

# 今日の給食

令和8年 5月 14日 (木)



## <こんだて名>

- ・鶏南蛮うどん
- ・小魚といかの磯辺揚げ
- ・じゃがいもの  
カレードレッシングサラダ
- ・牛乳

## <一口メモ>

うどんは、そばと並んで日本の代表的なめん類です。昆布やかつお節のだしでうま味を引き出したつゆで食べます。うどんは日本各地いろいろな種類があります。つゆは、西日本と東日本では味が違い、西日本では薄口しょうゆを使った色のうすいつゆで食べ、東日本は、濃口しょうゆを使った色が黒っぽいつゆで食べます。今日の給食では、東日本の濃口しょうゆを使って薄味にした、鶏南蛮うどんにしました。

## 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	兵庫県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県	小さいわし	千葉県
長ねぎ	茨城県	いか	ペルー
きゃべつ	千葉県	青のり	国産
きゅうり	茨城県		

# 今日の給食

令和8年 5月 13日 (水)



## <こんだて名>

- ・フレンチトースト
- ・ポークビーンズ
- ・クルトン入りサラダ
- ・きよみオレンジ
- ・牛乳

## <一口メモ>

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。今日のポークビーンズには、大豆とレンズ豆の2種類の豆が入っています。世界中でもいろいろな種類の豆が食べられています。クルトン入りサラダのクルトンは、食パンを小さな四角に切って、味をつけてオーブンでカリカリに焼きました。クルトンはスープやポタージュだけでなく、サラダにトッピングしてもおいしいです。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	兵庫県	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	大豆	北海道
ピーマン	鹿児島県	レンズ豆	アメリカ
きやべつ	千葉県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県	清見オレンジ	愛媛県
セロリ	静岡県		

# 今日の給食

令和8年 5月 12日 (火)



## <こんだて名>

- ・ 茎わかめごはん
- ・ 魚のケチャップソース
- ・ 野菜とこんぶの和風サラダ
- ・ 具だくさんみそ汁
- ・ 牛乳

## <一口メモ>

茎わかめごはんは、わかめの茎の部分が入った塩味のごはんです。少しコリコリとした食感が楽しめます。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、だいこん、こんにゃく、油あげと、小松菜と長ねぎの8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	兵庫県	長ねぎ	千葉県
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
きゅうり	茨城県	タラ	岩手県
きやべつ	千葉県	昆布	北海道
もやし	栃木県	米	埼玉県
だいこん	千葉県		

# 今日の給食

令和8年 5月 11日 (月)



## <こんだて名>

- ・麦入りごはん
- ・お茶のふりかけ
- ・高野豆腐とひき肉のたまごとじ
- ・小松菜とツナのおえもの
- ・牛乳

## <一口メモ>

茶摘みの歌で「夏も近づく八十八夜～」という歌があります。八十八夜とは、立春（2月4日）から数えて88日目のことで、今年は5月2日が八十八夜にあたりました。この頃にお茶畑では茶摘みが行われます。お茶は、春から秋にかけて4回ほど収穫されますが、今頃に収穫される新茶は、渋みや苦みが少なく、香りが高くておいしいです。給食では、お茶の葉を使って「ふりかけ」にしました。

## 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	兵庫県	鶏肉	山梨県
にんじん	徳島県	たまご	青森県
ごぼう	青森県	食べるお茶	静岡県
きゃべつ	千葉県	米	埼玉県
もやし	栃木県	もち麦	国産

# 今日の給食

令和8年 5月 8日 (金)



## <こんだて名>

- ・ガーリック&シナモン  
トースト
- ・みそクリームシチュー
- ・キャロットラペ
- ・河内晩柑 (かわちばんかん)
- ・牛乳

## <一口メモ>

ガーリック&シナモントーストは、コッパンに、にんにくバターをぬって焼いたガーリックトーストと、黒砂糖食パンに、シナモンシュガーをぬって焼いたシナモントーストの2種類の味が楽しめます。今日のクリームシチューは、いつもと味がちょっと違ったシチューです。クリームシチューにみそを加えたことで、味に深みが増して、まろやかなコクのある和風テイストのシチューになっています。

## 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	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	にんにく	青森県
にんじん	徳島県	セロリ	静岡県
きやべつ	千葉県	鶏肉	山梨県
しめじ	長野県	河内晩柑	愛媛県
もやし	栃木県		
パセリ	千葉県		

# 今日の給食

令和8年 5月 7日 (木)



## <こんだて名>

- ・ドライカレーライス
- ・ポテトのハニーサラダ
- ・サワーポンチ
- ・牛乳

## <一口メモ>

ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？休みが続いた後は、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ましょう。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。健康的な生活リズムを作る上で朝ごはんは大切です。給食もみんなの体のことを考えて作っています。しっかりと食べて体力をつけておきましょう。

## 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	佐賀県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	セロリ	静岡県
ピーマン	鹿児島県	豚肉	茨城県
きやべつ	千葉県	豚レバー	茨城県
きゅうり	千葉県	大豆	北海道
りんご	長野県		

# 今日の給食

令和8年 5月 1日 (金)



## <こんだて名>

- ・ 中華風おこわ
- ・ かぶとの揚げぎょうざ
- ・ 若竹汁
- ・ 牛乳

## <一口メモ>

5月5日はこどもの日です。ちまきや柏餅を食べて、子供たちの成長をお祝いする日です。今日の給食では、5月人形にもある「<sup>よろいかぶと</sup>鎧兜」をイメージして、揚げぎょうざを作ってみました。四角のぎょうざの皮を特別に注文し、<sup>かぶと</sup>兜に見えるように、ぎょうざの具を詰めて油で揚げました。若竹汁に入っているだけのこは、成長が早く、まっすぐ上に伸びるので、縁起のいい食べ物とされています。今が旬のわかめといっしょに汁物にしました。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	徳島県	にんにく	青森県
たけのこ	愛媛県	しょうが	熊本県
長ねぎ	茨城県	豚肉	茨城県
きやべつ	千葉県	わかめ	宮城県・岩手県
にら	茨城県	米	茨城県
だいこん	千葉県	もち米	国産
えのきたけ	長野県		