

# 2月 給食だより

板橋区立西台中学校  
令和8年1月30日(金)

2月3日の節分、4日の立春が過ぎていくと、暦の上では春となります。最近では、少し日が長くなり、寒い中でも季節が少しずつ動いていることを感じます。

9年生は受験を控えて、体調管理にも十分気をつけていくことでしょう。体の温まる食事をとり、受験当日の朝は、必ず朝食をとって出かけましょう。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



福豆

よくかんで  
食べよう！

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。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

## 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るとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじります。

2026年の  
恵方は  
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。



先生方へインタビュー

## ～全国学校給食週間イベント～

副  
校  
長  
先  
生

- ①焼きそば。めんに味がよくしみていて、青のりたっぷりだった。
- ②味噌ラーメン。うずらの卵がいい。それに、野菜たっぷり。
- ③あたたかい給食を食べられるという当たり前ではないことに感謝しましょう。

葦  
田  
先  
生

- ①フルーツポンチ。当時、フルーツポンチが学校で唯一サイダーが飲める給食だった。
- ②キムチチャーハン。体育で疲れた体にしみる！
- ③いっぱい運動して、いっぱい食べて、いっぱい寝て、先生の身長を越してください。

松  
本  
先  
生

- ①ビビンバ。先生の地域では、給食は自分でよう配膳方法だったので、多くよそっていた。
- ②キムチみそスープ。激辛フード好き！
- ③西台中の給食はすごくおいしいです。栄養士さんや調理師さんに感謝して、毎日味わって食べてください。

古  
岩  
井  
先  
生

- ①揚げパンとワンタンスープ。先生が中学生の頃は、まだ、米の給食ではなく、教員になって、初めて米飯給食を食べた。
- ②キムチチャーハン。人気がある。
- ③給食は、栄養を考えて、時間をかけて作っているので、しっかり食べましょう。

## 家庭科の授業で考えた献立が給食に登場！

7・8年生が家庭科の授業で考えた献立が1月の給食に登場しました。

### リフレッシュ 心も体も温まる給食



7年生 地場野菜の献立

- \*鶏肉と長ねぎの親子丼
- \*緑豊かなごまだれサラダ
- \*フルーツヨーグルト
- \*牛乳

1月に板橋区で収穫される長ねぎを使った、1日の疲労を回復する給食です。長ねぎは、疲労回復や免疫力を高める効果があります。そんな効果がバランスの良い栄養素の親子丼とサラダをあわせたりフレッシュ給食です。この給食で、心も体も癒やしましょう。

地場野菜の献立

7年生

- \*そぼろ丼
- \*小松菜と大根のみぞ汁
- \*りんごのケーキ
- \*牛乳

### 栄養満点！スタミナそぼろ給食



山口さんの  
大根と小松菜  
入り！

### みんな大好きカレーライス！ カレーの日!!給食



8年生 行事献立

- \*冬野菜たっぷりカレーライス
- \*海藻サラダ
- \*みかん
- \*牛乳

カレーの日は、1982年に社団法人学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子どもたちに好まれていたカレーで全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことになんて、1月22日がカレーの日となりました！