

# 今日の給食

令和7年 10月 31日 (金)



## <こんだて名>

【創立60周年記念日給食】

- ・お祝い手巻き寿司
- ・野菜の黒酢あえ
- ・すまし汁
- ・紅白ゼリー
- ・牛乳

## <一口メモ>

明日11月1日は加平小の創立60周年の記念日です。そこで今日は、お祝いを込めたメニューにしました。手巻き寿司は、のりに酢飯をのせて、具材をのせ巻いて食べます。具材は、卵焼き、ちくわの磯部揚げ、きゅうり、納豆、ツナマヨよ5種類です。のりは4枚なので好きな具材を組み合わせ食べて食べます。ゼリーはお祝いをこめて、カルピスとアセロラの紅白にしました

## 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	たまご	青森県
きゅうり	埼玉県	のり	香川県・岡山県
きゃべつ	群馬県	青のり	愛知県
もやし	栃木県		
だいこん	千葉県		
長ねぎ	秋田県		

# 今日の給食

令和7年 10月 30日 (木)



## <こんだて名>

- 生パスタの  
きのこトマトソース
- ツナとわかめのサラダ
- スイートポテト
- 牛乳

## <一口メモ>

今日のパスタは、生パスタで、フィットチーネという平べったい、きしめんのような麺です。乾燥した麺ではなく、生めんを使っているので、もちもちしてなめらかな食感が味わえます。生パスタに、きのこを3種類入れてじっくり煮込んだトマトソースをかけて食べます。デザートは、今が旬のさつまいもを使って、あまくてなめらかなスイートポテトを作りました。

## 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	きゃべつ	群馬県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	北海道	にんにく	青森県
ピーマン	茨城県	わかめ	宮城県・岩手県
まいたけ	新潟県	鶏肉	山梨県
しめじ	長野県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県		

# 今日の給食

令和7年 10月 29日 (水)



## <こんだて名>

- ・クリームチーズ&  
ガーリックトースト
- ・鶏肉のトマト煮
- ・フライビーンズサラダ
- ・牛乳

## <一口メモ>

クリームチーズ&ガーリックトーストは、2つの味が楽しめるトーストです。クリームチーズトーストは、クリームチーズとはちみつ、バター、レモン汁を合わせて黒食パンにぬって焼きました。チーズとパンの相性がよい味わいです。ガーリックトーストは、コッペパンに、にんにくとバター、パセリを塗って焼きました。にんにくの香りが口の中で広がるおいしさです。

## 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	長野県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	北海道	パセリ	長野県
ピーマン	茨城県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
きゅうり	埼玉県	いんげん豆	北海道
にんにく	青森県		

# 今日の給食

令和7年 10月 28日 (火)



## <こんだて名>

### 【新潟県の郷土料理】

- ・ごはん
- ・タレかつ
- ・きりざい
- ・のっぺい汁
- ・柿 ・牛乳

## <一口メモ>

今日のご飯は、足立区の中学生が、魚沼自然教室で収穫したコシヒカリのお米です。おいしいと評判の魚沼産のコシヒカリですので味わって食べてほしいです。そこで、おかずは新潟県の郷土料理にしました。タレかつ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切って混ぜ合わせた料理です。ごはんには合うおかずです。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
さといも	埼玉県	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	たまご	青森県
だいこん	千葉県	柿	奈良県
ごぼう	青森県		
長ねぎ	岩手県		
しょうが	高知県		
野沢菜	山梨県・長野県		

# 今日の給食

令和7年 10月 27日 (月)



## <こんだて名>

- ・ごはん おかかふりかけ
- ・大豆入りハンバーグ
- ・切り干し大根のおかかあえ
- ・かきたま汁
- ・牛乳

## <一口メモ>

かきたま汁はかつお節でだしをとっています。かつお節は日本固有のもので、江戸時代から盛んに作られており、カツオを煮たり蒸したりした後、乾燥・かびつけして作ります。うすく削ったものでだしをとります。だしのうまみ成分を料理に加えることでおいしさが増すのです。だしをとったかつお節を捨ててしまうのはもったいないので、味付けし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
たまねぎ	北海道	こまつな	足立区
にんじん	北海道	豚肉	長野県
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
もやし	栃木県	大豆	北海道
セロリ	長野県	かつお節	鹿児島県
切り干し大根	宮崎県	昆布	北海道
しょうが	高知県		

# 今日の給食

令和7年 10月 24日 (金)



## <こんだて名>

- ・ブラックカレーライス
- ・パリパリわかめサラダ
- ・豆乳プリン
- ・牛乳

## <一口メモ>

今日ブラックカレーライスです。その名の通り、いつものカレーライスよりも黒いカレーライスです。黒い色を出すために、カレー粉や小麦粉をよく炒めて、色の濃いカレールウを作りますが、その他に、ある食材を入れて黒くしています。その食材とはひじきです。ひじきを水で戻してミキサーにかけてドロドロにします。そのひじきペーストを入れてカレーを作ります。

## 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	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	わかめ	宮城県・岩手県
きゅうり	埼玉県		
もやし	栃木県		
しょうが	高知県		

# 今日の給食

令和7年 10月 23日 (木)



## ＜こんだて名＞

- ・しょうゆわかめラーメン
- ・魚の揚げぎょうざ
- ・じゃがいもの  
カレードレッシングサラダ
- ・ショア or きになる野菜  
or 牛乳

## ＜一口メモ＞

今日は、加平小60周年をお祝いする献立にしました。セレクト給食と、みんなが大好きなラーメンと揚げぎょうざを組み合わせています。飲み物のセレクトは、ショア・きになる野菜・牛乳の中から選びます。魚の揚げぎょうざは、給食メニューコンクールに応募した3人のメニューをアレンジして作りました。魚はあじにしました。魚が苦手な人も食べやすくなっています

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	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	あじ	鳥取県
にら	千葉県	わかめ	宮城県・岩手県
きゅうり	埼玉県		
長ねぎ	青森県		
しょうが	高知県		

# 今日の給食

令和7年 10月 22日 (水)



## <こんだて名>

- 栗入りまいたけごはん
- ししゃものカレー揚げ
- ごまあえ
- 呉汁
- 牛乳

## <一口メモ>

栗入りまいたけごはんは、お米といっしょに栗を入れて炊き、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飯です。栗の甘みとホクホクした食感がごはんに合わせておいしいです。生の栗を食べられるのはこの時期だけです。栗はお菓子の材料としてもよく使われます。栗ようかん、栗最中、栗きんとん、モンブランなど。栗は秋を感じさせる食材です。

## 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	こまつな	足立区
にんじん	北海道	しょうが	高知県
まいたけ	新潟県	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	ししゃも	ノルウェー
きゃべつ	群馬県	栗	国産
もやし	栃木県		
長ねぎ	岩手県		

# 今日の給食

令和7年 10月 21日 (火)



## <こんだて名>

- ・チョコクリームパン
- ・秋のクリームシチュー
- ・アーモンドサラダ
- ・りんご
- ・牛乳

## <一口メモ>

チョコクリームサンドは、牛乳やココア、さとう、バターを混ぜて、ゆっくり温めてチョコクリームを作り、パンにはさみました。給食オリジナルの甘さひかえめのチョコクリームサンドです。秋のクリームシチューは、さつまいもやきのこ、だいこんやにんじん等、秋を感じさせる材料が入っているホワイトシチューです。デザートはりんご。秋を味わいながら食べて欲しい

## 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	しめじ	長野県
たまねぎ	北海道	セロリ	長野県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
きゃべつ	群馬県	いんげん豆	北海道
だいこん	千葉県	りんご	山形県
きゅうり	埼玉県		
もやし	栃木県		

# 今日の給食

令和7年 10月 17日 (金)



## <こんだて名>

- ・豚キムチどん
- ・じゃがいもとわかめのみそ汁
- ・アロエバナナヨーグルト
- ・牛乳

## <一口メモ>

明日は運動会ですね。そこで今日は「勝負飯」にしました。豚キムチ丼は、豚肉とたっぷり野菜に、白菜のキムチ漬を加えて炒めた豚キムチをごはんにのせたどんぶりです。ごはんはエネルギー源として力を発揮できます。また、豚肉は、血や肉をつくるほか、疲れをとってくれるのでパワーアップします。にんにくやたまねぎなどの野菜といっしょに食べるとスタミナアッ

## 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	高知県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	わかめ	宮城県・岩手県
だいこん	北海道	バナナ	メキシコ
長ねぎ	岩手県		
にんにく	青森県		

# 今日の給食

令和7年 10月 16日 (木)



## <こんだて名>

- ・セルフフィッシュバーガー
- ・ミネストローネスープ
- ・にんじんのクリームサラダ
- ・牛乳

## <一口メモ>

フィッシュカツバーガーは、フィッシュカツにソースをかけ、きゃべつとにんじんのゆで野菜といっしょに丸パンにはさんで食べます。フィッシュカツは、もうかざめに衣をつけて油で揚げました。チキンカツのような食感です。サラダもいっしょにはさんで食べてもおいしいです。ミネストローネやサラダに野菜がたっぷり入っています。野菜もしっかり食べてほしいで

## 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	だいこん	北海道
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
きゃべつ	群馬県	もうかざめ	宮城県
きゅうり	埼玉県	豚肉	茨城県
セロリ	静岡県	たまご	青森県
かぶ	千葉県		

# 今日の給食

令和7年 10月 15日 (水)



## <こんだて名>

### 【世界の料理～ジャマイカ～】

- ・ライスアンドピース
- ・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。ライスアンドピースは、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

令和7年 10月 14日 (火)



## <こんだて名>

- ・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、気候のせいかなり捕れなかったり、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

## 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)



## <こんだて名>

- 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たくさんの丼です。

大学芋は、さつまいもを油で揚げ、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

## 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)



## <こんだて名>

- 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

## <一口メモ>

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

令和7年 10月 8日 (水)



## <こんだて名>

- 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。

## 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	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)



## <こんだて名>

- ・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

## 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)



## <こんだて名>

～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」と言われて、1年の中で一番月がきれいに見えます。この日は、月見だんごやすずきなどを飾って、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

## 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

令和7年 10月 3日 (金)



## <こんだて名>

- 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

## 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)



## <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

## <一口メモ>

「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。パン粉を上のにせて、サクサクに焼き上げました。

## 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	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		

