今日の給食

令和7年 10月 15日(水)



くこんだて名>

【世界の料理~ジャマイカ~】

- ・ライスアンドピーズ
- ・ジャークチキン
- 青菜とえびのサラダ
- 野菜とチキンのクリームスープ
- 牛乳

<一口メモ>

みなさんも、ジャマイカの料理を食べれば足が速くなるかも?・・・

ジャマイカの料理で有名なのがジャークチキン。鶏肉にスパイスをつけて焼いた料理で、香ばしい味わいが特徴です。ライスアンドピーズは、米に赤インゲン豆を入れて炊いたご飯です。野菜とチキンのクリームスープは、ココナッツミルクの代わりに、豆乳を使ってまろやかに仕上げました。

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	こまつな	足立区
にんじん	北海道	セロリ	静岡県
きゃべつ	群馬県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	えび	タイ
かぶ	千葉県	金時豆	北海道
かぼちゃ	北海道		
にんにく	青森県		

今日の給食

<u>令和7年 10月 14日(火)</u>



- さんまのかば焼きどん
- わさび和え
- とうふだんご汁
- 牛乳

<一口メモ>

さんまは、秋にとれる代表的な青魚です。今の時期、脂がのっていてとてもおいしいです。しかし最近は、気候のせいかあまり捕れなかったり、小さかったりしていますが、今年は大きめのさんまが捕れているというニュースも耳にし、出回っているようです。今日の給食は、小さめのさんまですが、開きにしたものに粉をつけて油で揚げ、タレをからめてかば焼き風にしました。

今日の食材の産地

食 材 名	産地	食 材 名	産地
にんじん	北海道	こまつな	足立区
きゃべつ	群馬県	さんま	北海道
だいこん	北海道	白玉粉	千葉県・埼玉県
もやし	栃木県		
長ねぎ	岩手県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 10月 10日(金)



- ・鶏と大豆のそぼろどん
- わかめのみそしる
- 大学芋
- 牛乳

<一口メモ>

鶏と大豆のそぼろ丼は、鶏ひき肉と大豆、そして、ごぼうやにんじん、たまねぎ、干し椎茸、さやいんげん、長ねぎ、しょうがなどの野菜とを合わせて炒め、調味料で煮付けたそぼろと、炒り卵をのせて食べる具だくさんの丼です。

大学芋は、さつまいもを油で揚げて、 甘いタレをからめて黒ゴマをふりました。中はホクホク、まわりはカリッとした食感が楽しめます。



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	鶏肉	山梨県
たまねぎ	北海道	たまご	青森県
にんじん	北海道	大豆	北海道
ごぼう	青森県	わかめ	岩手県・宮城県
えのきたけ	長野県		
長ねぎ	岩手県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 10月 9日(木)



- ・ドライカレーライス
- スパゲティサラダ
- ・ぶどうゼリー
- 牛乳

<u><ーロメモ></u>

ドライカレーとは、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。スパゲティサラダとゼリーを組み合わせました。今日は6年生の連合運動会です。十分な力が発揮できるよう、糖質多めであっさりしているアスリートめしにしてみました。食べたものがエネルギーになって力が出ます。

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	セロリ	静岡県
にんじん	北海道	りんご	山形県
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		
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和7年 10月 8日(水)</u>



- ・ごはん
- 焼き魚のごまみそだれ
- ・切り干し大根の炒め煮
- けんちん汁
- ぶどう牛乳

<一口メモ>

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、焼いたサバにちょっと甘めのごまみそだれをかけました。

今年も新米の季節がやってきました。加平小の給食でも、今日のごはんは 今年採れた新米になっています。米は、 日本人の主食として、毎日の食事に欠 かせない食べ物のひとつです。ごはん はいろいろなおかずに合います。



食 材 名	産地	食 材 名	産地
じゃがいも	北海道	さば	ノルウェー
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	シャインマスカット	山梨県
だいこん	青森県	昆布	北海道
もやし	栃木県		
長ねぎ	岩手県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 10月 7日(火)



- ・ナンピザトースト
- ・ポトフ
- さつまいものサラダ
- ・りんご
- 牛乳

<一口メモ>

ナンピザトーストは、食パンの代わりにナンを使ってピザトーストにしました。手作りのピザソースに、たまねぎやエリンギを加え、上にピーマンとチーズをのせて焼いたナンピザです。ナンの食感とソースの味が決め手です。

秋の味覚りんごは、青森県や長野県、 山形県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに 加工されます。秋を感じたかな?



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	エリンギ	北海道
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	静岡県
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
きゅうり	埼玉県		
ピーマン	岩手県		

今日の給食

令和7年 10月 6日(月)



- ~十五夜こんだて~
- ・たまごとじうどん
- ・高野豆腐の和風サラダ
- 月見だんご
- 牛乳

<一口メモ>

今日10月6日は十五夜です。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。この日は、月見だんごやすすきなどを飾って、秋の収穫に感謝しながら月を鑑賞する風習があります。旧暦で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。お天気が心配ですが、きれいな月が見えるといいですね。

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	鶏肉	山梨県
しめじ	長野県	たまご	青森県
だいこん	青森県		
きゃべつ	群馬県		
長ねぎ	岩手県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

<u>令和7年 10月 3日(金)</u>



- ・ごはん
- 魚のヤンニョム風
- くきわかめのナムル
- たまごと小松菜のスープ
- 牛乳

<一口メモ>

魚のヤンニョム風は、白身魚のタラを油で揚げてヤンニョムソースをからめた料理です。ヤンニョムソースは、韓国料理に使われる合わせ調味料のことです。コチュジャンをベースに、おろしにんにく、しょうゆ、さとう、ごま油等が使われます。とり肉を使ったヤンニョムチキンが有名ですが、今回は魚にしてみました。甘辛い味付けになっていて食べたらやみつきになります。

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	こまつな	足立区
だいこん	北海道	長ねぎ	青森県
きゅうり	埼玉県	タラ	アメリカ
えのきたけ	長野県	茎わかめ	岩手県・宮城県
もやし	栃木県	たまご	青森県
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 10月 2日(木)

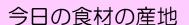


くこんだて名>

- ・コッペパン
- ・ツナのスコップコロッケ
- ごぼうチップサラダ
- 肉だんごスープ
- 牛乳

<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、今回は、豚ひき肉の代わりにツナを入れて、ツナとたまねぎを炒め、蒸してつぶしたじゃがいもと合わせて作りました。パン粉を上にのせて、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	兵庫県	もやし	栃木県
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
ごぼう	青森県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
きゅうり	埼玉県		
だいこん	青森県		