

今日の給食

令和6年 5月 15日 (水)



<こんだて名>

- スパゲティペスカトーレ
- マセドアンサラダ
- 抹茶のケーキ
- 牛乳

<一口メモ>

スパゲティペスカトーレは、魚介類が入ったトマトソースのスパゲティです。じっくり煮込んだトマトソースに、えびやいか、ツナを入れたので、魚介類のうまみがソースに溶け込んでコクのあるトマトソースになりました。5月は新茶の季節です。香りの高い緑茶を粉にした抹茶を使ってケーキを作りました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	パセリ	千葉県
たまねぎ	佐賀県	えび	タイ
にんじん	徳島県	いか	ペルー
きゃべつ	千葉県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県		
セロリ	静岡県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和6年 5月 14日 (火)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚のフライ
- からしあえ
- たまねぎのみそ汁
- 牛乳

<一口メモ>

魚のフライは、トロニシンという白身魚に衣をつけて、油で揚げフライにしました。脂ののったノルウェー産のにしんの切り身で、取り切れない小骨も気にならないような、外はサクサク、中はふんわりのフライです。たまねぎのみそ汁は、新玉ねぎたっぷり入って、たまねぎの甘みを引き出したみそ汁です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	にしん	ノルウェー
きゃべつ	千葉県	たまご	青森県
もやし	栃木県	米	茨城県
長ねぎ	千葉県		
えのきたけ	長野県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和6年 5月 13日 (月)



<こんだて名>

- もずくと野菜のそぼろ丼
- ちくわと野菜のナムル
- 豆腐とじゃがいもの
すまし汁
- 牛乳

<一口メモ>

もずくと野菜のそぼろ丼は、豚ひき肉や大豆と野菜を炒めてそぼろを作り、もずくを加えました。もずくが加わったことで、また違った食感を味わうことができます。もずくの入ったそぼろをごはんの上に乗せて食べます。もずくは、よくスーパーなどで「もずく酢」にして売られています。もずくは海藻の仲間です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	千葉県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	にんにく	青森県
だいこん	千葉県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県	大豆	北海道
えのきたけ	長野県	もずく	沖縄県
もやし	栃木県	米	茨城県

今日の給食

令和6年 5月 10日 (金)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚のケチャップソース
- カリカリ油揚げのサラダ
- 具たくさんみそしる
- 清見オレンジ
- 牛乳

<一口メモ>

魚のケチャップソースは、揚げた魚にケチャップなどの調味料で作ったソースをからめました。魚が苦手という人もおいしく食べられると思います。今日のみそ汁の中には、8種類の具材が入っています。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、豆腐、小松菜、長ねぎです。栄養とうまみたっぴりの1杯です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	清見オレンジ	愛媛県
だいこん	千葉県	もうかざめ	宮城県
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県
きやべつ	千葉県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和6年 5月 9日(木)



<こんだて名>

- ホイコウロー丼
- もやしときゅうりの
ごまじょうゆ
- ビーフンスープ
- 牛乳

<一口メモ>

ホイコウロー丼は中華料理で、肉ときゃべつ、ピーマン、長ねぎ等の野菜をいっしょに炒めて、豆板醬やみそ、オイスターソースなどで味付けをしました。ごはんのにのせていっしょに食べます。味がしっかりついていて、ちょっとピリカウなのでたっぷりな野菜も、ごはんも食べやすいです。低学年は辛さを控えました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	佐賀県	もやし	栃木県
にんじん	徳島県	きゅうり	茨城県
きゃべつ	千葉県	にんにく	青森県
ピーマン	鹿児島県	しょうが	熊本県
長ねぎ	千葉県	干し椎茸	大分県・熊本県
えのきたけ	長野県	豚肉	茨城県
チンゲンサイ	茨城県	米	埼玉県

今日の給食

令和6年 5月 8日(水)



<こんだて名>

- ・フレンチトースト
- ・鶏肉のトマト煮
- ・クルトン入りサラダ
- ・美生柑
- ・牛乳

<一口メモ>

フレンチトーストは、牛乳・たまご・砂糖・バターを混ぜ、香り付けにバニラエッセンスを加えた中に、食パンをくぐらせてオーブンで焼きました。しっとりとして、ちょっと甘めのおいしいトーストです。クルトン入りサラダは、食パンをサイコロの大きさに切って、カリカリに焼いてサラダに入れました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	ピーマン	鹿児島県
たまねぎ	佐賀県	セロリ	静岡県
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県	金時豆	北海道
しょうが	熊本県	美生柑	愛媛県
にんにく	青森県		

今日の給食

令和6年 5月 7日 (火)



<こんだて名>

- ハヤシライス
- ガーリックポテトサラダ
- ゼリー入りミックスフルーツ
- 牛乳

<一口メモ>

ゴールデンウィークで休みの日が続いた後は、体がだるくなったりしがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」できちんとした生活リズムを取り戻して欲しいです。朝ごはんをしっかりと食べると、体や頭が活動を開始し、やる気が出て元気になります。お昼の給食まで、集中力と体力が途切れずに授業が受けられます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	ピーマン	鹿児島県
たまねぎ	佐賀県	セロリ	静岡県
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	神奈川県	米	埼玉県
きゅうり	茨城県		
しめじ	長野県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和6年 5月 2日(木)



<こんだて名>

- わかめごはん
- 高野豆腐のたまごとじ
- 小松菜とツナの和え物
- カルピスゼリー
- 牛乳

<一口メモ>

高野豆腐は、豆腐を凍らせたのち乾燥させたものです。凍り豆腐やしみ豆腐と呼ばれている地域もあります。料理をするときは、高野豆腐を水でもどして、煮付けて味をしみこませます。今日の給食では、水に戻した後、野菜やたまごといっしょに煮込みました。たんぱく質や鉄分等の栄養素も摂りやすい食品です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	鶏肉	岩手県
にんじん	徳島県	たまご	青森県
きゃべつ	千葉県		
もやし	栃木県		
ごぼう	青森県		

今日の給食

令和6年 5月 1日(水)



<こんだて名>

- 麦入りごはん
- お茶ふりかけ
- 鶏肉のからあげ 甘酢かけ
- じゃがいもと豆の和風サラダ
- みそけんちん汁
- 牛乳

<一口メモ>

♪夏も近づく八十八夜♪ 八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日、今日が八十八夜にあたります。この頃にお茶畑では茶摘みが行われます。新茶は、渋みや苦みが少なく香りが高いです。給食では、お茶の葉を使って「ふりかけ」にしました。お茶の栄養をまるごと摂ることができます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	長ねぎ	千葉県
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
きゃべつ	千葉県	鶏肉	岩手県
きゅうり	茨城県	いんげん豆	北海道
だいこん	千葉県	麦	栃木県
ごぼう	青森県	米	埼玉県

今日の給食

令和6年 4月 30日 (火)



<こんだて名>

【世界の料理～中国～】

- チャーハン
- 春巻き
- 中華コーンスープ
- 杏仁豆腐
- 牛乳

<一口メモ>

中国の人口は約14億人で、昨年インドに抜かれて、世界で2番目に人口が多い国です。

中国には、医食同源（食べ物と薬は同じ）という考え方があり、食べ物を通して病気を予防し、体質を改善することに役立っているものです。体質や体調の違いによって、食べ物を使い分けてきました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	徳島県	干し椎茸	大分県・熊本県
もやし	栃木県	豚肉	茨城県
ピーマン	鹿児島県	たまご	青森県
長ねぎ	茨城県	米	茨城県
しょうが	高知県	麦	栃木県
とうもろこし	北海道		

今日の給食

令和6年 4月 26日 (金)



<こんだて名>

- 黒砂糖パン
- 鶏肉のバーベキューソース
- コールスローサラダ
- イタリアンスープ
- 牛乳

<一口メモ>

鶏肉のバーベキューソースは、鶏肉に下味をつけて焼き、手作りのバーベキューソースをかけました。バーベキューソースは、しょうゆ等の調味料に、野菜や果物を加えた甘酸っぱいソースです。今日の鶏肉は、もも肉を使っています。もも肉は、適度に脂がのっていて、ジューシーでうまみとコクのある味がします。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	りんご	青森県
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
きゅうり	埼玉県		
長ねぎ	群馬県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和6年 4月 25日(木)



<こんだて名>

【日本の郷土料理～福井県～】

- ごはん
- 焼きさばのおろしだれ
- こじわり
- 呉汁
- 水ようかん
- 牛乳

<一口メモ>

3月に新幹線が開通した福井県。福井県では、さばは昔から親しみのある魚で、焼き鯖としてもよく食べています。こじわりは、大根やにんじん、打ち豆、油揚げを炒めて煮た料理です。呉汁は、お寺で出す精進料理から家庭でも広まりました。水ようかんは「でっちようかん」といい、福井県では冬に食べるのが定番

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	さば	ノルウェー
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	打ち豆	北海道
ごぼう	青森県	大豆	北海道
長ねぎ	茨城県	米	茨城県
にんにく	青森県		

今日の給食

令和6年 4月 24日 (水)



<こんだて名>

- ツナチーズホットサンド
- 春きゃべつの
 クリームシチュー
- ポテトのハニーサラダ
- 牛乳

<一口メモ>

ツナチーズホットサンドは、ツナとたまねぎをマヨネーズで和え、コッペパンにはさんでチーズをのせて焼いたホットサンドです。

春キャベツのクリームシチューは春キャベツをたっぷり使ったシチューです。春キャベツは葉もやわらかく、甘みもたっぷりで、1年間の中で最もおいしいといわれています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	たもぎたけ	北海道
たまねぎ	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	徳島県	ツナ	静岡県
きゃべつ	神奈川県		
きゅうり	千葉県		
セロリ	静岡県		
パセリ	千葉県		

今日の給食

令和6年 4月 23日 (火)



<こんだて名>

- たまごとじうどん
- 茎わかめのサラダ
- 草だんご
- 牛乳

<一口メモ>

草だんごは、一般的にはよもぎの葉を使って作りますが、今日の給食では、足立区産の小松菜を使って緑鮮やかな草だんごを作りました。小松菜をゆでてミキサーでドロドロにし、白玉粉や上新粉と混ぜて丸めてゆで、きなこをまぶしました。西新井大師の草だんごは有名ですが、給食の草だんごもおいしいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
だいこん	千葉県	茎わかめ	岩手県
きゅうり	千葉県	きな粉	北海道
しめじ	長野県	白玉粉	千葉県・埼玉県
長ねぎ	栃木県	上新粉	新潟県・秋田県

今日の給食

令和6年 4月 22日(月)



<こんだて名>

- たけのごはん
- 小魚のカレー揚げ
- おかかあえ
- かきたま汁
- 清見オレンジ
- 牛乳

<一口メモ>

たけのこは、大きくなるのが早く、土の上に芽が出てから10日ほどで竹になります。たけのこは4～5月が旬(おいしい時期)です。掘ってすぐはやわらかく、よく噛むとほのかな甘みもあります。採りたてのたけのこを煮てごはんに入れました。この時期にしか味わえないので、よく味わって食べてほしいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	こまつな	茨城県
にんじん	徳島県	清見オレンジ	愛媛県
たけのこ	静岡県	小いわし	千葉県
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
もやし	栃木県	かつお節	鹿児島県
えのきたけ	新潟県	米	茨城県
しょうが	高知県		

今日の給食

令和6年 4月 19日 (金)



<こんだて名>

- スパゲティミートソース
- オニオンドレッシングサラダ
- オレンジケーキ
- 牛乳

<一口メモ>

スパゲティミートソースは、ひき肉と野菜を炒めてトマト味でじっくり煮込んだソースを、スパゲティにかけて食べる料理ですが、給食では、豚ひき肉の量を減らしてその分大豆のみじん切りを入れました。それは、肉ばかりでなく、大豆も食べてほしいからです。豆を食べている感じはしませんが入っています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	大豆	北海道
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和6年 4月 17日 (水)



<こんだて名>

- チキンカレーライス
- 豆とわかめのサラダ
- フルーツヨーグルト
- 牛乳

<一口メモ>

給食のカレーライスは、カレールウから手作りで、いろいろな調味料が入っています。長い時間をかけ、大きな鍋でコトコト煮込むので特においしいです。辛さは控えめで甘口のカレーです。フルーツヨーグルトには、みかん、もも、パイナップル、りんごなどの缶詰のフルーツとアロエが入っています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	千葉県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	愛知県	わかめ	宮城県・岩手県
きゅうり	茨城県	米	埼玉県
セロリ	静岡県	大麦	栃木県
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和6年 4月 16日 (火)



<こんだて名>

- ごはん
- おかかふりかけ
- 肉じゃが
- ごまあえ
- 牛乳

<一口メモ>

肉じゃがは、日本の家庭料理の中でも代表的な煮物料理なので、お家の食卓にもよく登場するメニューだと思います。給食の肉じゃがは、いろいろな材料が入っていて大きな鍋でコトコト煮込むのでとてもおいしいです。じゃがいもは、煮物以外にもカレーやシチュー、サラダやコロッケなどなじみ深い食品です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	かつお節	鹿児島県
きやべつ	愛知県	米	埼玉県
しめじ	長野県		
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和6年 4月 15日 (月)



<こんだて名>

- チリビーンズサンド
- パスタスープ
- スパイシーポテト
- 清見オレンジ
- 牛乳

<一口メモ>

今日から1年生も給食が始まりました。給食の約束や給食当番の仕事、片付け方等をしっかり覚え、張り切って行っていました。給食もたくさん食べて、おかわりもして、ごちそうさまのあいさつも元気よく。これからいろいろな料理と出会うと思いますが、興味を持って食べてもらえるとうれしいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
セロリ	静岡県	清見オレンジ	愛媛県
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和6年 4月 12日 (金)



<こんだて名>

- ごはん
- 焼き魚のごまみそだれ
- 切り干し大根と昆布のおかかあえ
- よしの汁
- 牛乳

<一口メモ>

「焼き魚のごまみそだれ」の魚はさばです。さばは、しめさば、煮付け、塩焼き、干物、缶詰など様々な料理に使われます。今日は、焼いたさばに、白ごま、赤みそ、砂糖、しょうゆ、豆板醤などを入れたタレをかけました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
だいこん	千葉県	さば	ノルウェー
きゃべつ	千葉県	昆布	北海道
もやし	栃木県	かつお節	鹿児島県
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和6年 4月 11日 (木)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚といかのかりんと揚げ
- 高野豆腐入り和風サラダ
- じゃがいものみそ汁
- 牛乳

<一口メモ>

「魚といかのかりんと揚げ」は、たらといかを一口サイズにカットしたものに、しょうがじょうゆで下味をつけ、片栗粉と米粉をまぶして油で揚げ、甘辛のタレをからめました。ごはんにあうおかずです。高野豆腐入り和風サラダは、高野豆腐とわかめ、野菜を合わせて、さっぱり味のドレッシングをかけました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	たら	アメリカ
きゃべつ	千葉県	いか	ペルー
だいこん	千葉県	米	埼玉県
長ねぎ	千葉県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和6年 4月 10日 (水)



<こんだて名>

- ・セサミトースト
- ・トマトシチュー
- ・コーンドレッシングサラダ
- ・清見オレンジ
- ・牛乳

<一口メモ>

セサミトーストは、白いりごま、すりごま、ねりごま等、ごまをたっぷり使い、はちみつやバターを加えてパンに塗り、オーブンで焼いた甘さ控えめのトーストです。トマトシチューは、ルウもだしも、具材もじっくり煮込んで時間をかけて作ったシチューです。トマトの酸味もなく、うまみたっぷりのシチューです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	千葉県	金時豆	北海道
きゅうり	茨城県	清見オレンジ	静岡県
ピーマン	鹿児島県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和6年 4月 9日 (火)



<こんだて名>

- ・鶏と高野豆腐のそぼろ丼
- ・野菜のごま酢あえ
- ・大根とわかめのみそ汁
- ・牛乳

<一口メモ>

今日から新年度の給食が始まりました。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるように頑張りたいと思います。給食は、だしもルウもすべて手作りで、校内で作っているのでおいしそうな香りが漂い、温かい料理を食べることができます。給食が楽しみの一つになってもらえたらうれしく思います。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	もやし	栃木県
ごぼう	青森県	しょうが	熊本県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県
だいこん	千葉県		
えのきたけ	長野県		