



令和7年度2月号
調布市立若葉小学校



2月4日は立春、暦の上では春を迎えます。まだまだ寒い日が続きますが、バランスの良い食生活を送り、体調の管理に気をつけましょう。

[2月の献立より]



3日(火) 節分メニュー

→節分とは本来、「季節を分ける日」を意味し、立春、立夏、立秋、立冬の前の日を指します。現在では多くに立春の前の日を節分としています。古くから節分には、豆まきをしたり、いわしと柊（ひいらぎ）を玄関にかざって病気や災難を起こす「おに」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。給食ではいわしのかば焼きと大豆入りの汁物を出します。



4日(水) 世界味めぐり・ハンガリー

→中央ヨーロッパの国、ハンガリーは海のない、日本の4分の1くらいの大きさの国です。ハンガリーの料理は、野菜の「パプリカ」を乾燥させ、粉にした「パプリカパウダー」と言う調味料をたくさん使います。「グヤーシュ」はハンガリー語で「牛飼い」と言う意味です。牛飼いが仕事中にさっと食べられるように大きな鍋で作った煮込み料理が始まりの料理です。サラダはドレッシングに「パプリカパウダー」を使っています。



9日(月) 日本味めぐり・宮崎県の料理

→「鶏めし」は季節の野菜や鶏肉を使った炊き込みごはんです。宮崎は鶏肉を使った料理が多いです。「飫肥天（おびてん）」は魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げる料理です。味付けにみそ、黒砂糖をつかいます。宮崎県日南市飫肥（おび）地区で食べられる郷土料理なのでこの名前がつきました。「千切り大根」は大根を切って干して作る、切り干し大根とも呼ばれる食材で、宮崎が生産量日本一です。



12日(木) 災害用備蓄アルファ化米

→豚ごぼう丼のごはんは、調布市が地震や台風などの災害時用に備蓄していたお米（アルファ化米）を使用します。このように災害時に備えて食料を備蓄し、消費期限が近付いたら食べて入れ替えを行うことを「ローリングストック」と言います。こうすることで、食べ物を無駄にしないだけではなく、いざと言うときに食べるものにあらかじめ慣れておくことができます。



18日(水) キャベツのクリームスープ

→2月に給食で使うキャベツは調布市内で収穫された新鮮なものを使用します。



25日(水)コロッケ 26日(木)ハンバーグ

→コロッケとハンバーグは一つ一つ給食室で手作りします。コロッケはかしわパンにはさんで食べてもおいしいです。今回のハンバーグのソースは玉ねぎソースです。