

まだまだ寒い日が続いていますが、2月2日は「節分」、3日は「立春」です。三寒四温、そして少しずつ春に近づいていきます。寒暖差のある日が続くため、体調を整え毎日の食事を大切にしましょう。



☆☆2月の献立のお知らせ☆☆

1、献立作成上の留意点：寒い時期のため、温かい汁物と冬野菜を多く取り入れました。

2、行事食

【神奈川県産学校給食デー】（5日・水）

ごはん 焼きのり 牛乳 さばの塩焼き キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のトロみ汁  
神奈川県産のお米・焼きのり・牛乳・キャベツ・大根を使用した献立です。

3、季節の食品

ほうれん草 小松菜 白菜 大根 ごぼう キャベツ 長ねぎ ブロッコリー  
のり ぼんかん（6日・木）

4、節分の日になんで、3日に袋入りの「いり大豆」がつきます。

2月の給食のめあては、「地域で生産される食品について知ろう」です。

- ・地域で生産された食べ物を、地域で食べる（消費）することを「地産地消」といいます。
- ・私たちが住んでいる神奈川県産の食材を知り、地産地消の良さについて考えます。

.....食事に「まごわやさしい」を.....

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食べ物の頭文字を覚えやすく並べたものです。和食の良さが見直されている今、健康な食生活のために取り入れたい食べ物です。

- ま：まめ    ○ご：ごま（種子類）    ○わ：わかめ（海藻類）  
○や：野菜    ○さ：魚    ○しいたけ（きのこ類）    ○い：芋類



【給食では、次の献立で使用しています】

まめ	五目豆やきな粉パン、生揚げの四川煮、なら茶めしなど。和食に大豆、スープやシチューにいんげん豆を使用します。
ごま	ふりかけや五目きんぴら、塩だれキャベツ、ドレッシングに。
わかめ	みそ汁や中華スープに。塩蔵・冷凍、両方使います。
野菜	どのおかずにも。特に汁物やシチュー、ポイル野菜やソテーで使っています。四季に合わせ旬のものを取り入れています。
魚	揚げ物や塩焼きにします。しょうゆやみそ、ケチャップ味のたれやソースをからめることも多いです。
きのこ類	しめじやエリンギ、えのきたけやマッシュルームをスープやみそ汁に使用します。
いも	じゃが芋は肉じゃがやから揚げ、豚汁やけんちん汁など。秋・冬は里芋やさつま芋も使用します。



次ページもご覧ください。

## ♪ さかなのつけ揚げ

※ 4人分の分量をのせています。

揚げ油	適量
魚	200g
塩	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
湯	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ1
白いりごま	小さじ1

魚：さわらやめかじき、さけ、ぶり、まぐろなど  
お好みの魚をご用意ください。

- ① 魚は揚げやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけます。片栗粉をまぶします。
- ② なべに揚げ油を入れ、魚を揚げます。
- ③ 別なべに湯・砂糖・しょうゆ・みりんを入れて火にかけ、たれを作ります。
- ④ 揚げた魚とたれ、ごまをまぶし完成です。

## ♪ 豚肉と生揚げの炒め煮

※ 4人分の分量をのせています。

油	小さじ1
豚肉（もも）	100g
唐辛子	少々
湯	300cc
にんじん	1/2本
じゃが芋	2個
生揚げ	1/2枚
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
長ねぎ	5cm分
片栗粉	大さじ1

- ① 豚肉は4cm幅ほど、にんじん・じゃがいもはいちょう切り、長ねぎは粗みじん切りにします。
- ② 生揚げは一口サイズに切り、油抜きをします。
- ③ なべに油を熱し、豚肉を炒め、唐辛子を加えます。
- ④ 湯、にんじん、じゃがいもの順に加え、炒めます。煮えはじめたらアクとります。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、生揚げを加え、砂糖、しょうゆで味付けをします。長ねぎを加えます。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑦ やわらかく煮えて、味がしみたら完成です。

## ♪ わかめスープ

※ 4人分の分量をのせています。

油	小さじ1
とり肉	50g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1個
湯	600cc
けずり節	少々
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
えのきたけ	80g
わかめ	1/2束

- ① とり肉はひと口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎは1/2にしてスライス、えのきたけは2cm幅に切ります。わかめは塩抜きし、2cm幅に切ります。
- ② 別なべでだしをとります。
- ③ なべに油を熱し、とり肉、にんじん、たまねぎの順に炒め、だしを加えて煮て、アクをとります。
- ④ 具が煮えたら塩、こしょう、しょうゆで味付けをし、えのきたけとわかめを加え、火が通ったら完成です。

白菜、春雨、卵、白ごまなど加えても  
おいしくできます。  
ラー油、ごま油を加えるのもおすすめです、

保護者の皆様へ

令和7年度 ながおパクパクニュースにむけて

今年度第6号（8月27日付）ながおパクパクニュースから、ホームページ閲覧となりました。同時進行の「ながおパクパクギャラリー」と共に、ご家庭でお楽しみいただければ幸いです。

来年度のパクパクニュースは、4月号から「A4様式」を予定しています。施行のため、今月号と2月発行予定の最終号は、「A4様式」に変更して発行することをご了承ください。