８号

ながお パクパクニュース

発行日：令和８年 １０月２８日
川崎市立長尾小学校
発行者：光眞　啓子



木の葉が色づき、新米に切り替わることが楽しみな季節となりました。
１０月に、沖縄県那覇市の友好都市献立「タコライス」を提供しました。友好都市となったきっかけは、大正時代、川崎市の紡績工場に沖縄の方々がたくさん就職し、川崎市民として生活するようになったことからと言われています。沖縄には「シークワーサー」という有名な柑橘があります。また、神奈川県にもオリジナルの柑橘ブランド、「湘南ゴールド」があります。
次回の自校献立も、給食調理員さんと協力し、子どもたちの喜ぶ声を聞きたいという思いで、愛情を込めて作りたいと思います。

じこうこんだてのお知らせです

１０月３０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
ごはん			ごはん
あかしそふりかけ		あかしそふりかけ	
ゴールドてりやきチキン	とりにく	しょうなんゴールドピューレ	さとう かたくりこ しろいりごま
かながわ・かわさき そだちのぶたじる	ぶたにく つくいみそ しろみそ あぶらあげ	にんじん　たまねぎ だいこん　かぼちゃ ごぼう　こまつな えのきたけ	あぶら
アイスクリーム	アイスクリーム		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		



じこうこんだて・おいしさポイント！

★ アイスクリームは児童のリクエストをもとに取り入れました。豆乳を使用したものです。
★ にんじん、大根、小松菜は、市内産のものを使用します。（JA セレサと共催です。）
★ 湘南ゴールドピューレ、かぼちゃ、みそは、県内産のものを使用します。津久井在来の大豆みそです。
★ 前回に続き石川県復興を願い、米は石川県産を使用します。（教育委員会と共催です。）
★ SDGs の取り組みを意識し、特別栽培米、有機農薬のかぼちゃを使用します。
お米の種類は、石川県産の「トキめく能登の羽」です。（教育委員会と共催です。）

「トキめく能登の羽」とは？！

石川県では、本州初の「トキの放鳥」から、化学肥料や農薬を削減した環境にやさしい米づくりを推進しています。トキの主な採餌場所は水田なので、水田で餌となる生き物を育む取り組みや、寒い冬場でも採餌ができるようにする取り組みも行っています。
トキの放鳥をきっかけとした、「能登の里山里海の活性化」「人と自然が調和するトキとの共生」「震災からの力強い復興」の３つの想いが込められています。

次ページもご覧ください

☆☆１１月の献立のお知らせ☆☆

１１月の給食のめあて　「日本の食文化について知り、和食の良さを理解する」です。

・１１月２４日は「和食の日」です。郷土料理は、和食・伝統食です。
・「いい日本食」の語呂合わせから、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日となりました。



１、献立作成上の留意点
寒い時期なので、温かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。
特に日本の食文化について考える献立を取り入れました。

２、行事食「和食の日」（２０日・金）
ごはん　　さけの塩焼き　　五目きんぴら　　豆腐と大根のとろみ汁　　牛乳

３、新献立
その①　「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」（２日・月）
豚肉と生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャン・オイスターソース・一味唐辛子で味付けをします。甘辛い、ごはんに合うおかずです。



その②　「けんちんうどん」（４日・水）
野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。野菜はごぼう・にんじん・大根・長ねぎ・小松菜を使います。



４、季節の食品
ごぼう　さつま芋　じゃが芋　大根　チンゲン菜　長ねぎ　にんじん　白菜　ほうれん草
さけ　のり　みかん（2日・月、19日・木）　りんご（10日・火）

５、めった汁（２５日・水）：能登産白ねぎを使用します。めった汁は石川県の郷土料理です。

２年生が栽培・収穫したさつま芋を、１１月１０日の献立「ミネストローネ」に使用する予定です。甘くてホクホクとしたさつま芋は、今が旬の食べ物で、いも類の中では食物せんいを一番多く含みます。また、かぜを予防する効果の高いビタミンＣも豊富です。グラタンやシチューとは違う味付けで、２年生に感謝しながらおいしくいただきます。

♪　給食レシピ　『とり肉とさつま芋の甘辛煮』　　※　４人分の分量をのせています。

揚げ油	適量
とり肉	１５０ｇ
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ１
片栗粉	適量
さつま芋	中１/２本
水	大さじ２
酒	大さじ２
みりん	大さじ１
砂糖	大さじ１
しょうゆ	大さじ４
にんじん	１/６本
むきえだ豆	大さじ１
白いりごま	少々

① とり肉ひとくち大、さつま芋は小さめ乱切り、にんじんはいちょう切りにします。ごまは炒っておきます。
② とり肉はすりおろししたしょうがとしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶします。
③ 揚げ油を熱し、とり肉・さつま芋をそれぞれ揚げます。
④ 別なべに水・酒・みりん・砂糖・しょうゆを加えたれを作ります。
⑤ 砂糖が溶けたらにんじんを入れ、煮ます。むきえだ豆も加えます。
⑥ にんじんがやわらかくなったら火を止めます。
⑦ ⑥のなべに揚げたとり肉とさつま芋を入れ、軽く混ぜます。
⑧ 白いりごまを加え、完成です。

むきえだ豆の代わりに、
さやいんげんやさやえんどうを
加えてもおいしくできます。