

今日の給食

令和8年 9月 18日（金）



<こんだて名>

世界の料理～カーボベルデ】

- ・ジャガシーダ
- ・カチューパ
- ・パステル
- ・牛乳

<一口メモ>

「カーボベルデ」という国を聞いたことがありますか？あまり知られていない国ですが、6月と7月に行われたサッカーのワールドカップに初めて出場し活躍したことから注目を集めるようになりました。西アフリカのとても小さな島国で、人口は足立区より少ない約55万人ほどです。「ジャガシーダ」とは炊き込みご飯です。「カチューパ」は、とうもろこしや豆、ソーセージが入ったトマト味の煮込み料理です。

「パステル」は、ツナやたまねぎを包んで揚げたパイのような食べ物です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	セロリー	長野県
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
ピーマン	岩手県	金時豆	北海道
きやべつ	群馬県	いんげん豆	北海道
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 9月 17日（木）



＜こんだて名＞

- ・麦入りごはん
- ・魚のしょうが焼き
- ・野菜とわかめのごま酢あえ
- ・かきたま汁
- ・牛乳

＜一口メモ＞

麦入りごはんは、お米の中に大麦を混ぜて炊いています。大麦には、「食物せんい」という栄養素がたくさん入っています。食物せんいは、おなかの調子を整える働きをして、便秘を防いでくれます。お米が9に対して麦が1の割合で入っています。もち麦という種類の大麦のです。かきたま汁の卵がふんわりしているのは、汁にとろみをつけてから、卵を少しずつ入れていくからです。ふわっとした味わいです。

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	北海道	もうかざめ	宮城県
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
もやし	栃木県	わかめ	宮城県・岩手県
長ねぎ	新潟県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 9月 16日（水）



<こんだて名>

- ・ビスキュイパン
- ・米粉パスタスープ
- ・さつまいもチップスサラダ
- ・梨
- ・牛乳

<一口メモ>

「ビスキュイパン」は、丸パンの上に、クッキーのような生地をのせて焼いたパンです。まるでメロンパンのような味わいです。「さつまいもチップスサラダ」は、さつまいもを薄くスライスして油で揚げてサラダに入れました。ゆでた野菜と合わせて食べると、サラダがよりおいしく感じます。今日の果物は「なし」です。梨は、8月～9月が旬の果物です。シャキシャキとした独特の歯ごたえがあり、果汁が多く水分補給に適しています。

今日の食材の産地

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	なし	福島県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
きやべつ	群馬県	たまご	青森県
きゅうり	岩手県	アーモンド	アメリカ
もやし	栃木県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 9月 15日（火）



<こんだて名>

- ・おやこどん
- ・ししゃもやき
- ・ごまあえ
- ・冬瓜ともずくのみそ汁
- ・牛乳

<一口メモ>

「おやこどん」は、にわとりの肉とたまごが入っていることから「おやこどん」と言われています。とり肉にもたまごにも、体の血や肉をつくる栄養素がたくさん含まれています。今日のみそ汁に入っている「とうがん」という野菜を知っていますか？きゅうりの仲間ですが、とても大きくすいかと同じくらいの重さがあり、すいかを少し細長くしたような形です。煮物やみそ汁などに入れて食べることが多いです。

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	北海道	長ねぎ	岩手県
きゃべつ	群馬県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	ししゃも	ノルウェー
とうがん	静岡県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	もずく	沖縄県
しめじ	長野県	米	埼玉県

今日の給食

令和8年 9月 14日（月）



＜こんだて名＞

- ・キムチチャーハン
- ・パリパリわかめサラダ
- ・はるさめスープ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

「パリパリわかめサラダ」はリクエスト給食です。もりもり給食ウィークで、「やさいペロリン賞」を受賞した6クラスが、サラダリクエストの第1希望にこのサラダを選んでいました。パリパリわかめサラダのパリパリは、ワントンの皮を油で揚げたものです。パリパリの食感と野菜やわかめ、ドレッシングの相性がよいのか、とても人気の高いメニューです。さあ、今日も残さず食べられたかな？

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	チンゲンサイ	茨城県
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
きゃべつ	岩手県	豚肉	茨城県
きゅうり	茨城県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	たまご	青森県
長ねぎ	岩手県	米	埼玉県
ピーマン	岩手県	大麦	栃木県

今日の給食

令和8年 9月 11日（金）



<こんだて名>

【日本の郷土料理～沖縄県～】

- ・クファージュシー
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・イナムドゥチー
- ・サターアングギー
- ・牛乳

<一口メモ>

クファージュシーは、豚肉の入った沖縄風まぜごはんのこと。昆布やにんじん、油揚げも入っています。イナムドゥチーは、沖縄風の豚汁のことです。こんにゃくや干しシイタケを入れて、白みそで味付けするのが特徴です。沖縄でたくさん採れるもずくも入れました。チャンプルーは野菜炒めのことで、とうふを入れるのが特徴です。ゴーヤを入れたものがゴーヤチャンプルーです。沖縄では定番料理です。

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	長ねぎ	青森県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
ゴーヤ	福島県	たまご	青森県
きやべつ	群馬県	もずく	沖縄県
もやし	栃木県	こんぶ	北海道
しめじ	長野県	米	埼玉県
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 9月 10日（木）



<こんだて名>

- ・ごはん
- ・魚のかりと揚げ
- ・きゃべつと生揚げのみそ炒め
- ・じゃがもち汁
- ・牛乳

<一口メモ>

魚のかりと揚げは、もうかざめという魚をサイコロ状に切って下味をつけて油で揚げ、タレをからめました。コロコロのかりと揚げも食感が変わり、違った味わいで食べることができます。きゃべつと生揚げのみそ炒めは、きゃべつなどの野菜と鶏肉、生揚げをみそ味で炒めた料理です。ごはんには合うおかずです。じゃがもち汁は、じゃがいもをゆでてつぶし、片栗粉を入れてだんごにして汁に入れました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	ごぼう	群馬県
にんじん	北海道	だいこん	北海道
きゃべつ	群馬県	しょうが	熊本県
ピーマン	岩手県	にんにく	青森県
長ねぎ	青森県	もうかざめ	宮城県
だいこん	北海道	鶏肉	山梨県

今日の給食

令和8年 9月 9日（水）



＜こんだて名＞

- ・こぎつねごはん
- ・鶏肉のごまだれ焼き
- ・じゃがいものカレー・レタ・サラダ
- ・呉汁
- ・牛乳

＜一口メモ＞

こぎつねごはんは、油揚げを細かく切って、鶏ひき肉やにんじんといっしょに炒めて味付けし、ごはんに混ぜ合わせました。こぎつねごはんという名前由来は、細かくした油揚げが入っているからこぎつねです。鶏肉のごまだれ焼きは、鶏肉に塩こうじとしょうがで下味をつけて焼き、ごまをたっぷり入れたタレをかけました。ごまの香りのするチキンソテーです。サラダはカレーの風味がポテトによく合います。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県	米	茨城県
ごぼう	群馬県		
長ねぎ	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 9月 8日（火）



＜こんだて名＞

- ・ なすとトマトの
スパゲティ
- ・ フライビーンズサラダ
- ・ 米粉のヨーグルトケーキ
- ・ 牛乳

＜一口メモ＞

なすとトマトのスパゲティは、豚肉やたまねぎを炒め、トマトを入れてコトコト煮込んだソースに、油で揚げたなすを加えてスパゲティにかけて食べます。なすとトマトのうまみたっぷりのパスタです。トマトは、サラダなど生で食べても良し、または、トマトソースやトマトシチューなどにして食べても良く、いろいろな食べ方ができる野菜です。トマトの赤い色には、リコピンという成分が含まれています。

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	トマト	北海道
にんじん	北海道	にんにく	青森県
なす	埼玉県	豚肉	茨城県
きやべつ	群馬県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県	大豆	北海道
しめじ	長野県		
ピーマン	岩手県		

今日の給食

令和8年 9月 4日（金）



＜こんだて名＞

- ・枝豆わかめごはん
- ・じゃがいものカレーそぼろ煮
- ・高野豆腐入り和風サラダ
- ・冷凍みかん
- ・牛乳

＜一口メモ＞

枝豆は、大豆が熟す前のやわらかいところに食べる野菜です。成熟すると大豆になり、豆の仲間になりますが、枝豆は野菜の仲間です。でも、枝豆の栄養は大豆と同じように、体をつくるたんぱく質や、ビタミン、ミネラルが含まれています。今日の給食では、ゆでて塩味をきかせた枝豆をわかめごはんとは混ぜ合わせました。冷凍みかんは、リクエストメニューです。冷凍みかんが出る日はなぜか涼しくなってしまう。

今日の食材の産地

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	鶏肉	山梨県
だいこん	北海道	みかん	愛媛県
しめじ	長野県		
きやべつ	群馬県		
えだまめ	北海道		

今日の給食

令和8年 9月 3日（木）



<こんだて名>

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

<一口メモ>

野菜チップスは、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ゴーヤを薄く切って油で揚げました。パリパリした食感を味わえます。ゴーヤは、にがうり、またはつるれいしともいいます。苦くて有名な野菜ですが、夏バテや生活習慣病を防いでくれたり、お肌を美しく保つ美肌効果もあるすぐれた野菜です。給食では、油で揚げてチップスにしてあるので苦みを感じず、おいしく食べられます。チャレンジしてみてください。

今日の食材の産地

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
にんじん	北海道	鶏肉	静岡県
きゅうり	茨城県	わかめ	宮城県・岩手県
ゴーヤ	福島県		
もやし	栃木県		
かぼちゃ	秋田県		
れんこん	茨城県		

今日の給食

令和8年 9月 2日（水）



＜こんだて名＞

- ・コーンクリーム&ガーリックトースト
- ・鶏肉のトマト煮
- ・クルトン入りサラダ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

コーンクリームトーストは、食パンにコーンペーストとバターをぬり、チーズをのせて焼きました。ガーリックトーストは、コッペパンを半分に切り、バターとにんにくのすりおろし、パセリを混ぜ合わせてぬって焼きました。2種類の味が楽しめるトーストです。鶏肉のトマト煮は、鶏むね肉の角切りとたっぷりの野菜や豆をトマトで煮込んだ料理です。肉や野菜のうまみが溶け込んだ濃厚な味です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	しょうが	熊本県
たまねぎ	北海道	パセリ	千葉県
にんじん	北海道	セロリ	長野県
ピーマン	岩手県	鶏肉	山梨県
きやべつ	群馬県	いんげん豆	北海道
きゅうり	岩手県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 9月 1日（火）



＜こんだて名＞

- ・チリビーンズライス
- ・ポテトのハニーサラダ
- ・アップルフルーツゼリー
- ・牛乳

＜一口メモ＞

夏休みが終わって、今日から学校生活が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」を守って、毎日元気に過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。朝ごはんをしっかり食べて登校することと、給食もしっかり食べることで体力がついて、1日充実した生活が送れます。

ポテトのハニーサラダはリクエストメニューです。じゃがいもを細く切って油で揚げました。野菜と合わせて食べるとサラダがあっという間に無くなります。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	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	山梨県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
きゅうり	岩手県	金時豆	北海道
ピーマン	岩手県	米	茨城県
セロリ	長野県	もち麦	国産