 福島県南会津郡下郷町の料理

会津ソースカツ丼は、甘めのソースをかけたトンカツをごはんの上のせて食べます。こづゆは、干し貝柱や干し椎茸の出汁を使ったしょうゆベースの汁物です。



【がんづき】

岩手県の郷土菓子で、ふんわり美味しい黒糖蒸しパンです。

1月20日の給食で提供しました。

材料	分量（5人分）
小麦粉	100 g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒砂糖（粉末）	60 g
牛乳	100cc
しょうゆ	小さじ1/2
植物油	大さじ1
黒ごま	小さじ1
紙カップ	5枚

作り方

- ①黒砂糖はダマが残らないようにつぶす。
- ②黒砂糖、牛乳、しょうゆ、油を泡立て器でよく混ぜ合わせる。小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ③紙カップに流し入れ、ごまを上にかける。
- ④蒸し器等で15～20分程度蒸す。