

給食たより 2月

令和7年1月31日

川崎市立鷺沼小学校

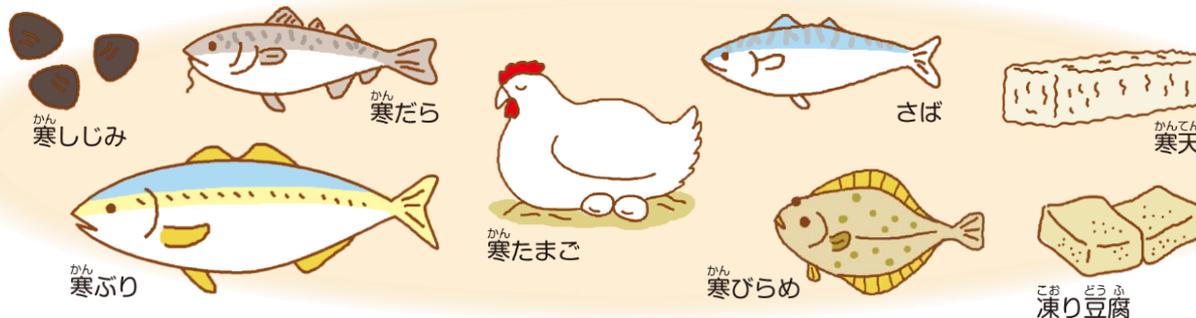
大寒を過ぎ、冷え込みがひときわ厳しい日が続いています。寒い中でも子どもたちは活発に活動しています。給食では、体が温まる汁物や煮物を多く取り入れ、冬が旬の野菜や果物を積極的に使用しています。体が温まる食事をとって、残り2ヵ月間、元気に過ごしてほしいと思います。

2月の給食のおしらせ

- 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ました
- 季節の食品
キャベツ ごぼう 小松菜 セロリ 大根 長ねぎ 白菜 ブロccoli ほうれん草 のり
- 節分の日になんで、3日に袋入りの「いり大豆」がつきます

「寒」の食べ物

「寒」は1年間で1番寒いとされるころです。前半の「小寒」が1月5日からで、一番寒い「大寒」が1月20日から立春の2月4日までとなります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。魚や卵は、冬に栄養を蓄えることから、味が良くなるそうです。寒天や凍り豆腐は、寒の時期のおいしい水で仕込むと味が良くなるそうです。寒い時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

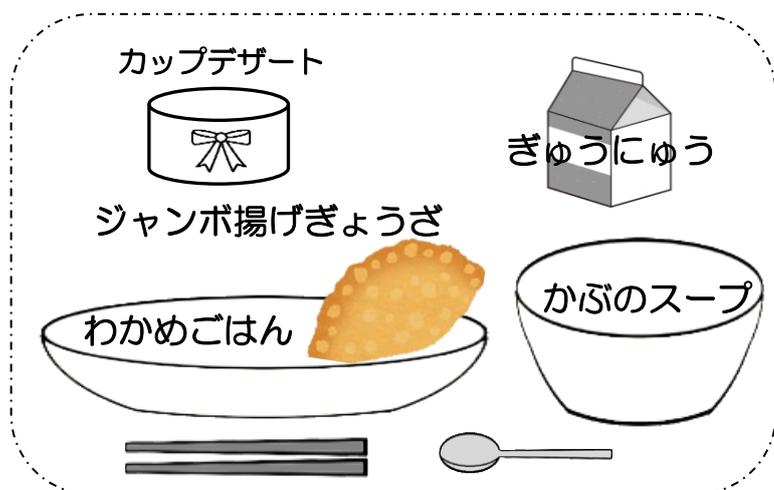


冬においしい野菜たち

ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたる、自身が凍らないように糖分を蓄えるため、甘味が増すことが知られています。

雪国では、収穫時期を迎えた野菜を冬の間、雪の下に埋めておくことがあります。「雪下野菜」や「越冬野菜」と呼ばれ、掘り起こした後は甘味や旨味が凝縮し、とてもおいしくなります。

2月の自校献立



今年度 2 回目の自校献立は 2 月 21 日（金）です。家庭配付献立表に記載の内容とは異なります。

主食はわかめが混ざったわかめごはん、主菜は卒業前の恒例メニュー、ジャンボ揚げぎょうざにしました。手のひらくらいの大きな皮で具材を包み、揚げます。一つ一つ調理員さんが手作りします。卒業、進級のお祝い紅白ゼリーを添えました。

献立表

※量は 1 人分（中学年）のもので



【ジャンボ揚げぎょうざ】

- 揚げ油・・・適量
- 豚ひき肉・・・42g
- しょうが・・・0.6g
- にんにく・・・1g
- 長ねぎ・・・5.5g
- キャベツ・・・20g
- にら・・・3g
- 塩・・・0.45g
- こしょう・・・0.05g
- 砂糖・・・0.5g
- しょうゆ・・・0.6g
- 酒・・・0.2g
- オイスターソース・・・0.2g
- ごま油・・・0.7g
- 片栗粉・・・0.2g
- ぎょうざの皮・・・30g

【かぶのスープ】

- 水・・・120ml
- とり肉(皮なし)・・・20g
- にんじん・・・10g
- たまねぎ・・・30g
- かぶ・・・20g
- 塩・・・0.6g
- こしょう・・・0.02g
- 中華スープの素・・・1.5g
- ちんげん菜・・・5g

【わかめごはん】

- 精白米・・・80g
- わかめごはんの素・・・2.4g

【牛乳】・・・200ml

【お祝い紅白ゼリー】・・・45g

☆加工食品のアレルギー情報

- ぎょうざの皮…小麦、大豆
- お祝い紅白ゼリー…大豆

特定原材料及びそれに準ずる 28 品目について表示しています

学校給食のレシピとレシピ動画を紹介しています

学校給食で人気のある料理・ご家庭で召し上がっていただきたい料理・比較的簡単にできる料理など、学校給食で提供している料理のレシピをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

○学校給食レシピ

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

○学校給食レシピ動画

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125034.html>