

ランチタイム

2月号



綾瀬市立学校給食センター

近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされています。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に外から帰ったら手洗い、うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして食事や睡眠をしっかりとって、体調を整えることも重要です。

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪氣)」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」を食べることが有名ですが、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。

節分にまつわる食べ物



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、
「年齢の数+1粒」
食べて、一年の幸福
を願います。



恵方巻き

2026年の
恵方は
「南南東」



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
かじりします。



11月献立の中から中学校で人気があった『高菜ごはん』のレシピを掲載します

高菜ごはん(具) 4人分

材料

焼き豚(ベーコン・豚肉代用可能) 60g

高菜漬 40g

長ねぎ(刻みねぎ等代用可能) お好みで

こしょう 少々

しょうゆ 少々

ごま油 ひとまわし

いりごま お好みで

材料

①焼き豚を炒め、高菜漬・長ねぎを加えてさらに炒める。

こしょう・しょうゆで味を整える(なくてもOK！)

ごま油をひと回し、いりごまを加えて完成！

高菜チャーハンやおにぎりにもアレンジできます！



ここ40年間で漬物の消費量は4割まで減り、日本人の「漬物離れ」が進んでいます。それに伴って、お米や野菜の摂取量も減っているそうです。給食では、ごはんや漬物を食べるきっかけになればと提供しています。

学校給食食材のお知らせ

2月分に使用予定の主な食材の産地は次のとおりです。

1 青果

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
きやべつ	愛知、神奈川、千葉	きゅうり	千葉	ごぼう	青森	白菜	茨城
じゃがいも	北海道	大根	神奈川	たまねぎ	北海道	ちんげん菜	茨城、群馬
長ねぎ	千葉	小松菜	神奈川、埼玉、東京	しめじ	長野、茨城	にんじん	千葉
えのきたけ	新潟、長野	もやし	栃木、福島				

2 肉類

品名	産地	品名	産地
豚肉	神奈川	鶏肉	青森

3 水産加工品

品名	産地
鬼形かまぼこ	アメリカ、ロシア

4 穀類

品名	産地	品名	産地
米	神奈川他	パン用小麦粉	カナダ

5 乳製品

品名	産地
牛乳	神奈川、千葉他

6 その他

品名	産地	品名	産地	品名	産地	品名	産地
クレープ(いちご)	北海道、宮城他	たまご焼き	日本	福豆	北海道、青森他	がんもどき	アメリカ、中国他
さやいんげん	アメリカ	ほうれん草	大分				

産地は予定ですので、変更になる場合があります。

<令和7年度学校給食費 自動振替日のお知らせ>

4月・5月分	6月2日(月)	6月分	6月30日(月)	7月分	7月31日(木)	9月分	9月30日(火)
10月分	10月31日(金)	11月分	12月1日(月)	12月分	1月5日(月)	1月分	2月2日(月)
2月・3月分	3月2日(月)	※ 振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします!!					

※4月・5月分と、2月・3月分は、2か月分を併せて引き落とします。

※口座引き落としができなかった場合は、納付書での納付をお願いします。※口座振替は、小学校から中学校まで継続されます。

学校給食費の半額を市が補助します

市では、物価高騰による保護者の経済的負担の軽減と、子育て世帯への家計支援を図ることを目的に、令和7年4月から令和8年3月まで時限的に学校給食費の半額を補助します。（手続き等は不要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。）

学校給食の変更に関する手続きのお知らせ

アレルギー等による給食区分の変更(牛乳あり なし等)や、転出・長期の休学等による給食の喫食停止(又は停止中の給食の再開)は、5日前までに「学校給食届出書」の提出が必要です。

こちらのQRコードからお手続きできます

