

☆自校献立のお知らせです。

【テーマ：SDGsは応援力！おいしい・感謝・応援メニュー！】



今回の献立は、川崎市の報道として発表されています。

11月15日（金）	血や肉や骨になる食品	体の調子をよくする食品	熱や力をだす食品
コシヒカリごはん			のとまい てんけいまい
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
ながおっこ おうえんカレー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ホールコーン	あぶら こむぎこ はちみつ
ごまきゅうり		きゅうり	しろいりごま さとう
かわさきそだちの スープに	ベーコン	にんじん キャベツ ほうれんそう	あぶら
フローズン ヨーグルト	フローズン ヨーグルト		

- ★ SDGsの観点から、市内産、県内産のものをたくさん使用します。【①、②】
- ★ コシヒカリごはんは、新潟県産と石川県産のものを使用します。【②】
- ★ カレーは児童のリクエストをもとに取り入れました。【③】
- ★ フローズンヨーグルトも、児童のリクエストをもとに取り入れました。
- ★ 開校記念日をお祝いする献立です。

(カレーに、きんちゃん・ぎんちゃんの型抜きをした  
にんじん・大根を少しだけ入れる予定です。)



※食物アレルギー等気になる食材がありましたら、栄養教諭 光真までご連絡ください。

【① 川崎市内産・神奈川県内産食材使用一覧です。】

地産地消を応援！

**市内産** JAセレスモス黒川店・宮崎台店より  
・キャベツ ・大根 ・ほうれん草 ・きゅうり ・はちみつ（麻生区産）



**県内産①** 神奈川県学校給食会、NSフーズより  
・牛乳 ・炒めたまねぎ（レトルト加工） ・津久井みそ ・豚肉（やまゆりポーク）

**県内産②** (株)「いかす」より ・有機農業野菜 にんじん 【②に続きます】

【②】

その1：能登米コシヒカリ  
JA能登わかばより。

震災復興を応援！

環境保全を応援！



その2：天恵米（新潟コシヒカリ）  
JAえちご中越より。特別栽培米です。（環境保全米ともいいます。）

特別栽培米とは？

- 普通の米作りと比較して、化学肥料や農薬の使用量を、「半分以下に減らして」作ったお米です。
- 稲が本来持っている「生きようとする力」を引き出し、田んぼのきれいな水と土を保ち、カエルやトンボなど、生き物が住みやすい環境を守ることができます。

～JAえちご中越のスタッフの、遠藤さん、近藤さんに zoom でインタビュー！～

Q&A



Q：天恵米のおいしさポイントを教えてください。  
A：新潟県産のコシヒカリは日本一おいしいと思っています。お米一粒一粒の甘味がしっかりしていて、光り輝いています。冷めてもおいしいのが特徴です。山の上のきれいな「雪解け水」が川を通り、田んぼに流れてくるためです。

Q：天恵米の出荷先を教えてください。  
A：新潟県内半分、県外半分です。学校や病院、施設、食堂、レストランなど。また、各地域の農協やスーパーで販売をしています。

Q：天恵米と環境保全の関係について、詳しく教えてください。  
A：農薬は、全くまかないとか、たくさんまけば良いというものではありません。大事なことは、余計な量の農薬をあらゆる場所にまかないことです。農薬を使う際に、「米作りに必要のない草が生えないよう」とか、「この種類の害虫が発生しないように」など緻密に計画をし、種類や量を決めて使用することです。

Q：天恵米から見る農家さんの課題は？  
A：生産者の高齢化です。70歳以上の方々が主な生産者です。専業農家、兼業農家、両方の生産者の方々がいらっしゃいます。生産者が減ると畑が減り、米の消費量も減ります。米作りの畑面積を減らさないことも課題です。

Q：この数年、酷暑など異常気象が続いています。気候との関係は？  
A：6年度の天恵米は、質の良いお米ができた分、量は少ない希少品となりました。5年度（昨年度）の天恵米は、質は若干下がり、逆に量は確保できる年となりました。質、量ともに豊作は、「太陽・水・土地」の条件がうまく噛み合った時にできることを感じています。

Q：天恵米を初めて食べてくれる長尾っ子へ一言！  
A：給食を通して、大人や親になっても、お米をおいしく、たくさん食べてください！

ありがとう  
ございました！

裏面に続きます

【②（続き）】

その3：有機農業野菜 にんじん  
（株）いかすより（神奈川県平塚市）

環境保全を応援！



有機農業野菜とは？ ～「ソルゴー」と「マルチ」の関係～

- 野菜を作る時は、土に栄養を補給し、安定した収穫量を確保するために「肥料」を、害虫や雑草、病気から守るために「農薬」を使うことが一般的です。
- 有機農業では、その「肥料」や「農薬」を使わず、野菜作りを行っています。
- 畑の肥料にするための作物、「緑肥」を使用します。イネ科の「ソルゴー」を使用しています。
- ソルゴー：2mほどに成長し、その後短い丈に刈り取りをします。そのソルゴーを細かく切り、土の中に混ぜます。結果、土の中で分解され、微生物のエサとなり、野菜作りに適した良い土ができます。
- マルチ：畑の作物を植える場所に、ビニールなどをかぶせることを指します。土の乾燥を防ぎ、雑草が生えにくくなるのが特徴です。

肥料や農薬の代わりに「ソルゴー（緑肥）」や「マルチ」を使い、良い土を作ります。雑草から野菜を守り、育て、収穫することができます。

【③】児童へアンケートを実施

「わくわく パクパク ながおっこ やさいアンケート」(Google Forms)

教職員・調理員から児童を応援！

「好きな野菜も、苦手な野菜もおいしく食べてくれるようになるには？」

給食主任で1年1組担任、後藤茜先生の言葉かけをきっかけに、給食委員会が取り組みを行いました。195人の長尾っ子が回答してくれました。

質問1  
「すきなやさいをおしえてください」

第1位：とうもろこし	(68%)
2位：きゅうり	(64%)
3位：キャベツ	(50%)
4位：にんじん	(48%)
5位：たまねぎ	(45%)

質問2  
「にがてなやさいをおしえてください」

第1位：ピーマン	(45%)
2位：なす	(44%)
3位：チンゲンさい	(38%)
4位：にんにく	(35%)
5位：しょうが	(34%)

質問3  
「カレーにはいつているとうれしいやさいは？」

第1位：にんじん	(56%)
2位：たまねぎ	(41%)
3位：とうもろこし	(38%)
4位：ブロッコリー	(24%)
5位：かぼちゃ	(22%)



「にがてなやさいは1つもありません」と回答してくれた児童は、

42人(22%)  
でした！

保護者様から児童を応援！

アンケート実施内容 (Google Forms)。50家庭の方が回答してくださいました。

「ご家庭でカレーライスを作る際、工夫していることがありましたら教えてください。」

回答内容 たくさんのご回答にご協力いただきありがとうございました！

- じゃがいもの代わりに大根を。ルーは2種類以上。
- とろけるチーズをトッピング。にんじんを星形にする。
- 最初にしょうがとにんにくを炒めてから玉ねぎを炒める。夏にトマトがたくさんとれた時は、トマトの水分だけで無水カレーにする。
- 野菜は大きめにカットし、にんにくを多め、ケチャップ、ソース、砂糖を入れます。
- たくさん野菜を入れます。定番な野菜をはじめ、なす、ピーマン、しめじ、トマト、ズッキーニなど、とにかく具たくさんなカレーにしています。
- 子どもと一緒に作る。甘口で作って、それぞれ好みで辛味を調整できる香辛料を使う。
- 息子の滑舌トレーニングから、具材は大きめに切って固めに仕上げます。れんこんやブロッコリーもプラスします。
- キーマカレーにして、ゆで卵をのせると喜びます。
- たまねぎは薄切りにして、ラップをせず、電子レンジで10分加熱して使います。とり肉はヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、しょうが、にんにくに半日漬けます。
- カレー粉と米粉でルーを作ります。脂が多めな豚肉を使い旨味を、大量のたまねぎで甘みを出すようにしています。入れる野菜は冷蔵庫にあるものは何でも。肉も野菜もゴロゴロたっぷり入れています。
- お肉だけではなく、えびやほたてを入れて旨味ができるようにしています。
- 栄養と彩りを考えて、少しだけ緑の野菜を入れています。ピーマン、キャベツ、行者菜などです。カレーは味が濃いため、単独では食べてくれない物(野菜)も、少しなら食べてくれます。味にも深みがあります。
- じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉が基本です。大根を入れる時やとり肉を使うこともあります。隠し味にチョコレートを入れることがあります。



【その他】

行事や日本食を応援！

- 11月22日は、長尾小学校「開校記念日」です。
- 11月24日は、和食の日です。よい(11)日本食(24)の語呂合わせからです。カレーの隠し味に、津久井在来の「津久井みそ」を使用します。ほんの少しだけ使うことで、ルーにコクが出て、味に深みがあります。