<u>令和6年 3月 21日(木)</u>



<u><こんだて名></u> <u>《卒業お祝いこんだて》</u>

- 赤飯
- 魚のフライ おろしぽん酢かけ
- カリカリ油揚げのサラダ
- さつま汁
- ・いちご
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日は6年生の卒業を祝って、給 食室でお赤飯を炊きました。また、 今日の魚は銀鮭です。フライにした のでおろしポン酢をかけて食べま す。そして、さつま汁に入れたおみ そは、6年生が春に仕込んでおいた 加平みそです。代々受け継いでいる 加平みそ。今年もおいしくできまし た。6年生いつまでもお元気でね。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	しょうが	高知県
だいこん	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
ごぼう	青森県	銀鮭	チリ
もやし	栃木県	ささげ	茨城県
長ねぎ	千葉県	いちご	福岡県

<u>令和6年 3月 19日(火)</u>



<u><こんだて名></u> 《リクエスト給食》

- ・きなこあげパン
- ・ホワイトシチュー
- ・アーモンドサラダ
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

「きなこ揚げパン」はリクエスト数の一番多いメニューです。今日のパンはコッペパンではなく、ねじってあるミルクパンです。油で揚げてきな粉と砂糖をまぶしました。揚げパンは給食から生まれた料理で、今も昔も大人気メニューです。シチューやサラダも人気があるので、今日は幸せなメニューかも。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	鹿児島県	たもぎ茸	北海道
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	千葉県	りんご	青森県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
きゅうり	埼玉県	いんげん豆	北海道
もやし	栃木県	きな粉	北海道
パセリ	千葉県		

<u>令和6年 3月 18日(月)</u>







<こんだて名>【セレクト給食】 (6年生考案メニュー)

- 炊き込みごはん
- 豚肉のしょうが焼き または 鶏肉のガーリックソテー
- ・ 小松菜とツナの和え物
- かきたま汁
- 牛乳

今日の食材の産地

今日の給食は6年生が考えた献立 に、セレクト給食を加えてアレンジ しました。この献立のポイントは、 「和食の献立を考え、ビタミンを多 く摂れるようにしました。しょうが 焼きは定番の肉料理ですが、給食に あまり出ないので入れました。」豚肉 のしょうが焼きを選んだ人は54% 鶏肉のガーリックソテーは46%。

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	千葉県	にんにく	青森県
ごぼう	青森県	長ねぎ	千葉県
しめじ	長野県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県	たまご	青森県
しょうが	高知県	*	茨城県

<u>令和6年 3月 15日(金)</u>



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・ごはん ・ひじきふりかけ
- ・ 肉入りコロッケ
- もやしと小松菜のだしじょうゆ
- 具だくさんみそ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「食材の費用をできるだけ抑え、栄養バランスがよくなるように考えて選びました。コロッケは、シンプルな肉入りポテトコロッケ。和え物には、安価のもやしをたっぷり使用。みそ汁には、できるだけ多くの野菜を入れて健康に良いメニューにしました。」

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	たまご	青森県
だいこん	千葉県	*	茨城県
なめこ	山形県	ひじき	韓国
もやし	栃木県		
長ねぎ	栃木県		

<u>令和6年 3月 14日(木)</u>



くこんだて名>

- 五目あんかけやきそば
- ・フライビーンズサラダ
- 中華コーンスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

五目あんかけ焼きそばは、炒めた焼きそばに、具がたっぷり入ったあんをかけた料理です。給食では、豚肉やたけのこ、きゃべつ、えび、いか、チンゲンサイなど11種類の具材を入れました。フライビーンズサラダは、大豆をゆでて粉を付けて揚げ、香辛料をまぶしてサラダに入れました。香ばしい味のサラダです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	たけのこ	熊本県
にんじん	茨城県	にんにく	青森県
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
チンゲンサイ	静岡県	たまご	青森県
きゅうり	埼玉県	大豆	北海道
えのきたけ	長野県	えび	タイ
しょうが	高知県	トノカァ	ペルー

<u>令和6年 3月 12日(火)</u>



<u>くこんだて名></u>

《リクエスト給食》

- 照り焼きチキンバーガー
- ・ミネストローネスープ
- ・コールスローサラダ
- 清見オレンジ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

照り焼きチキンバーガーは、鶏肉を香ばしく焼いて、甘いしょうゆの 照り焼きソースをからめました。パ ンは丸パンではなく、肉をはさみや すい形をしたミルクパンにしまし た。ミネストローネスープは、具だ くさんのトマトスープです。給食で は、豚肉やトマト、かぶ、マカロニ など9種類の食材を入れました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	鹿児島県	セロリ	静岡県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
かぶ	千葉県	清見オレンジ	愛媛県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
きゅうり	千葉県	豚肉	茨城県
もやし	栃木県		

<u>令和6年 3月 11日(月)</u>



くこんだて名>

【福島県の郷土料理】

- ・ごはん ・しらすふりかけ
- ・鮭の塩こうじ焼き
- ・ひきないり
- ・こづゆ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今から13年前の3月11日に東日本大震災は発生しました。福島県でも大きな被害がありました。震災の影響で、交通機関や農地、漁場などに大きな被害が出て、各地で食材が手に入らないなどの非常事態が起きました。「こづゆ」は、福島県の会津地方の郷土料理です。豆ふやしらたき、野菜等が入った汁物です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	鮭	北海道
だいこん	千葉県	しらす干し	和歌山県
長ねぎ	埼玉県	*	茨城県
ごぼう	青森県		
しょうが	熊本県		
こまつな	足立区		
干し椎茸	大分県		

令和6年 3月 8日(金)



<u><こんだて名></u> <u>《リクエスト給食》</u>

- ・きつねうどん
- ・高野豆腐入り和風サラダ
- いもとお豆のかりんとう
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

きつねうどんは、しょうゆと砂糖で甘辛く煮た油揚げをのせたうどん料理をいいます。どうしてきつねと言うかは、きつねは油揚げが大好きだからという説や、きつねがうずくまっている姿が油揚げに煮ているからという説があります。ちなみに、大阪の方では、きつねといえばうどん、たぬきはそばのことを言います

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
長ねぎ	千葉県	大豆	北海道
だいこん	千葉県		宮崎県
きゃべつ	愛知県		愛媛県
もやし	栃木県		岩手県
			青森県

令和6年 3月 7日(木)



<u>くこんだて名></u> 《リクエスト給食》

- ・パエリア
- 野菜とたまごのスープ
- さつまいも入りサラダ
- 清見オレンジ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

パエリアはスペインの料理で、お 米に肉や魚介類、野菜を入れた炊き 込みご飯です。肉や魚介のうまみが しみ込んでいるピラフのような料理 です。給食では、鶏肉とえびやい か、エリンギ、たまねぎやにんじ ん、赤ピーマンなどの食材が入って おり、ターメリックという香辛料で 黄色く色づけました。

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	エリンギ	新潟県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
だいこん	千葉県	赤ピーマン	宮崎県
きゃべつ	愛知県	清見オレンジ	愛媛県
きゅうり	茨城県	鶏肉	岩手県
さつまいも	千葉県	たまご	青森県

令和6年 3月 6日(水)



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・こまツナのまぜごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- けんちん汁
- ・フルーツヨーグルト
- 牛乳

今日の食材の産地

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「野菜をたっぷり入れて、食感のことも考えて料理を組み合わせました。こまツナの混ぜご飯は、小松菜とツナ、にんじんや大根を入れた彩りのよいご飯です。豆腐ハンバーグは、豆腐が入っているのでふんわりやわらかな食感のハンバーグです。」とのこと

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	千葉県	鶏肉	岩手県
だいこん	千葉県	豚肉	茨城県
はくさい	茨城県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	大豆	北海道
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県

令和6年 3月 5日(火)



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ピザトースト
- ・ポトフ
- レモン風味サラダ
- ・ぶどうゼリー
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「栄養バランスがよくなるように、野菜をたっぷり入れた献立です。ピザトーストは、ボリュームがあって満足感があり、おいしいので入れました。レモン風味サラダは、レモンを刻んで入れてあり、さわやかな香りのするサラダです。」だそうです。

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	千葉県	レモン	八丈島
きゃべつ	愛知県	りんご	青森県
きゅうり	埼玉県	豚肉	茨城県
エリンギ	新潟県		
ピーマン	鹿児島県		

令和6年 3月 4日(月)



<u>くこんだて名></u> 《リクエスト給食》

- ・キムチチャーハン
- 肉だんごスープ
- パリパリわかめサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

1月のもりもり給食ウィークで、 1週間すべて目標を達成できたクラ スの多くが、キムチチャーハンとパ リパリわかめサラダでした。キムチ チャーハンは、白菜のキムチ漬けを チャーハンに入れました。少しピリ ッと辛いところがおいしいチャーハ ンです。パリパリわかめサラダのパ リパリはワンタンの皮を揚げました。

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	千葉県	もやし	栃木県
長ねぎ	千葉県	しょうが	熊本県
だいこん	千葉県	ピーマン	鹿児島県
はくさい	茨城県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県	大豆	北海道

令和6年 3月 1日(金)





くこんだて名>

《ひなまつり献立》

- 五目ちらしずし
- わかさぎの磯部揚げ
- すまし汁
- ・ひなだんゼリー
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは桃の節句ともよばれ、子供の成長を祝うお祭りです。ちらし寿司は、海や野山の幸を色とりどりに盛り込んだ華やかなお寿司です。ひしもちの色には、冬から春への喜びが表わされています。赤は桃の花、白は雪、緑は新緑となっています。給食では3色のゼリーにしました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	たまご	青森県
だいこん	千葉県	わかさぎ	カナダ
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県
かんぴょう	栃木県		
干し椎茸	大分県		
こまつな	足立区		

<u>令和6年 2月 29日(木)</u>



くこんだて名>

【日本の郷土料理~石川県~】

- ・ぶりごはん
- 治部煮
- めった汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

石川県は、今年の元日に大きな地震があり、災害がありました。石川県の応援をかねて郷土料理を入れました。治部煮は、もともとは鴨の肉をお麩や野菜といっしょに煮た料理ですが、給食は鶏肉を使い、すだれ麩の代わりに車麩を入れました。めった汁は、さつまいもや大根、にんじん等の根菜を入れた豚汁です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
れんこん	茨城県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	ぶり	宮城県
ごぼう	青森県	*	茨城県
長ねぎ	栃木県		
しょうが	高知県		

<u>令和6年 2月 28日(水)</u>



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・ごはん
- 鶏肉のからあげ レモン添え
- りんごとわかめのサラダ
- かきたま汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「みんなが大好きなメニューの一つ、からあげを入れました。からあげをさっぱい食べられるようにレモンを付けました。レモンをしぼってからあげにかけて食べて下さい。」だそうです。ちなみに、今日のレモンは八丈島でとれたとても甘いレモンです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道県	こまつな	足立区
にんじん	長崎県	りんご	青森県
きゃべつ	愛知県	レモン	八丈島
きゅうり	埼玉県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	わかめ	宮城県・岩手県
しょうが	高知県	米	茨城県
にんにく	青森県		

<u>令和6年 2月 27日(火)</u>



くこんだて名>

- •ガーリック&セサミトースト
- ポークビーンズ
- クルトン入りサラダ
- ・いよかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

ガーリック&セサミトーストは、 食パンを半分に切り、片方にガーリックバター、もう片方にごまのペーストをぬってオーブンで焼いたトーストです。2種類の味が楽しめます。ポークビーンズは、豚肉や豆をトマトなどで煮込んだアメリカ生まれの料理です。今日の給食では、大豆といんげん豆が入っています。

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	千葉県	いよかん	愛媛県
ピーマン	鹿児島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
きゅうり	埼玉県	いんげん豆	北海道
パセリ	千葉県		

<u> 令和6年 2月 26日(月)</u>





<こんだて名>(セレクト給食)

- ・わかめごはん
- ・魚のバーベキューソースまたは、魚のケチャップソース
- ・高野豆腐入り和風サラダ
- 呉汁
- 牛乳

<一口メモ>

今日は、魚のバーベキューソースと魚のケチャップソースのセレクト給食です。魚はどちらもモウカザメで、下味をつけて米粉をまぶして油で揚げました。バーベキューソースを選んだ人は73%、ケチャップソースは27%でした。バーベキューソースの方が人気でした。

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	高知県
にんじん	千葉県	りんご	青森県
だいこん	千葉県	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	モウカザメ	宮城県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
長ねぎ	埼玉県	米	埼玉県

<u>令和6年 2月 22日(木)</u>



くこんだて名>

- ・コッペパン
- ホタテのフリッター
- ・キャロットドレッシングサラダ
- 白菜のクリームスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

今日はホタテ給食です。北海道の森町で育てたホタテを学校給食用にといただきました。とても立派なホタテです。加平小ではホタテの貝柱をフリッターにしました。プリップリしておいしいです。森町は、ホタテを育てる養殖業が盛んな地域で、他にも毛ガニやいか等の海の幸が豊富です。いかめしも有名です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	しょうが	高知県
だいこん	千葉県	パセリ	千葉県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
かぶ	千葉県	ホタテ	北海道
はくさい	茨城県		
きゅうり	埼玉県		

<u>令和6年 2月 21日(水)</u>



くこんだて名>

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・和風サラダ
- 納豆
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日のお米は、宮城県の農家の方からいただいた「ミルキークイーン」という品種のおいしいお米で、もっちもちの食感です。納豆は、大豆から作られる日本伝統の発酵食品です。発酵するときに納豆特有のネバネバを生み出し、このネバネバには血液をサラサラにする効果があるといわれています。

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	豚肉	茨城県
にんじん	鹿児島県	*	宮城県
しめじ	長野県		
だいこん	千葉県		
きゃべつ	愛知県		
きゅうり	千葉県		

<u>令和6年 2月 20日(火)</u>



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・みそラーメン
- ・ジャンボあげぎょうざ
- ぽんかん
- 牛乳

今日の食材の産地

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「みんなが大好きなラーメン。そのラーメンの中でも一番おいしいみそラーメンを選びました。野菜もたっぷり食べられるので栄養バランスもいいです。ラーメンといっしょに食べたくなるギョウザとビタミンCたっぷりのぽんかんを選びました。」

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	長崎県	ぽんかん	愛媛県
きゃべつ	愛知県	とうもろこし	北海道
もやし	栃木県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県		
にら	千葉県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

<u>令和6年 2月 19日(月)</u>



<u>くこんだて名></u> (6年生考案メニュー)

- シチューオンターメリックライス
- ・ジャーマンポテト
- ・サワーポンチ
- 牛乳

今日の食材の産地

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「洋風の献立にしてみました。洋風といってもパンではなくご飯のメニューを考えました。シチューオンターメリックライスは、ターメリックで黄色く色付けしたごはんに、温かくてとろ~りしたシチューをかけて食べる料理です。」だそうです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	鹿児島県	鶏肉	山梨県
たまねぎ	北海道	えび	タイ
にんじん	長崎県	*	埼玉県
だいこん	千葉県		
ピーマン	鹿児島県		
パセリ	千葉県		
にんにく	青森県		

<u>令和6年 2月 16日(金)</u>



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・キーマカレーライス
- ・じゃこともやしのサラダ
- 野菜とたまごのスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「たくさんの食材が入っていて栄養バランスがよい献立にしました。キーマカレーは、ひき肉や豆、野菜が入ったコクがあっておいしいカレーです。もやしのサラダは、じゃことごま油が入っていて香ばしくなっています。スープには野菜たっぷり。」

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	にんにく	青森県
にんじん	鹿児島県	しょうが	高知県
だいこん	千葉県	りんご	青森県
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
もやし	栃木県	たまご	青森県
パセリ	千葉県	大豆	北海道

<u>令和6年 2月 15日(木)</u>



くこんだて名>

【世界の料理~アメリカ~】 (6年生考案メニュー)

- ・セルフハンバーガー
- ・シーザーサラダ
- ・コーンポタージュ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「アメリカの料理をイメージして考えました。アメリカといえばハンバーガー。給食でもハンバーガーを食べたいと思い献立に入れました。シーザーサラダとコーンポタージュを合わせて、栄養のバランスがよくなるようにしました。」

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	鹿児島県	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
だいこん	千葉県		
きゅうり	千葉県		
セロリ	静岡県		
パセリ	千葉県		

<u>令和6年 2月 14日(水)</u>



くこんだて名>

- スパゲティナポリタン
- ツナとわかめのサラダ
- ・ガトーショコラ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

スパゲティナポリタンは、ゆでた スパゲティに、じっくり煮込んだト マトソースをからめて作りました。

ガトーショコラは、米粉の生地に ココアパウダーとチョコレートを入 れて、かわいいカップに入れて焼き ました。米粉を使っているので、小 麦粉よりも、しっとりとサクサクし た食感のケーキになりました。

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	たまご	青森県
ピーマン	鹿児島県		
きゃべつ	千葉県		
もやし	栃木県		
にんにく	青森県		
わかめ	宮城県・岩手県		

<u>令和6年 2月 13日(火)</u>



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・きんぴらごはん
- もちきんちゃく入りおでん
- ・おかかあえ
- ぽんかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「寒い冬に食べたくなるおでん。今回のおでんには、"もち巾着"を入れました。もち巾着は、油揚げにおもちを入れて煮込んだものです。味が染みておいしいです。おでんに合うように、きんぴらごはんとおかかあえ、ぽんかんを組み合わせました。」

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
だいこん	千葉県	ぽんかん	愛媛県
はくさい	茨城県	昆布	北海道
もやし	栃木県	うずら卵	愛知県・静岡県
にんじん	千葉県	*	茨城県
ごぼう	青森県		
しょうが	熊本県		

令和6年 2月 9日(金)



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ・ごはん
- ・豚肉とたまねぎの生姜焼き
- ・もやしと小松菜のナムル
- とうふとなめこのみそ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「和食の主役はやっぱりう米ごはん。豚肉とたまねぎの生姜焼きの生姜は、体を温め風邪をひきにくくする作用があります。生姜焼きはおいしくて食べ過ぎちゃうかも(しょうがないよ)。みそとだしのいい香りがするおみそ汁(おみそれしました)。」とのこと。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	こまつな	足立区
しょうが	熊本県	にんにく	青森県
なめこ	山形県	しめじ	長野県
もやし	栃木県	豚肉	茨城県
はくさい	茨城県	米	茨城県
だいこん	千葉県		
長ねぎ	千葉県		

令和6年 2月 8日(木)



くこんだて名>

(6年生考案メニュー)

- ハニーバタートースト
- ・ポークシチュー
- ・ツナと昆布入りサラダ
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「寒い冬に体が温まるようにシチューを入れました。そして、シチューに合うような料理を組み合わせて、洋風の献立を考えました。サラダでは、いろいろな食材を食べられるように、野菜以外にも、ツナや昆布も入れました。」だそうです。

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	千葉県	りんご	青森県
だいこん	千葉県	豚肉	茨城県
きゅうり	茨城県	昆布	岩手県
きゃべつ	千葉県		
もやし	栃木県		

令和6年 2月 7日(水)



くこんだて名>

- ・けんちんうどん
- 豚しゃぶサラダ
- 大学芋
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

けんちんうどんは、厚削り節でとっただし汁に、豚肉、ごぼう、さといも、だいこん、にんじん、こんにゃく、長ねぎを炒めて入れて作ったけんちん汁で食べるうどんです。豚しゃぶサラダは、豚肉をしゃぶしゃぶのようにさっとゆでて、野菜と一緒に食べるサラダです。ドレッシングは、ごまだれ味にしました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さといも	埼玉県	きゅうり	茨城県
さつまいも	千葉県	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県		
ごぼう	青森県		
長ねぎ	千葉県		
きゃべつ	千葉県		

令和6年 2月 6日(火)



くこんだて名>

- マーボー丼
- ・ビーフンサラダ
- ・サンラータン
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

酸辣湯(サンラータン)とは酢の酸味と唐辛子の辛味が人気の中華料理で、スーラータンという読み方もします。野菜と卵がたっぷり入ったとろみのあるスープで、寒い冬は体が温まります。ビーフンサラダは、米粉でできているビーフンと野菜を合わせて、中華ドレッシングで食べるサラダです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
長ねぎ	千葉県	しょうが	熊本県
きゃべつ	千葉県	豚肉	茨城県
きゅうり	茨城県	たまご	青森県
はくさい	茨城県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県		
にんにく	青森県		

令和6年 2月 5日(月)



くこんだて名>

- ・ごはん
- 手作りなめたけ
- 親子煮
- 大豆のコロコロサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

なめたけは、えのきたけを調味料で煮付けたものです。よく瓶詰で売られていますが、給食のなめたけは、塩分控えめにしてコトコト煮込みました。ごはんといっしょに食べるとごはんがすすみます。大豆のコロコロサラダは、大豆を油で揚げてたくさん入れました。コロコロに切った野菜といっしょに食べます。

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	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
だいこん	千葉県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県	*	埼玉県
えのきたけ	長野県		
しめじ	長野県		

今日の給食

<u>令和6年 2月 2日(金)</u>



<u>くこんだて名></u>

(節分献立)

- ・鶏と大根のそぼろ丼
- 小いわしのカレー揚げ
- 具だくさんみそ汁
- きなこ豆
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

明日2月3日は節分です。節分といえば豆まきですね。「鬼は外!福は内!」とかけ声とともに豆をまいて邪気を払い、自分の年の数より1つ多く豆を食べると健康に過ごせると言われています。給食では、炒り大豆に砂糖ときなこをまぶしました。カリカリして香ばしい豆です。年の数より多めに食べて欲しいです。

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	千葉県	鶏肉	岩手県
だいこん	千葉県	小いわし	千葉県
はくさい	茨城県	大豆	北海道
長ねぎ	千葉県	たまご	青森県
しょうが	熊本県	きなこ	北海道
わかめ	宮城県・岩手県	*	埼玉県

今日の給食

令和6年 2月 1日(木)



くこんだて名>

- ・ごはん
- ・おかかふりかけ
- 魚のみそだれ焼き
- 野菜とわかめのごま酢あえ
- のっぺい汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の魚はサバです。背中に黒っぽい色の波のような模様が特徴の魚です。今日は、サバに下味をつけて焼き、甘いみそだれをかけました。サバには、体の血や肉や骨をつくる栄養素がたくさん含まれています。魚が苦手という人も、栄養たっぷりのサバを食べてほしいです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さといも	埼玉県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	さば	埼玉県
だいこん	千葉県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	神奈川県	わかめ	宮城県・岩手県
もやし	栃木県	かつお節	鹿児島県
ごぼう	青森県	*	埼玉県
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

<u>令和6年 1月31日(水)</u>



<u><こんだて名></u> 世界の料理~台湾~

- ・ルーローハン
- ・ビーフンソテー
- 豆乳スープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

台湾で人気の家庭料理「ルーローハン」は豚肉を甘辛く煮込んでご飯にかけたどんぶり飯のことです。台湾の屋台や食堂などあちこちで見かける定番の料理です。豚肉の他に野菜や煮卵を入れたりします。台湾で最もおなじみの朝ごはんといえば「豆乳スープ」です。朝ご販を外で食べる習慣がありにぎわっています。

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	千葉県	長ねぎ	埼玉県
ピーマン	鹿児島県	にんにく	青森県
きゃべつ	愛知県	しょうが	高知県
もやし	栃木県	豚肉	茨城県
しめじ	長野県	うずら卵	愛知県・静岡県
チンゲンサイ	静岡県	*	茨城県

今日の給食

令和6年 1月30日(火)



<u><こんだて名></u> (むかしの給食)

- ・コッペパン ・いちごジャム
- ・クジラの竜田揚げ
- みかん入りフレンチサラダ
- ・トマトスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日の給食は、昔よく出ていた献立です。今から50年~60年前の給食では、よくクジラの肉が出ていました。その後クジラの数が減少しクジラを捕ることが禁止されたので、クジラの肉が食卓にのぼることが無くなりました。しかし、5年前に31年ぶりにクジラの捕鯨が解禁され、食べられるようになりました。

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	高知県
にんじん	千葉県	りんご	青森県
きゃべつ	愛知県	クジラ	和歌山県
きゅうり	千葉県	鶏肉	山梨県
しめじ	長野県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和6年 1月29日(月)



くこんだて名>

日本の郷土料理~秋田県~

- ・まいたけごはん
- きりたんぽ汁
- 小魚のごまがらめ
- いぶりがっこのおかかあえ
- りんご牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

きりたんぽは、秋田県で昔から作られている代表的な郷土料理です。 きりたんぽは、つぶしたご飯を杉の 棒にちくわのように巻きつけて、炭 火などで香ばしく焼き上げ、地鶏の 肉や野菜といっしょに鍋に入れて食 べます。いぶりがっこは、大根を干 した後、炭火でいぶして塩で漬け込 む秋田県の代表的な漬物です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
まいたけ	新潟県	りんご	秋田県
だいこん	千葉県	鶏肉	山梨県
はくさい	茨城県	小いわし	千葉県
もやし	栃木県	きりたんぽ	秋田県
長ねぎ	埼玉県	かつお節	鹿児島県
しめじ	長野県		

今日の給食

<u>令和6年 1月26日(金)</u>







くこんだて名>

(セレクトメニュー)

- クリームスープスパゲティ
- ・アーモンドサラダ
- スイートポテトまたは、アップルケーキ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

スィートポテトは、さつまいもの 甘みとバターや生クリームのコクが 合わさったしっとりしたデザートで す。アップルケーキは、米粉を使っ ているのでもちもちの食感と、さわ やかなりんごの甘みとほのかなシナ モンの香りが漂うケーキです。スィ ートポテトを選んだ人は67%、ア ップルケーキは33%でした。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	セロリ	静岡県
たまねぎ	北海道	パセリ	千葉県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
きゃべつ	愛知県	りんご	青森県
きゅうり	千葉県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県	たまご	青森県
しめじ	長野県	えび	タイ

今日の給食

令和6年 1月25日(木)



(6年生考案メニュー)

- ・ピザトースト
- ・ポトフ
- ・さつまいものサラダ
- ・カルピスゼリー
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「ピザトーストを中心に洋食ランチを考えました。おかずには、体が温まり、たくさんの野菜が食べられるポトフと、さつまいもを使ったポテトサラダ、デザートにカルピスゼリーを組み合わせて、食べ応えがあっておなかいっぱいになるメニューです。」

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	長崎県	エリンギ	長野県
さつまいも	千葉県	セロリ	静岡県
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
ピーマン	鹿児島県		
きゃべつ	愛知県		
きゅうり	茨城県		

今日の給食

令和6年 1月24日(水)



(6年生考案メニュー)

- ・ごはん
- 大豆ミートハンバーグ
- ・ツナとわかめのサラダ
- もりもり野菜のみそ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「ヘルシーで栄養たっぷりの和食メニューを考えました。ハンバーグは、肉の量を減らして大豆をたっぷり使った、和風味のハンバーグにしました。豆が苦手な人もこれなら豆をたっぷり食べられます。サラダやみそ汁には野菜をたくさん入れました。」

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	豚肉	茨城県
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
ごぼう	青森県	わかめ	宮城県・岩手県
長ねぎ	埼玉県	*	茨城県
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和6年 1月23日(火)</u>



<u>くこんだて名></u> _(6年生考案メニュー)_

- ・ごはん
- 魚のしょうが焼き
- ・れんこんのきんぴら
- 豚汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「和食の献立を考えました。おいしく食べてもらえるように、味を重視して、魚をしょうが焼きにしてみました。旬の野菜のれんこんをきんぴらに入れたり、いろいろな食材が入る豚汁を組み合わせて、栄養バランスがよくなるようにしました。」とのこと。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	長崎県	もうかざめ	宮城県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
れんこん	茨城県	*	茨城県
ごぼう	青森県		
だいこん	千葉県		
長ねぎ	埼玉県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和6年 1月22日(月)



<u>くこんだて名></u> _(6年生考案メニュー)_

- ・カレーライス
- ブロッコリーとたまごの こくマヨ炒め
- 具だくさん野菜スープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「みんなが大好きなカレーライスと、旬の野菜のブロッコリーを使った炒め物、野菜がたっぷり入ったスープを組み合わせて、彩りよくしました。たまごにマヨネーズを入れることでコクが出ます。」だそうです。

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	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	しょうが	高知県
ブロッコリー	埼玉県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
はくさい	茨城県	*	埼玉県
だいこん	千葉県	麦	栃木県

今日の給食

令和6年 1月19日(金)



(6年生考案メニュー)

- ・しょうゆラーメン
- シャキシャキれんこんの 春巻き
- 野菜のピリカラ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は6年生が考えた献立です。この献立のポイントは、「みんなが好きなしょうゆラーメンを取り入れ、それに合うおかずを考えました。春巻きは、旬の野菜であるレンコンを入れてシャキシャキ感を味わえるようにしました。野菜をたっぷり使って彩りも工夫し、食欲をそそるようにしました。」だそうです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
だいこん	千葉県	しょうが	熊本県
れんこん	茨城県	豚肉	茨城県
はくさい	茨城県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県	わかめ	岩手県・宮城県
長ねぎ	千葉県		
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和6年 1月18日(木)</u>



(6年生考案メニュー)

- 炊き込みごはん
- ・白身魚のフライ
- ・ごまあえ
- わかめのみそ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

6年生が家庭科の時間に給食の献立を考える授業を行ったので、いくつか取り入れていきます。今日の献立のポイントは、「和食でおいしいメニューを考えました。野菜をたくさんとれるので健康的で元気になり、お肌もツルツルになります。みそ汁は、昔ながらの味になるように煮干しでだしをとりました。」

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
だいこん	千葉県	しめじ	長野県
きゃべつ	千葉県	しょうが	熊本県
ごぼう	青森県	タラ	アメリカ
もやし	栃木県	たまご	青森県
長ねぎ	千葉県	*	埼玉県
えのきたけ	長野県		

今日の給食

令和6年 1月17日(水)



- ・こまツナそぼろ丼
- 焼きししゃも
- じゃがもち汁
- ゼリー入りミックスフルーツ
- 牛乳

今日の食材の産地

こまツナそぼろ丼は、小松菜とツナ、大豆、高野豆腐を細かく切って炒めてそぼろにし、ごはんにのせて食べる料理です。炒り卵もいっしょにのせるので、彩りもよくなっています。小松菜は、足立区で一番多く作られている野菜です。足立区で育てられた新鮮で栄養たっぷりの小松菜をたくさん使っています。

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	北海道	たまご	青森県
にんじん	千葉県	ししゃも	ノルウェー
ごぼう	青森県	大豆	北海道
だいこん	千葉県	米	埼玉県
長ねぎ	千葉県		
りんご	青森県		

今日の給食

<u>令和6年 1月16日(火)</u>



- ・オレンジフレンチトースト
- ・鶏肉のトマト煮
- ・フライビーンズサラダ
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

フレンチトーストは、しっとりとして、ちょっと甘めのおいしいトーストです。今回はちょっとアレンジしてオレンジジュースを加えました。このトーストは、「ルルとララのフレンチトースト」という絵本に出てくるメニューです。主人公のルルとララが、落胆する動物たちを励まそうと作ってあげるお話です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	長崎県	しょうが	熊本県
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	千葉県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
ピーマン	鹿児島県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県	いんげん豆	北海道
にんにく	青森県	りんご	青森県

今日の給食

<u>令和6年 1月15日(月)</u>



- ・ごはん
- ・おかかふりかけ
- 魚のゆず風味みぞれあん
- カリカリ油揚げのサラダ
- けんちん汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

魚のゆず風味みぞれあんは、にしんという魚に、大根おろしにゆずの風味をつけたタレがかかった冬らしい料理です。おかかふりかけは、だしをとった後のかつお節を使ってふりかけを作りました。けんちん汁を作るときに、かつお節を捨ててしまうのはもったいないので再利用しました。

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
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
だいこん	千葉県	にしん	ノルウェー
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	かつお節	鹿児島県
長ねぎ	千葉県	*	埼玉県
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和6年 1月12日(金)</u>







- ・ごはん
- ・おみくじコロッケ
- 切り干し大根とツナの和え物
- 呉汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日のコロッケはおみくじになっています。コロッケの中にウインナーが入っていたら「大吉」。願い事は努力をすれば叶うでしょう。チーズが入っていたら「中吉」。探していたものが見つかる。枝豆が入っていたら「小吉」。忘れ物をしがちなので気を付けよう。皆さんにとって今年もすてきな一年でありますように。

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	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
ごぼう	青森県	枝豆	北海道
長ねぎ	千葉県	*	埼玉県
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和6年 1月11日(木)</u>



- ・鶏南蛮うどん
- ・和風サラダ
- ・白玉しるこ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日は、鏡開き献立です。正月に お供えした鏡もちを食べることを鏡 開きといいます。鏡もちを昔は、木 づちや手で割りほぐしていました。 それを、おしるこやお雑煮に入れて 食べるのが日本のしきたりです。給 食では、鏡もちではありませんが、 小豆をコトコト煮たお汁粉に白玉だ んごを入れました。

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	千葉県	鶏肉	岩手県
だいこん	千葉県	茎わかめ	岩手県・宮城県
はくさい	茨城県	小豆	北海道
きゅうり	茨城県	白玉粉	千葉県・埼玉県
長ねぎ	千葉県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和6年 1月10日(水)



- 五穀ごはん
- ・ 高野豆腐のたまごとじ
- パリパリわかめサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

長い休み明けは、朝起きるのが辛くなったり、体がだるくなったりする人も多いですが、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、元気に登校出来るようにしましょう。

五穀ご飯には、米、麦、黒米、きび、あわ、ひえの6種類の穀物を入れました。白米だけよりもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

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	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
ごぼう	青森県	米	埼玉県
きゃべつ	愛知県	麦	栃木県
きゅうり	茨城県	黒米	秋田県
もやし	栃木県	あわ・ひえ	岩手県

今日の給食

<u>令和5年 12月22日(金)</u>



- ・ほうとう
- かぼちゃのいとこ煮
- れんこんとかぶのゆず風味和え
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日12月22日は冬至です。この日にゆず湯に入ったり、南瓜を食べると風邪をひかないといわれています。今日の給食では、かぼちゃをさつまいもや小豆と一緒に煮ました。ゆずは風味を活かした和え物にしました。また、運を呼び込むとされる名前に「ん」の食材もたくさん入っています。今年最後の給食です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
かぼちゃ	メキシコ	かぶ	千葉県
にんじん	千葉県	長ねぎ	千葉県
だいこん	千葉県	ゆず	徳島県
さといも	埼玉県	豚肉	茨城県
れんこん	茨城県	小豆	北海道
はくさい	茨城県		

今日の給食

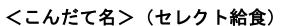
<u>令和5年 12月21日(木)</u>





あまからチキン

フライドチキン



- ・シーフードピラフ
- フライドチキンまたは、あまからチキン
- ・りんごとわかめのサラダ
- 米粉のココアケーキ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日は、フライドチキンと甘辛チキンのセレクト給食です。フライドチキンは、鶏肉に下味をつけて油で揚げ、5種類の香辛料をまぶしました。甘辛チキンは、下味をつけて油で揚げ、甘じょっぱいタレを絡めました。フライドチキンを選んだ人は47%、甘辛チキンは53%でした。わずかに甘辛チキンの方が人気。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	たもぎたけ	北海道
にんじん	千葉県	りんご	青森県
ピーマン	茨城県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	えび	タイ
もやし	栃木県	ケノダフ	ペルー
しょうが	高知県	たまご	青森県
にんにく	青森県	米	茨城県

今日の給食

<u>令和5年 12月20日(水)</u>



- ・キムチチャーハン
- ・肉だんごスープ
- 豆とポテトの

スパイシー揚げ

• 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

キムチチャーハンは、白菜のキムチ漬けをチャーハンに入れました。 少しピリッと辛いところがおいしいチャーハンです。食欲がないときでも食べたくなる味付けです。肉団子スープは、鶏ガラでとったスープに豚肉や玉ねぎで作った肉団子と白菜、大根、小松菜などのたっぷり野菜、マロニーが入ったスープです。

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	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	しょうが	高知県
長ねぎ	栃木県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	大豆	北海道
ピーマン	茨城県	*	埼玉県
はくさい	茨城県	大麦	栃木県

今日の給食

<u> 令和5年 12月19日(火)</u>



- 米粉パン
- 豆腐ハンバーグ
- ・コールスローサラダ
- 野菜とたまごのスープ
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日のパンは米粉パンです。いつ ものパンは小麦粉から出来ています が、米を粉にして作ったパンです。 米は日本人の主食として、毎日の食 事に欠かせない食べ物の一つです。 しかし、米を食べる量は年々減って きています。日本で作られているお いしいお米をもっと食べてほしいで す。今日のパンはもちもち食感です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	りんご	青森県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
きゅうり	宮崎県	たまご	青森県
もやし	栃木県	大豆	北海道
しょうが	高知県		
こまつな	足立区		

今日の給食

<u> 令和5年 12月18日(月)</u>



- ごま入り茶めし
- ・おでん
- ・れんこんチップスサラダ
- ・はなみかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

おでんといえば冬の定番料理ですね。給食でもじっくり煮込んであるので食べるとぽかぽか温まります。今日のおでんには、大根、じゃがいも、昆布、こんにゃく、さつまあげ、つみれ、京がんも、うずら卵、ちくわぶの9種類の具材が入っています。みなさんのご家庭では、どんな味でどんな具材を入れますか?

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	みかん	長崎県
たまねぎ	北海道	昆布	北海道
にんじん	千葉県	うずら卵	愛知県・静岡県
だいこん	千葉県	*	茨城県
れんこん	茨城県		
きゃべつ	愛知県		
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和5年 12月15日(金)</u>



- とうふのチリソース丼
- 春雨サラダ
- ・小魚のカレー揚げ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

「豆腐のチリソース丼」は、中華料理のエビチリソースのえびに、豆腐を加えた料理です。エビチリソースは辛いイメージがありますが、今日の豆腐のチリソースは、辛さを控えめにしてあります。小魚のカレー揚げは、小いわしに下味をつけ、カレー味の粉を付けて油で揚げました。丸ごと食べられます。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	えび	タイ
きゅうり	宮崎県	小いわし	山口県
もやし	栃木県	*	埼玉県
長ねぎ	埼玉県		
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 12月14日(木)</u>



- ・塩野菜ラーメン
- ・大豆とさつま芋の甘辛
- アロエ入りフルーツヨーグルト
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

「塩野菜ラーメン」は、鶏ガラでだしをとって塩味に味付けしたスープに、豚肉とたっぷりの野菜を入れたあっさり系のラーメンです。 9種類の野菜が入っているのでしっかり食べて、ウイルスに負けない体を作ってほしいです。大豆とさつまいもの甘辛は、大豆とさつまいもを揚げて甘じょっぱいタレをからめました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	大豆	北海道
はくさい	茨城県		
もやし	栃木県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

<u>令和5年 12月13日(水)</u>



- あだち菜だいこん飯
- ・カレーにくじゃが
- ・高野豆腐入り和風サラダ
- ・はなみかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

「あだち菜だいこん飯」も給食メニューコンクールで区長賞をとったメニューです。あだち菜とは、足立区の畑でとれた小松菜をあだち菜と言います。あだち菜と大根、にんじん、まいたけ、豚ひき肉が入った混ぜごはんです。給食の小松菜は、近くの農家さんが直接運んでくれる、とても新鮮なあだち菜です。

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	北海道	みかん	長崎県
にんじん	千葉県	わかめ	岩手県・宮城県
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	*	茨城県
まいたけ	新潟県		
しょうが	高知県		

今日の給食

<u>令和5年 12月12日(火)</u>



【世界の料理~フィンランド】

- 胚芽パン
- ・マカロニのラーティッコ
- ・きゃべつときのこのスープ
- ポテトとビーツのサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

フィンランドは、サンタクロースとムーミンの故郷です。フィンランドでは、牛乳や乳製品、じゃがいもやサーモン等をよく食べています。「マカロニのラーティッコ」は、フィンランド風のマカロニグラタンであるラーティッコとは箱のことで、箱をグラタン皿に見立ててオーブンで焼く料理です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	パセリ	千葉県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
きゃべつ	愛知県	ビーツ	長野県
きゅうり	埼玉県	豚肉	茨城県
しめじ	長野県	鶏肉	岩手県
たもぎたけ	北海道	大豆	北海道

今日の給食

<u>令和5年 12月9日(土)</u>



- ・ごはん ・ひじきふりかけ
- 魚のにんにくじょうゆだれ
- じゃこと切り干し大根のごまじょうゆ
- みそけんちん汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

ひじきふりかけは、ひじきをしょうゆや酒、砂糖、みりん等の調味料で煮付けました。ふりかけにするとひじきはよく売れます。魚のにんにくじょうゆだれは、モウカザメに下味をつけ、粉を付けて油で揚げ、にんにくじょうゆだれをかけました。ちりめんじゃこはカリカリに炒め、和え物に加えました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さといも	埼玉県	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	もうかざめ	宮城県
きゃべつ	愛知県	ちりめんじゃこ	日本各地
だいこん	神奈川県	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	米	茨城県
もやし	栃木県		
長ねぎ	岩手県		

今日の給食

<u>令和5年 12月8日(金)</u>



《展覧会メニュー》

- おえかきオムライス
- ・いろどりサラダ
- カラフル米粉パスタスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

昨日から明日まで3日間は展覧会です。給食でも展覧会に加わろうと思い、展覧会メニューを考えました。オムライスは、鶏肉や野菜の入ったチキンライスをお皿に盛り付け、上に薄焼き卵をのせます。小袋のケチャップで自由にお絵描きをします。様々な楽しい絵を書いていました。サラダやスープもカラフル!

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	セロリー	静岡県
にんじん	千葉県	たもぎたけ	北海道
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
かぶ	千葉県	たまご	青森県
きゅうり	埼玉県	*	茨城県
だいこん	千葉県		
赤パプリカ	韓国		

今日の給食

令和5年 12月7日(木)



- 和風おろしツナスパゲティ
- クルトン入りフレンチサラダ
- ・ケークサレ
- 牛乳

今日の食材の産地

ケークサレは、給食メニューコンクールで「区長賞」をとった6年生の児童が考えたメニューです。ケークサレはフランス生まれの料理で、甘くないおかずケーキです。ブロッコリーやハム、コーンを入れてケーキのように焼きました。和風おろしッナスパゲティは、大根おろしをコトコト煮込んで作ったソースです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	たまご	青森県
だいこん	千葉県		
きゃべつ	愛知県		
きゅうり	埼玉県		
ブロッコリー	埼玉県		
葉ねぎ	福岡県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和5年 12月6日(水)</u>



【日本の郷土料理~山形県~】

- ・えだまめごはん
- いも煮
- 納豆汁
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

「いも煮」は山形県を代表する郷土料理で、里芋やこんにゃく、牛肉または豚肉、だいこん、きのこ、長ねぎなどを入れて煮込んだ料理です。秋になると川原でいも煮を楽しむ光景は秋の風物詩となっています。納豆汁は、山形県で古くから食べられてきた冬の家庭料理です。冷めにくく体を温めてくれる汁物です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さといも	埼玉県	長ねぎ	岩手県
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
だいこん	千葉県	りんご	秋田県
ごぼう	青森県	豚肉	茨城県
なめこ	山形県	*	埼玉県
しめじ	長野県		
かぶ	千葉県		

今日の給食

<u>令和5年 12月5日(火)</u>



- ・コッペパン
- 魚のフリッター
- ひよこ豆入りサラダ
- ・ミネストローネスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

魚のフリッターは、白身魚のタラに衣をつけて油で揚げて、ふんわりとしたフリッターにしました。

ミネストローネは、イタリアの家 庭料理のスープで、日本でいうとみ そ汁のようなものです。ミネストロ ーネとは、イタリア語で「具だくさ ん」という意味です。給食でも、9 種類の具材が入っています。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	福岡県
にんじん	千葉県	タラ	アメリカ
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
きゅうり	埼玉県	たまご	青森県
もやし	栃木県	ひよこ豆	アメリカ
かぶ	千葉県		

今日の給食

<u>令和5年 12月4日(月)</u>



- ・ごはん
- ・おかかふりかけ
- ・豚肉と大根の煮物
- 大豆のコロコロサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

豚肉と大根の煮物は、大根に、豚肉やしめじ、高野豆腐のうまみがしっかりしみこむようにじっくり煮ました。こんにゃくや彩りに小松菜を入れ、具だくさんの煮物になっています。大豆のコロコロサラダは、大豆に粉をまぶして揚げ、野菜は、コロコロに切ってゆでて、合わせてドレッシングをかけるサラダです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県	かつお節	鹿児島県
しめじ	長野県	*	茨城県
かぶ	千葉県		
しょうが	熊本県		
こまつな	足立区		

今日の給食

<u>令和5年 12月1日(金)</u>



- ・ごはん
- 魚のみそだれ焼き
- ・おかかあえ
- とうふだんご汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

魚のみそだれ炊きは、さばに下味をつけて焼き、みそ、さとう、酒、みりん、しょうゆ等を合わせて加熱し、さばの上にかけました。

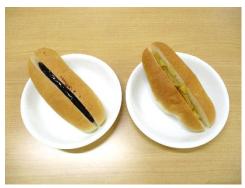
とうふだんご汁は、とうふと白玉 粉を混ぜ合わせて丸め、ゆでて汁の 中に入れました。とろ~りとしてな めらかな触感のだんごです。すまし 汁のだしによく合います。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	千葉県	さば	ノルウェー
はくさい	茨城県	かつお節	鹿児島県
もやし	栃木県	*	茨城県
だいこん	北海道		
長ねぎ	青森県		
しょうが	熊本県		
こまつな	足立区		

今日の給食

<u>令和5年 11月30日(木)</u>





<u><こんだて名></u> <u>《セレクト給食》</u>

- チョコクリームサンドまたは、リンゴジャムサンド
- ・ポークシチュー
- ツナとこんにゃくのサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

チョコクリームサンドとリンゴジャムサンドのセレクト給食です。チョコクリームは、牛乳やココア、砂糖、バターを混ぜて、ゆっくりあたためてチョコクリームを作り、リンゴジャムは、りんごをうすく切って砂糖を加えコトコト煮詰めました。チョコクリームを選んだ人は68%、リンゴジャムは32%でした。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	りんご	山形県
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	わかめ	岩手県・宮城県
きゃべつ	愛知県		
きゅうり	宮崎県		
にんにく	青森県		
セロリー	福岡県		

今日の給食

<u>令和5年 11月29日(水)</u>



【世界の料理~インドネシア~】

- ・ナシゴレン
- ・ガドガド
- チキンと野菜のスープ
- ・マンゴープリン
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

インドネシアの代表的な料理はナ シゴレン。ナシはご飯、ゴレンは炒 めるという意味のちょっとスパイシ ーなチャーハンのことです。ガドガ ドは、生揚げの入った野菜サラダの ことです。インドネシアでは、ピー ナツバターを使いますが、給食では 練りごまにしました。マンゴープリ ンはよく食べるデザートです。

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	千葉県	鶏肉	山梨県
パプリカ	韓国	えび	タイ
きゃべつ	愛知県	干し椎茸	大分県
もやし	栃木県	*	茨城県
えのきたけ	新潟県		
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 11月28日(火)</u>



<u>くこんだて名></u> 【こまつな給食】

- ・小松菜の クリームスパゲティ
- ・アーモンドサラダ
- ・ 小松菜の米粉ケーキ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日は、足立区のすべての小中学校で足立区特産品である小松菜を給食で食べよう!という日です。加平小学校では、スパゲティとケーキに小松菜を入れてみました。小松菜色したクリームソースのスパゲティ。ケーキは、小松菜の色あざやかなケーキです。小松菜は、学校近くのにこにこ農園の小松菜です

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	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	千葉県	たまご	青森県
きゅうり	高知県	えび	タイ
もやし	栃木県	アーモンド	アメリカ
にんにく	青森県		
セロリ	福岡県		

今日の給食

<u>令和5年 11月27日(月)</u>



- ・ごはん
- 魚のケチャップソース
- カリカリ油あげのサラダ
- 具だくさんみそ汁
- かき
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

魚のケチャップソースは、タラに下味をつけ、米粉と片栗粉をつけて油で揚げ、ケチャップやソース、赤ワインやみりんなどで作ったたれをからめました。カリカリ油揚げのサラダは、油揚げを細く切って、カリカリに焼いてサラダに入れました。和風のドレッシングをかけて食べます。油揚げの食感が絶妙です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	柿	新潟県
だいこん	千葉県	タラ	アメリカ
きゃべつ	千葉県	*	茨城県
長ねぎ	岩手県		
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和5年 11月24日(金)</u>



- 赤飯
- 魚のみぞれ焼き
- ・おかかあえ
- わかめのみそ汁
- 花みかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日11月24日は語呂合わせで「いいにほんしょく」で「和食の日」です。和食は、主食のごはんを中心に、旬の食材を使ったおかずや汁物を組み合わせて栄養バランスがよく、季節感があり、新鮮な食材のうまみを引き出しています。昨日11月23日はお赤飯の日でもあります。新警察に由来しています。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
だいこん	千葉県	しょうが	高知県
きゃべつ	千葉県	みかん	長崎県
長ねぎ	岩手県	さば	ノルウェー
えのきたけ	新潟県	小豆	北海道

今日の給食

<u>令和5年 11月22日(水)</u>



- チリビーンズライス
- ・ポテトのハニーサラダ
- ゼリー入りフルーツミックス
- 牛乳

今日の食材の産地

チリビーンズライスは、2種類の 豆が入っています。大豆は細かく刻 んであるので分かりにくいですが、 赤い豆が金時豆です。豚ひき肉や野 菜と豆をじっくり煮込みました。ポ テトのハニーサラダは、じゃがいも を細く切って油で揚げて、野菜と合 わせて食べるサラダです。はちみつ が入ったドレッシングをかけます。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	セロリー	静岡県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
きゃべつ	千葉県	レバー	茨城県
きゅうり	埼玉県	大豆	北海道
ピーマン	茨城県	金時豆	北海道
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 11月21日(火)</u>



- ・ツナチーズトースト
- ・和風ポトフ
- ・さつまいもチップスサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

ツナチーズトーストはツナとたまねぎ、マヨネーズを合わせて食パンにぬり、チーズをのせてオーブンで焼いたトーストです。ツナマヨにチーズを加え、ピザのような味わいです。和風ポトフは、かつお節でだしをとり、肉やウインナーと野菜をたっぷり入れて煮込んだ和風味のポトフです。心も体も温まります。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	さつまいも	千葉県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県		
長ねぎ	青森県		
きゅうり	宮崎県		

今日の給食

<u>令和5年 11月20日(月)</u>



- ・青菜の塩焼きそば
- チーズポテト春巻き
- 中華コーンスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

青菜の塩焼きそばは、小松菜をたっぷり使った塩味の焼きそばです。 焼きそばというとソース焼きそばを 思い浮かべると思いますが、塩やオイスターソースをきかせた、肉や野菜たっぷりの塩焼きそばです。チーズポテト春巻きは、じゃがいもとチーズ、炒めたベーコンや玉ねぎを混ぜて春巻きの皮で包んで揚げました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	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	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		
とうもろこし	北海道		

今日の給食

<u>令和5年 11月17日(金)</u>



- ・大根カレーライス
- ガーリックポテトサラダ
- ・サワーポンチ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日のカレーライスは、じゃがい もの代わりに大根が入った大根カレーライスです。大根はこれからが旬 の野菜です。煮物にしたり、サラダ で食べたり、すりおろしたり、漬物 にしたりしますが、カレーライスに 入れても以外と合いますよ。カレー に入れなかったじゃがいものは、油 で揚げてサラダに入れました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	セロリ	長野県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	茨城県	りんご缶	青森県
きゅうり	埼玉県	みかん缶	徳島県・和歌山県
にんにく	青森県	パイン缶	インドネシア

今日の給食

<u>令和5年 11月16日(木)</u>



- ・あんかけうどん
- ポテトのみそドレッシングサラダ
- ・ 小魚の南蛮漬け
- 花みかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

小魚の南蛮漬けは、「こまい」という小魚を油で揚げてタレにつけました。こまいという魚は、白身魚のたらの仲間で、北海道で捕れたものです。小魚は一匹丸ごと食べられるので、血や肉になるたんぱく質だけでなく、骨を丈夫にするカルシウムも摂ることができます。骨ごと食べられる魚もたくさん食べて欲しいです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	しょうが	熊本県
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	北海道	こまい	北海道
だいこん	北海道	みかん	長崎県
長ねぎ	秋田県		
きゃべつ	千葉県		
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和5年 11月15日(水)</u>



- ・ごはん
- 魚のフライ おろしポン酢かけ
- 切り干し大根とツナの和え物
- さつま汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

魚のフライ おろしポン酢かけは、 モウカザメに衣をつけて油で揚げて フライにし、大根おろしの入ったポ ン酢をかけて食べます。フライには とんかつソースをかけて食べるのが 定番ですが、おろしポン酢をかける とさっぱりとした味わいになりま す。切り干し大根はゆでて、ツナと 合わせて和え物にしました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
だいこん	北海道	鶏肉	岩手県
きゃべつ	千葉県	たまご	青森県
ごぼう	青森県	もうかざめ	宮城県
もやし	栃木県	*	茨城県
長ねぎ	栃木県		

今日の給食

<u>令和5年 11月14日(火)</u>



- ・フレンチトースト
- ・鶏肉のトマト煮
- ・フライビーンズサラダ
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

フレンチトーストは、たまごと牛乳、バター、さとうが入った液体に食パンをくぐらせて焼いたトーストです。ふわふわでほんのり甘くて食べやすいです。フライビーンズサラダは、大豆に粉をまぶして油で揚げてサラダに入れました。大豆のカリカリした食感が、野菜によいアクセントをつけています。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	北海道	鶏肉	岩手県
ピーマン	鹿児島県	たまご	青森県
きゃべつ	千葉県	金時豆	北海道
きゅうり	茨城県	大豆	北海道
セロリ	長野県	りんご	山形県

今日の給食

<u>令和5年 11月13日(月)</u>



- めかぶと野菜のそぼろ丼
- 茎わかめのナムル
- わかめとたまごのスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

今日の給食は「わかめ」づくしの献立です。3つの料理に3つの種類のわかめが入っています。スープには、わかめの葉の部分、ナムルには、わかめの茎の部分、そぼろどんには、わかめの根元の部分のめかぶが使われています。わかめには、ミネラルや食物せんい、ビタミンドなどがたくさん含まれています。

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	北海道	豚肉	茨城県
長ねぎ	青森県	たまご	青森県
もやし	栃木県	わかめ	岩手県・宮城県
えのきたけ	長野県	茎わかめ	岩手県・宮城県
にんにく	青森県	めかぶ	岩手県・宮城県
しょうが	熊本県	大豆	北海道

今日の給食

<u>令和5年 11月10日(金)</u>



日本の郷土料理 ~群馬県~

- ・豆腐めし
- 豚肉ときのこのしょうが焼き
- こんにゃくの酢みそ和え
- ・こしね汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

豆腐めしは、甘辛く煮付けた豆腐をご飯にまぜた郷土料理です。群馬県にはねぎぬたという代表的な料理があり、群馬県の太くておいしいねぎを酢みそで和える料理です。給食では群馬県特産のこんにゃくも入れました。こしね汁は、こんにゃく、椎茸、ねぎを入れた汁物で、それぞれの頭文字とってこしね汁です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	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	北海道	にんにく	青森県
長ねぎ	秋田県	だいこん	北海道
ごぼう	青森県	豚肉	北海道
もやし	栃木県	干し椎茸	大分県・熊本県
しめじ	長野県	*	埼玉県

今日の給食

<u> 令和5年 11月 9日(木)</u>



- ・きなこあげパン
- ・ 鶏だんごスープ
- ・コーンドレッシングサラダ
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

きなこあげパンは、給食メニューの中で人気の高いメニューの一つですが、昔から揚げパンは大人気で、「給食メニューといえばどんなメニューを思い浮かべますか?」と聞くと「揚げパン」と答える人が多いようです。油で揚げたパンに、きなことさとうを合わせてパンにまぶしました。おかわりじゃんけんも必死。

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	北海道	りんご	青森県
はくさい	長野県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	千葉県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県	きなこ	北海道
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和5年 11月 8日(水)</u>



- ・ごはん
- ・鮭の西京焼き
- ・れんこんのきんぴら
- ・よしのじる
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

鮭の西京焼きは、鮭に、白みそ・みりん・さとう・しょうがを合わせた中に漬け込んでおいて焼きました。最強においしい鮭の西京焼きです。今日の鮭は、北海道で捕れた秋鮭(レッド)という種類です。鮭は、塩焼きやムニエル、フライにしたり、シチューや、ほぐしておにぎりやチャーハンにも入れたりします。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
にんじん	北海道	鶏肉	岩手県
れんこん	茨城県	鮭	北海道
ごぼう	青森県	*	埼玉県
だいこん	北海道		
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和5年 11月 7日(火)</u>



- ・チャーハン
- ジャンボ揚げギョウザ
- ・ビーフンスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

チャーハンは、中華料理の中でも 人気の料理です。給食でも人気があ ります。ジャンボな揚げギョウザ は、豚ひき肉、きゃべつ、にら、長 ねぎ、にんにくなどを、大きなギョ ウザの皮に包んで油で揚げました。 給食特製の揚げギョウザです。給食 ならではのジャンボギョウザは皮が パリパリしてとてもおいしいです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	北海道	こまつな	足立区
長ねぎ	青森県	しょうが	熊本県
ピーマン	鹿児島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	千葉県	たまご	青森県
にら	茨城県	*	埼玉県
もやし	栃木県	麦	栃木県
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 11月 6日(月)</u>



- ・わかめごはん
- ・ 高野豆腐のたまごとじ
- ・和風サラダ
- ・ぶどうゼリー
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

高野豆腐のたまごとじは、高野豆腐や鶏肉、野菜とたまごを煮込んだ料理です。たまごをたっぷり使った煮物料理です。鶏の卵には、白い卵と茶色い卵がありますが、何が違うか分かりますか?卵の栄養に違いがあるわけではありません。実は、鶏の種類によって、白い卵を産む鶏と茶色い卵を産む鶏がいるのです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	北海道	鶏肉	岩手県
ごぼう	青森県	たまご	茨城県
きゃべつ	群馬県	いんげん豆	北海道
だいこん	北海道	*	埼玉県
きゅうり	茨城県		

今日の給食

<u>令和5年 11月 2日(木)</u>



- ・ごはん
- 手作りなめたけ
- ・ 菊花蒸しだんご
- ごぼうチップスサラダ
- どさんこ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

今日の給食は、今の季節にきれいに咲いている「菊の花」をイメージして菊花蒸しだんごを作りました。 肉団子の周りに黄色いもち米をつけて蒸しました。春に咲く桜のように、菊の花は日本の秋を代表する花です。日本では昔から季節(旬)の食べ物を食べ、季節を表した盛り付けをして季節感を味わってきました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	長ねぎ	青森県
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
ごぼう	青森県	豚肉	茨城県
えのきたけ	新潟県	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	たまご	青森県
もやし	栃木県	大豆	北海道

今日の給食

<u>令和5年 10月31日(火)</u>



- ガーリック&セサミトースト
- 秋のクリームシチュー
- ・キャロットラペ
- ・かぼちゃのプリン
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

ガーリック&セサミトーストは、 コッペパンににんにくバターをぬっ て焼いたガーリックトーストと、食 パンにセサミペーストをぬって焼い たセサミトーストの2種類で、2つ の味が楽しめます。秋のクリームシ チューは、さつまいもやきのこ、だ いこん、にんじん等、秋を感じさせ る材料が入っているシチューです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県	いんげん豆	北海道
もやし	栃木県		
しめじ	長野県		
セロリ	長野県		

今日の給食

<u>令和5年 10月30日(月)</u>



- •マーボー丼
- もやしのごまじょうゆ和え
- 中華コーンスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

マーボー豆腐は、中華料理の中でも人気のある料理です。豚ひき肉と唐辛子、長ねぎを炒め、鶏ガラスープを入れて豆腐を煮込んだ辛い料理ですが、給食では辛さをひかえめにしています。日本の豆腐は、木綿豆腐、絹ごし豆腐、焼き豆腐等の種類があり、料理によって使い分けますが、今日は絹ごし豆腐を使いました。

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	北海道	豚肉	茨城県
長ねぎ	岩手県	レバー	茨城県
もやし	栃木県	たまご	青森県
にんにく	青森県	*	埼玉県
しょうが	高知県		

今日の給食

<u>令和5年 10月27日(金)</u>



- ・ごはん
- 魚のチリソース
- 春雨サラダ
- ・ワンタンスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

魚のチリソースは、メルルーサという白身魚に粉をつけて油で揚げ、チリソースをかけました。チリソースは、にんにくやねぎなどの香味野菜に、ケチャップや豆板醤、砂糖を加えて作ったソースです。メルルーサという魚は、ニュージーランドやアルゼンチンなど南半球でとれる魚で、揚げ物等で食べられています。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	北海道	こまつな	足立区
だいこん	千葉県	しょうが	高知県
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
きゅうり	埼玉県	メルルーサ	アルゼンチン
もやし	栃木県	米	茨城県
長ねぎ	青森県		
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 10月26日(木)</u>



- ・ 焼きそばパン
- 肉だんごスープ
- アップルドレッシングサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

焼きそばサンドは、中華麺と豚肉やきゃべつ、にんじんを炒めてソース焼きそばを作り、パンにはさみました。ソースの味とパンがちょうどマッチしておいしいです。アップルドレッシングサラダは、生のりんごをすりおろししてドレッシングに加えたサラダで、甘酸っぱくて香りがさわやかなサラダです。

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	北海道	しょうが	高知県
だいこん	千葉県	りんご	山形県
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
きゅうり	埼玉県	鶏肉	山梨県
長ねぎ	栃木県		
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和5年 10月25日(水)</u>



- ・たまごとじうどん
- 野菜とわかめのごまずあえ
- 大学芋
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

たまごとじうどんは、昆布と厚削 り節でだしをとり、鶏肉や野菜を入 れ、たまごをふんわりと流し入れた だしがきいているおつゆを、コシが あるうどんにかけて食べます。

大学芋は、油で揚げて甘いみつをからめた、中はホクホク、外はカリッとした食感が楽しめて、何個でも食べたくなるおいしさです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
だいこん	青森県		
長ねぎ	青森県		
もやし	栃木県		

今日の給食

<u>令和5年 10月24日(火)</u>



くこんだて名> (コシヒカリ給食)

日本の郷土料理~新潟県~

- ごはん(魚沼産コシヒカリ)
- たれカツ
- ・きりざい
- ・のっぺいじる
- 柿

• 牛乳

今日の食材の産地

<u> </u>	<u> </u>
今日は、	足立区一

-斉コシヒカリ給 食で、足立区の中学生が魚沼自然教 室で収穫したコシヒカリを、給食で 食べます。そこで、おかずは新潟県 の郷土料理にしました。たれカツ は、チキンカツにしょうゆだれをつ けた料理です。きりざいは、納豆と 野沢菜などの野菜を細かく刻んで混 ぜ合わせた料理です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さといも	埼玉県	柿	奈良県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
だいこん	青森県	たまご	青森県
のざわな	長野県	のり	兵庫県
ごぼう	青森県	米	新潟県
長ねぎ	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

<u>令和5年 10月20日(金)</u>

白組ランチ



赤組ランチ



<こんだて名>(セレクト給食)

- ターメリックライス
- マカロニのクリームグラタンまたは、マカロニのミートグラタン
- 大豆のコロコロサラダ
- 花みかん
- 牛乳

<一口メモ>

今日は、白組ランチと赤組ランチのセレクト給食です。白組ランチのマカロニクリームグラタンは、なめらかなホワイトソースを絡めたまっ白なグラタンです。赤組のミートグラタンは、ひき肉とトマトのうまみたっぷりミートソースを絡めた真っ赤なグラタンです。赤組が優勢でした。白組が49%で、赤組が優勢でした。

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	マッシュルーム	千葉県
にんじん	北海道	えだまめ	北海道
だいこん	北海道	豚肉	茨城県
きゅうり	茨城県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
にんにく	青森県	みかん	長崎県
セロリ	長野県	*	茨城県

今日の給食

<u>令和5年 10月19日(木)</u>



- ・みそラーメン
- ポテトのケチャップあえ
- ゼリー入りフルーツミックス
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

みそラーメンは、とんこつと鶏がらをコトコト煮込んでだしをとったみそ味のスープに、野菜もたっぷり入っているのでコクがあるラーメンです。国産小麦粉を使っためんとスープとの相性も良く、どこにも負けないおいしさです。ラーメンは、いまや日本の国民食になりつつあってみんな大好きですね。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	北海道	みかん缶	和歌山県・徳島県
長ねぎ	秋田県	パイン缶	インドネシア
もやし	栃木県	黄桃缶	ギリシャ
きゃべつ	群馬県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

<u>令和5年 10月18日(水)</u>



- 栗入りまいたけおこわ
- ししゃものカレー揚げ
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・小松菜とツナの和え物
- かきたま汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

栗入りまいたけおこわは、米とも ち米の中に、生のむき栗を入れて炊 き、まいたけ・ごぼう・にんじんを 味付けして煮たものを混ぜ合わせた ごはんです。秋の味覚の栗が入って おり、栗の甘みとホクホクした食感 がごはんに合っておいしいです。こ の時期にしか味わえない栗おこわを よく味わってほしいです。

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	北海道	栗	茨城県
ごぼう	青森県	ししゃも	ノルウェー
まいたけ	新潟県	たまご	青森県
きゃべつ	群馬県	米	埼玉県
もやし	栃木県	もち米	千葉県
しょうが	高知県		

今日の給食

<u>令和5年 10月17日(火)</u>



- ・コッペパン
- ・スコップコロッケ
- ・カレードレッシングサラダ
- ミネストローネスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

スコップコロッケは、コロッケのように丸めて油で揚げたものではなく、カップに入れてオーブンで焼いたもので、スプーンですくって食べます。でも、中身はコロッケと全くいっしょで、豚ひき肉やたまねぎを炒めて、蒸してつぶしたじゃがいもと合わせて作ります。パン粉を上にのせサクサクに焼き上げました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
かぶ	千葉県		
きゃべつ	群馬県		
もやし	栃木県		
セロリ	長野県		

今日の給食

<u>令和5年 10月16日(月)</u>



- いわしのかばやき丼
- ・こんにゃくサラダ
- ・豆腐ときのこのすまし汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

いわしのかばやき丼は、いわしの 開きに粉をつけて油で揚げ、たれを からめてご飯にのせた丼で、魚の臭 みも消え、甘じょっぱいたれでご飯 がすすみます。

こんにゃくサラダは、こんにゃく と野菜をゆでて、しょうゆ味のドレ ッシングとごまをかけた、つるんと してのどごしがよいサラダです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	北海道	しめじ	長野県
だいこん	北海道	えのきたけ	長野県
長ねぎ	秋田県	いわし	千葉県
もやし	栃木県	*	茨城県
きゃべつ	群馬県		
きゅうり	埼玉県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和5年 10月13日(金)</u>



- ・鶏と大豆のそぼろ丼
- ・わさびあえ
- 豚汁
- ・りんご
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

鶏と大豆のそぼろ丼は、鶏ひき肉、大豆、野菜を煮つけたものと、炒り卵をご飯にのせた丼で、10種類の食材を使っており、栄養や味のバランスがよい一品です。

秋に旬を迎える果物の一つであるりんごは、たくさんの種類があります。ちなみに今日のりんごは、長野県生まれの「秋映」という品種です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	長ねぎ	秋田県
にんじん	北海道	りんご	長野県
ごぼう	青森県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
だいこん	北海道	たまご	青森県
もやし	栃木県	大豆	北海道

今日の給食

<u>令和5年 10月12日(木)</u>



- スパゲティきのこトマトソース
- クルトン入りサラダ
- ・スウィートポテト
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

スパゲティきのこトマトソース は、まいたけ、しめじ、エリンギ、 マッシュルームなどのきのこを、ト マトソースでじっくり煮込んで作り ました。きのこのうまみと香りが詰 まったソースです。スイートポテト は、さつまいもを蒸してつぶし、牛 乳、生クリーム、バター、砂糖を入 れて焼いたなめらかなデザートです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	まいたけ	群馬県
たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	北海道	エリンギ	新潟県
ピーマン	岩手県	マッシュルーム	千葉県
きゃべつ	群馬県	鶏肉	岩手県
きゅうり	茨城県	たまご	青森県
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 10月11日(水)</u>



- ・さつまいもごはん
- 魚のごまみそだれ焼き
- ・おかかあえ
- ・とうふだんごスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

さつまいもごはんは、秋の味覚、 旬の甘いさつまいもを入れて炊いた ご飯です。秋を感じながら食べてほ しいです。

豆腐だんごスープは、絹ごし豆腐と白玉粉を合わせてこねてだんごにし、削り節でだしをとった汁に中に入れました。やわらかでとろっとしただんごがおいしい汁物です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	北海道	さば	ノルウェー
長ねぎ	秋田県	*	埼玉県
だいこん	北海道		
きゃべつ	群馬県		
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和5年 10月10日(火)



- あんかけチャーハン
- 小いわしのごまがらめ
- ・ビーフンスープ
- 牛乳

あんかけチャーハンは、豚肉や野菜とごはんを炒めて作ったチャーハンの上から、鶏ガラスープに、たまごやえのきたけを入れて、とろみをつけたあんをかけて食べます。パラパラのチャーハンと、とろーりとしたあんが、口の中でちょうどマッチングしておいしくなります。

今日の食材の産地

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
ピーマン	岩手県	豚肉	茨城県
長ねぎ	秋田県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	小いわし	千葉県
きゃべつ	群馬県	*	埼玉県
もやし	栃木県	大麦	栃木県
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 10月6日(金)</u>



<u><こんだて名></u> 世界の料理~アルゼンチン~

- ・コッペパン
- ・エンパナーダ
- アルゼンチン風サラダ
- ロクロスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

アルゼンチンは、8日(日)にラグビーワールドカップで日本と対戦する 国です。アルゼンチン料理を食べて日本を応援しよう。アルゼンチンの食事といえば牛肉。世界でも1・2位を争うほど牛肉をたくさん食べています。エンパナーダは、ミートパイのようなもの。給食では、豚肉とぎょうざの皮を使って焼きました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	長野県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
だいこん	青森県	いんげん豆	北海道
ブロッコリー	北海道	ひよこ豆	アメリカ
かぶ	千葉県	*	埼玉県

今日の給食

<u>令和5年 10月5日(木)</u>



- ・ごはん
- ・ひじきふりかけ
- 和風ハンバーグ
- ・高野豆腐のあえもの
- わかめのみそ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

ハンバーグは、ひき肉やたまねぎを使って作りますが、今日の給食では、豚ひき肉、たまねぎ、大豆、とうふを入れて作り、しょうゆだれをかけた和風ハンバーグにしました。お肉だけでなく、お豆やとうふを多めに入れてあるので、とても栄養があってヘルシーなハンバーグです。やわらかな食感でご飯に合います。

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	北海道	豚肉	茨城県
だいこん	青森県	たまご	青森県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
えのきたけ	長野県	ひじき	韓国
長ねぎ	秋田県	*	埼玉県
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和5年 10月4日(水)</u>



- ・ごはん
- 魚のにんにくじょうゆだれ
- 野菜とわかめの和風サラダ
- 具だくさん汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

魚のにんにくじょうゆだれは、モウカザメの切り身に下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げてタレをかけました。タレは、にんにくを加えて食欲が出る味付けになっています。にんにくは独特の香りがしますが、これが体を元気にする元となっています。疲れをとってくれたり、食欲が増して栄養の吸収も高まります。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	長ねぎ	秋田県
にんじん	北海道	もやし	栃木県
きゃべつ	群馬県	モウカザメ	宮城県
きゅうり	茨城県	*	埼玉県
だいこん	北海道		
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和5年 10月3日(火)</u>



- ・ドライカレーライス
- スパゲティサラダ
- ・カルピスゼリー
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

ドライカレーライスとは、ひき肉と、みじん切りした野菜を炒め、スープでじっくり煮つめて水分を飛ばし、ごはんの上にのせて食べる料理です。カレーライスは、野菜を大きく切り、水分ととろみが多いですが、ドライカレーは、野菜をみじん切りにし、しっかり煮つめるので水分が少ないところが特徴です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	北海道	りんご	青森県
ピーマン	岩手県	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県	*	埼玉県
セロリ	福岡県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和5年 10月2日(月)



- ・わかめごはん
- ちくわの二色揚げ
- ・豚しゃぶサラダ
- さつま汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

ちくわの二色揚げは、焼きちくわ に、青のり味とカレー味の二つの味 の衣をつけた天ぷらです。

豚しゃぶサラダは、豚肉を薄くスライスしたものを、しゃぶしゃぶのようにさっとゆでて、野菜といっしょに食べる冷しゃぶサラダです。ドレッシングは、ごまだれ味にしました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	豚肉	茨城県
にんじん	北海道	鶏肉	岩手県
ごぼう	青森県	たまご	青森県
きゃべつ	群馬県		
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		
長ねぎ	岩手県		

今日の給食

令和5年 9月29日(金)



<こんだて名>(十五夜献立)

- ・カレーうどん
- レンコンチップスサラダ
- 月見だんご(セレクト)(みたらしだんごまたは、きなこだんご)
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今日9月29日は十五夜です。十 五夜とは、旧暦の8月15日の夜の ことで、秋のお月見の日です。この 日に見える満月は「中秋の名月」と 言って、1年の中で一番月がきれい に見えます。今日は、月見だんごの セレクト給食です。みたらしだんご を選んだ人は40%、きなこだんご は60%でした。

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	北海道	豚肉	北海道
れんこん	北海道		
きゃべつ	青森県		
きゅうり	群馬県		
しめじ	埼玉県		
長ねぎ	栃木県		

今日の給食

令和5年 9月28日(木)



- 五穀ごはん
- ・高野豆腐のたまごとじ
- パリパリわかめサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

五穀ご飯は、米の他に、大麦、黒米、きび、あわ、ひえが入ったご飯です。ご飯の色が紫色になっているのは、黒米の色が溶け出て全体に色がついたためです。

パリパリわかめサラダのパリパリは、ワンタンの皮を細く切って油で 揚げてサラダに入れました。パリパ リの食感が人気のサラダです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	とうもろこし	北海道
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	たまご	青森県
きゃべつ	群馬県	*	埼玉県
きゅうり	埼玉県	麦	福井県
もやし	栃木県	黒米	秋田県・鹿児島県

今日の給食

<u>令和5年 9月27日(水)</u>



<u>くこんだて名></u>

世界の料理 ~フランス~

- ソフトフランスパン
- 魚のポワレ バターレモンソース
- ・ラタトゥイユ
- かぼちゃのポタージュ
- ・シャインマスカット ・牛乳

今日の食材の産地

<u><ーロメモ></u>

今行っている、ラグビーワールド カップの開催国がフランスです。

魚のポワレ バターレモンソースは、タラに塩、こしょうと香辛料で下味をつけ、粉をふって焼き、バターレモンソースをかけました。ラタトゥイユはフランスでよく食べられている家庭料理です。たっぷりの野菜をじっくり煮込みました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道
にんじん	北海道	にんにく	青森県
なす	茨城県	シャインマスカット	山梨県
ピーマン	茨城県	タラ	アメリカ
赤パプリカ	韓国		
ズッキーニ	岩手県		
トマト	群馬県		

今日の給食

<u>令和5年 9月26日(火)</u>



- ・切り干し大根ごはん
- ・小いわしの香味揚げ
- きゃべつと生揚げのみそ炒め
- すまし汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

切り干し大根ご飯は、しょうが、 にんじん、しめじ、油揚げ、しらた きと切り干し大根を煮つけた煮汁で ご飯を炊き、具を混ぜ合わせまし た。切り干し大根の味がしみて、お かずがなくてもおいしく食べられる ご飯です。切り干し大根は保存がき き、戻して煮つけやサラダ、炒め物 などに使えるため便利な食材ですて

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	北海道	にんにく	青森県
きゃべつ	群馬県	しょうが	高知県
だいこん	北海道	小いわし	千葉県
長ねぎ	山形県	鶏肉	茨城県
しめじ	長野県	しらたき	群馬県
ピーマン	茨城県	*	茨城県

今日の給食

令和5年 9月25日(月)



- ・ごはん
- 魚のフライ
- ・からしあえ
- わかめのみそ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

今年も新米の季節がやってきました。加平小の給食でも、今日のご飯から今年採れた新米になっています。埼玉県や茨城県の「こしひかり」という品種のお米です。

米は、日本人の主食として毎日の 食事に欠かせない食べ物の一つで す。主食として食べているお米はほ ぼ 100%日本で作っています。

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	北海道	あじ	ニュージーランド
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
もやし	栃木県	わかめ	岩手県・宮城県
長ねぎ	山形県	*	茨城県
えのきたけ	新潟県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和5年 9月22日(金)



- ハヤシライス
- ガーリックポテトサラダ
- ・ぶどうゼリー
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

ハヤシライスは、牛肉やたまねぎを炒めて、トマトベースの調味料と ルウを入れて煮込み、ご飯にかけて 食べる料理です。給食では、牛肉の 代わりに豚肉を使っています。

ガーリックポテトサラダは、じゃ がいもを油で揚げて、ガーリックや バジルなどで香りをつけ、サラダに 入れました。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリー	長野県
にんじん	北海道	とうもろこし	北海道
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
ピーマン	岩手県	*	茨城県
きゅうり	茨城県		
しめじ	長野県		

今日の給食

令和5年 9月21日(木)



日本の郷土料理~宮崎県~

- 麦入りごはん
- チキン南蛮
- 切り干し大根とツナの和え物
- 冷や汁
- 牛乳

今日の食材の産地

「冷や汁」は、宮崎県の代表的な郷土料理です。焼いたアジやイワシをほぐし、焼きみそをのばした汁に、豆腐、きゅうり、みょうがなどの薬味を入れて、ごはんにかけて食べる夏のスタミナ料理です。給食では、煮干しと削り節でだしをとり、麦みそとすりごまを入れた温かな汁物です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	北海道	こまつな	足立区
きゃべつ	群馬県	しょうが	高知県
きゅうり	埼玉県	にんにく	青森県
もやし	栃木県	切り干し大根	宮崎県
長ねぎ	青森県	鶏肉	山梨県
小ねぎ	静岡県	米	茨城県
みょうが	高知県	麦	栃木県

今日の給食

令和5年 9月20日(水)



- ・チョコクリームサンド
- •魚のムニエル トマトソースかけ
- ・コーンドレッシングサラダ
- 野菜スープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

「チョコクリームサンド」は、給 食オリジナルの甘さひかえめのチョ コクリームを、じっくり時間をかけ て作り、パンにはさみました。

「魚のムニエル」は、モウカザメ という魚に下味をつけ、パン粉をつ けて焼きました。コトコト煮込んだ トマトソースをかけてあるので、上 品な味わいです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	とうもろこし	北海道
にんじん	北海道	セロリ	長野県
きゃべつ	群馬県	モウカザメ	宮城県
だいこん	青森県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県		
きゅうり	埼玉県		

今日の給食

<u>令和5年 9月19日(火)</u>



- タコライス
- ABC スープ
- ・フライドポテト
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

「タコライス」は、魚介類のタコが入っているわけではありません。 メキシコ風アメリカ料理の「タコス」の具材をごはんにのせた、沖縄県生まれの料理です。「タコス」は、ひき肉をちょっとピリ辛なトマト味にしたタコミートを、トルティーヤに包んで食べる料理ですが、ご飯にのせて食べるのがタコライスです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	北海道	豚レバー	茨城県
きゃべつ	群馬県	ウインナー	千葉県・群馬県
だいこん	青森県	ひよこ豆	アメリカ
トマト	青森県	*	茨城県
セロリー	長野県		

今日の給食

<u>令和5年 9月15日(金)</u>



- ・こぎつねごはん
- きびなごのスパイシー揚げ
- ・高野豆腐の和風サラダ
- ・ 金時豆の甘煮
- 吉野汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

きびなごは、唐揚げにして、食べ やすいようにスパイシーな味付けに しました。小魚は骨ごと食べられる のでカルシウムを摂ることができま す。さらに、魚には、カルシウムを 吸収しやすくするビタミンDも入っ ているので、特に成長期の人には食 べてほしい食材です。金時豆の甘煮 も伝えていきたい料理です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	北海道	きびなご	鹿児島県
だいこん	青森県	米	埼玉県
きゃべつ	群馬県		
しょうが	高知県		
こまつな	足立区		
金時豆	北海道		

今日の給食

<u>令和5年 9月14日(木)</u>



- なすとトマトのスパゲティ
- ツナとわかめのサラダ
- ・ガトーショコラ
- 牛乳

なすとトマトのスパゲティは、な すを素揚げして、じっくり煮込んだ トマトソースに入れました。なす は、油で揚げた方がポリフェノール の吸収がよくなります。

ガトーショコラは、小麦粉の生地 にココアパウダーとチョコレートを 入れて、ふんわりして、しっとりす るチョコレートケーキになりました。

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	もやし	足立区
にんじん	北海道	にんにく	青森県
なす	栃木県	とうもろこし	北海道
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
トマト	茨城県	ベーコン	千葉県
ピーマン	茨城県	たまご	青森県
しめじ	長野県	わかめ	岩手県・宮城県

今日の給食

<u>令和5年 9月13日(水)</u>



- 焼きカレーパン
- イタリアンスープ
- ・フライビーンズサラダ
- 梨
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

焼きカレーパンは、豚ひき肉やたまねぎを炒め、カレー味にしたものを丸パンに挟んで、上にパン粉をつけて焼いたカレーパンです。じっくり煮込んだカレーがおいしいパンです。今日の果物は今が旬の梨で、豊水という種類の梨です。シャキシャキした独特の歯ごたえがあり、みずみずしくて水分補給にもなります。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	鶏肉	岩手県
きゅうり	山形県	たまご	青森県
セロリ	長野県	大豆	北海道
とうもろこし	北海道	梨	栃木県

今日の給食

<u>令和5年 9月12日(火)</u>



- ・ごはん
- 魚のバーベキューソース
- カリカリ油揚げのサラダ
- 呉汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

「呉汁(ごじる)」の「呉(ご)」とは、大豆を水にひたしてすりつぶしたものをいいます。その呉をみそ汁に入れたものが呉汁です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養たっぷり入っていて、昔から日本の生活を支えてきた食材です。大豆といろいろな野菜の入った呉汁は、榮譽満点の汁物です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	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	北海道	りんご	山形県
きゃべつ	群馬県	豚肉	茨城県
ごぼう	群馬県	もうかざめ	宮城県
もやし	栃木県	大豆	北海道
長ねぎ	秋田県	*	埼玉県

今日の給食

令和5年 9月11日(月)



- もずくと野菜のそぼろ丼
- こんにゃくサラダ
- なめこ汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

もずくと野菜のそぼろ丼は、豚ひき肉や大豆、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飯の上にのせて、ごはんといっしょに食べるとご飯がすすみます。栄養たっぷりで食べやすいどんぶりメニューです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	北海道	長ねぎ	岩手県
だいこん	青森県	もやし	栃木県
きゃべつ	群馬県	とうもろこし	北海道
きゅうり	茨城県	豚肉	茨城県
なめこ	山形県	もずく	沖縄県
さやいんげん	岩手県	大豆	北海道

今日の給食

令和5年 9月8日(金)



- ごまだれ冷やし中華
- 野菜チップス
- アロエ入りフルーツヨーグルト
- 牛乳

今日の食材の産地

<u><一口メモ></u>

暑い日に食べたくなる冷やし中華。今回はごまだれにしました。たっぷり野菜と鶏肉とめんが、スルスルっと口の中に入っていきます。

野菜チップスは、さつまいも、かぼちゃ、ゴーヤ、れんこんを薄く切って油で揚げました。パリパリした食感で、野菜が苦手な人も食べやすくなっています。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	しょうが	熊本県
かぼちゃ	北海道	鶏肉	岩手県
にんじん	北海道	わかめ	岩手県・宮城県
ゴーヤ	群馬県	みかん缶	和歌山県
れんこん	茨城県	パイン缶	インドネシア
きゅうり	茨城県	黄桃缶	ギリシャ
もやし	栃木県		

今日の給食

令和5年 9月7日(木)



- ・わかめごはん
- トマト肉じゃが
- ・和風サラダ
- 冷凍みかん
- 牛乳

今日の食材の産地

<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のひとつで、ごはんに合うおかずです。今日は定番の肉じゃがに、トマトを入れてみました。トマトは、サラダなど生で食べてもよいが、トマトソースやトマトシチュー、煮物などに入れてトマトのうまみを引き出して食べるとよりおいしくなります。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	だいこん	北海道
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
トマト	北海道	冷凍みかん	愛媛県
きゃべつ	群馬県	米	埼玉県
きゅうり	青森県		
さやいんげん	群馬県		

今日の給食

令和5年 9月6日(水)



- ・アーモンドトースト
- かぼちゃのクリーム煮
- ・まめまめサラダ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

かぼちゃのクリーム煮は かぼちゃをたくさん使って、鶏がらスープと牛乳で煮込み、米粉でとろみをつけました。かぼちゃはウリの仲間ですが、ホクホクしていて、煮物や天ぷら、シチューやサラダ、ケーキ等のお菓子、他にもいろいろな食べ方ができる、栄養たっぷりの野菜です。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
かぼちゃ	北海道	鶏肉	岩手県
たまねぎ	北海道	いんげん豆	北海道
にんじん	北海道	レンズ豆	アメリカ
きゃべつ	群馬県	アーモンド	アメリカ
きゅうり	茨城県		
セロリー	長野県		
マッシュルーム	千葉県		

今日の給食

令和5年 9月5日(火)



- ・ごはん
- 魚のみぞれ焼き
- ・じゃがいものきんぴら
- かきたま汁
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

魚のみぞれ焼きは、さばの切り身に下味をつけて焼き、大根おろしを入れたたれをかけました。脂ののったさばをさっぱりと食べることができます。

じゃがいものきんぴらは、じゃがいもを油で揚げて、炒めて煮たごぼうやにんじん、茎わかめ、糸こんにゃくとを合わせたきんぴらです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	たまご	青森県
にんじん	北海道	さば	ノルウェー
だいこん	青森県	茎わかめ	岩手県
ごぼう	群馬県	米	埼玉県
しょうが	熊本県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和5年 9月4日(月)



- ・チャーハン
- いもとお豆のかりんとう
- ビーフンスープ
- 牛乳

今日の食材の産地

<一口メモ>

夏休みが終わって学校生活が始まりました。早寝・早起き・朝ごはんを守って生活リズムを整えましょう。給食もしっかり食べて体力をつけておきましょう。

いもとお豆のかりんとうは、さつ まいもと大豆を油で揚げて、水あめ や牛乳を入れたシロップをからめま した。カリッとしておいしいです。

食 材 名	産地	食 材 名	産地
さつまいも	千葉県	にんにく	青森県
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
ピーマン	茨城県	たまご	青森県
長ねぎ	茨城県	豚肉	茨城県
チンゲンサイ	茨城県	大豆	北海道
もやし	栃木県	米	埼玉県
えのきたけ	新潟県		