

今日の給食

令和7年 11月 28日（金）



＜こんだて名＞

- ・スパゲティナポリタン
- ・さつまいものサラダ
- ・小松菜の米粉ケーキ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

スパゲティナポリタンは、トマトの缶詰やトマトピューレなどをじっくり煮込んで作ったトマトソースを、ゆでたスパゲティと炒めた野菜や豚肉にからめて作りました。とてもコクのあるスパゲティです。小松菜の米粉ケーキは、小松菜をゆでて、豆乳といっしょにミキサーにかけ、ケーキの生地混ぜこんでオーブンで焼きました。しっとりもちりしたケーキです。

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	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		
きゅうり	埼玉県		
ピーマン	茨城県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 11月 27日（木）



<こんだて名>

【世界の料理～オーストリア～】

- ・ミルクパン
- ・ウインナーシュニッツェル
- ・チロル風サラダ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・牛乳

<一口メモ>

オーストリアは、ヨーロッパの中央に位置する小さな国です。オーストリアでは、伝統的に昼食が1日の内で最も重要な食事で、肉料理をよく食べています。ウインナーシュニッツェルはカツレツのことで、牛肉や豚肉を薄く切った肉に、パン粉をつけて揚げた料理ですが、給食では、豚肉の薄切り肉に、パン粉にハーブなどの香辛料を混ぜたものをつけて焼きました。

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	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	愛知県		
かぼちゃ	北海道		
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和7年 11月 26日（水）

タラのかりんと揚げ



アジのフライ



＜こんだて名＞ 【セレクト】

- ・五穀ごはん
- ・魚(たら)のかりんと揚げ
または、魚(あじ)のフライ
- ・たまごと野菜のあえもの
- ・かへいみそのみそ汁
- ・花みかん ・牛乳

＜一口メモ＞

今日は魚のセレクト給食です。魚のかりんと揚げは、白身魚のタラに粉をつけて油で揚げ、甘いしょうゆダレをからめました。魚のフライは、赤身魚のアジにパン粉などの衣をつけて油で揚げました。タラのかりんと揚げを選んだ人は57%、アジのフライを選んだ人は43%でした。今日のみそ汁のみそは、創立60周年記念の「かへいみそ」を使っています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
きゃべつ	愛知県	たら	アメリカ
もやし	栃木県	あじ	チリ
だいこん	千葉県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	みかん	長崎県
長ねぎ	岩手県	米	茨城県
しょうが	高知県	ひえ・あわ	岩手県

今日の給食

令和7年 11月 25日（火）



＜こんだて名＞

- ・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

＜一口メモ＞

今日のカレーライスには、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、煮物にしたり、生で食べたり、すりおろしたり、漬物にしたりして食べますが、カレーライスに入れても意外と合います。カレーライスに入れなかったじゃがいもはサラダに入れました。じゃがいもを油で揚げてにんにく風味にしたものを野菜と合わせてサラダにしました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	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	青森県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	愛知県	米	茨城県
きゅうり	埼玉県		
セロリ	長野県		

今日の給食

令和7年 11月 21日（金）



<こんだて名>

- ・ごはん
- ・魚のにんにくしょうゆだれ
- ・高野豆腐入り和風サラダ
- ・にらたま汁
- ・かき ・牛乳

<一口メモ>

11月24日は、語呂合わせで「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、旬の食材を使ったメインのおかず、付け合わせのおかず、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。和食は健康的で、見た目も美しく、多様な発酵食品も活用しており、自然を重んじているのが特徴です。

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	青森県	にんにく	青森県
だいこん	千葉県	もうかざめ	宮城県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
長ねぎ	秋田県	わかめ	岩手県・宮城県
にら	茨城県	柿	和歌山県
えのきたけ	長野県	米	埼玉県

今日の給食

令和7年 11月 20日（木）



＜こんだて名＞

- ・おさつトースト
- ・和風ポトフ
- ・アーモンドサラダ
- ・りんご
- ・牛乳

＜一口メモ＞

茨城県といえば納豆が有名です。納豆の生産量は全国1位です。また、海に面しているため、いろいろな魚が捕れています。しらすやメヒカリなどの小魚もたくさんとれています。れんこんは、茨城県が生産量日本一でたくさん作っています。きんぴらや煮物、天ぷらなどで食べています。茨城県ではけんちん汁にそばを入れて食べるけんちんそばが有名です。

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
じゃがいも	北海道	きゅうり	埼玉県
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	青森県	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県	アーモンド	アメリカ
長ねぎ	岩手県	りんご	山形県
きやべつ	愛知県		

今日の給食

令和7年 11月 19日（水）



＜こんだて名＞

【日本の郷土料理～茨城県～】

- ・しらすごはん
- ・メヒカリの磯部揚げ
- ・れんこんのきんぴら
- ・みそけんちん汁
- ・納豆 ・牛乳

＜一口メモ＞

茨城県といえば納豆が有名です。納豆の生産量は全国1位です。また、海に面しているため、いろいろな魚が捕れています。しらすやメヒカリなどの小魚もたくさんとれています。れんこんは、茨城県が生産量日本一でたくさん作っています。きんぴらや煮物、天ぷらなどで食べています。茨城県ではけんちん汁にそばを入れて食べるけんちんそばが有名です。

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	メヒカリ	宮崎県
にんじん	北海道	しらす干し	和歌山県
れんこん	茨城県	こんにゃく	群馬県
ごぼう	青森県	青のり	愛知県
だいこん	千葉県	米	茨城県
長ねぎ	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和7年 11月 18日（火）



＜こんだて名＞

- ・みそラーメン
- ・大豆とさつまいもの甘辛あえ
- ・アロエフルーツヨーグルト
- ・牛乳

＜一口メモ＞

みそラーメンは、とんこつととりガラでだしをとったスープにみそを加えて、にんにくやしょうがなどの香辛料で味を整えた、濃厚でコクのあるスープのラーメンです。豚肉ときゃべつやにんじん、もやし、コーン、長ねぎなどの野菜がたくさん入っているので、うまみと栄養たっぷりのみそラーメンです。みそラーメンは、北海道の札幌が発祥で、全国に広がっていきました。

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	豚肉	茨城県
にんじん	北海道	大豆	北海道
きゃべつ	愛知県		
もやし	栃木県		
長ねぎ	山形県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和7年 11月 17日（月）



＜こんだて名＞

- ・ごはん
- ・豚肉と大根のそぼろ
- ・マーボー豆腐
- ・春雨サラダ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

とうふの原料は、もちろん大豆です。大豆をゆでてすりつぶし、こしてしぼってできた白い液体が「豆乳」です。（しぼりかすは「おから」という）この豆乳ににがりを入れると固まってきます。これが「とうふ」です。とうふを初めて作ったのは中国とされていて、日本に伝わって、江戸時代の頃から多くの人が食べるようになったといわれています。

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	こまつな	足立区
にんじん	北海道	長ねぎ	岩手県
だいこん	北海道	にんにく	青森県
チンゲンサイ	茨城県	しょうが	熊本県
きゃべつ	茨城県	豚肉	茨城県
きゅうり	埼玉県	米	埼玉県
もやし	栃木県		

今日の給食

令和7年 11月 14日（金）



＜こんだて名＞

- ・ビーンズカレーライス
- ・コーンドレッシングサラダ
- ・さつまいものココアボール
- ・牛乳

＜一口メモ＞

チリビーンズライスは大豆とレンズ豆の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、平べったい小さめの豆がレンズ豆です。豚肉、野菜と豆をじっくり煮込みました。細かくなっているので豆と意識せずに食べてしまいます。さつまいものココアボールは、さつまいもを蒸してつぶし、バターと砂糖を混ぜて丸め、ココアをまぶしました。

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	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	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	大豆	北海道
きゅうり	埼玉県	レンズ豆	アメリカ
もやし	栃木県	米	埼玉県

今日の給食

令和7年 11月 13日（木）



＜こんだて名＞

- きなこ揚げパン
- とりだんごスープ
- じゃがいもの加レド レッソグ サラダ
- りんご
- 牛乳

＜一口メモ＞

きなこ揚げパンは、給食の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、思い浮かぶ給食メニューは？と聞くと、「揚げパン」と答える人が多いようです。揚げパンは給食から生まれたメニューです。鶏だんごスープは、鶏ひき肉のだんごと野菜をたっぷり入れたスープです。肉と野菜のうまみが溶け出して食べごたえのあるスープです。

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
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	たまご	青森県
きゃべつ	千葉県	きな粉	北海道
もやし	栃木県	りんご	青森県
きゅうり	埼玉県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 11月 12日（水）



＜こんだて名＞

- ・ごはん
- ・てづくりなめたけ
- ・魚のソース焼き
- ・土佐和え
- ・じゃがもち汁
- ・牛乳

＜一口メモ＞

魚のソース焼きは、サバの切り身にウスターソースとみそや砂糖を合わせたタレをつけて焼きました。ウスターソースとみそを合わせるところが信じられないかもしれませんが、いつもの焼き魚とちょっと風味が違って、新たな味が楽しめます。じゃがもち汁は、じゃがいもを蒸してつぶし、でん粉を混ぜ合わせて丸めてスープに入れました。もちりしただんごのスープです。

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	もやし	栃木県
だいこん	北海道	しょうが	熊本県
ごぼう	青森県	さば	ノルウェー
えのきたけ	長野県	かつお節	鹿児島県
長ねぎ	岩手県	米	茨城県
きゃべつ	千葉県		

今日の給食

令和7年 11月 11日（火）



＜こんだて名＞

【こまつな給食】

- ・小松菜と鮭のチャーハン
- ・小松菜とポテトの春巻き
- ・花びら茸とわかめのスープ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

今日は「小松菜給食」です。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。加平小では、チャーハンと春巻きに入れてみました。いつも給食では足立区産の小松菜を使っています。

スープの中に入っているコリコリとしたものは「花びら茸」といってきのこの仲間です。白い花びらのように見え、食感がよい貴重なきのこです。

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
たまねぎ	北海道	花びらたけ	富山県
にんじん	北海道	鮭	北海道
長ねぎ	岩手県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	米	埼玉県
にんにく	青森県	麦	栃木県
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 11月 10日（月）



＜こんだて名＞

- ・秋の香りごはん
- ・高野豆腐のたまごとじ
- ・じゃこのカリカリサラダ
- ・花みかん
- ・牛乳

＜一口メモ＞

秋の香りごはんは、さつまいもやまいたけ、にんじん、鶏肉や油揚げが入った炊き込みごはんです。さつまいもは油で素揚げして入れました。じゃこのカリカリサラダです。ちりめんじゃこをさっと揚げて、サラダに入れました。ゆでた野菜とカリカリ食感のじゃこが合わさって、風味も口の中に広がって味わえるサラダです。小魚はカルシウムの吸収に役立ちます。

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	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	たまご	青森県
だいこん	北海道	ちりめんじゃこ	国産
ごぼう	青森県	みかん	長崎県
きゃべつ	茨城県	米	茨城県
まいたけ	静岡県		

今日の給食

令和7年 11月 7日（金）



＜こんだて名＞

- ・わかめごはん
- ・魚のケチャップソース
- ・野菜とわかめの和風サラダ
- ・とん汁
- ・牛乳

＜一口メモ＞

魚のケチャップソースは、揚げた魚（タラ）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。とん汁は、日本の定番のみそ汁の一つです。豚肉と野菜をみそで煮込んだ汁物で、具材が豊富で栄養バランスがよいのが特徴です。定食屋さんでもよく出たりしますが、寒い時期の野外イベントなどで食べる豚汁はいっそうおいしく感じます。ぶた汁という言い方もします。

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	長ねぎ	岩手県
にんじん	北海道	しょうが	青森県
だいこん	北海道	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	タラ	アメリカ
きやべつ	群馬県	わかめ	宮城県・岩手県
きゅうり	宮崎県	米	茨城県
もやし	栃木県		

今日の給食

令和7年 11月 6日（木）



＜こんだて名＞

- ・けんちんうどん
- ・大豆のコロコロサラダ
- ・黒ごまだんご
- ・牛乳

＜一口メモ＞

けんちん汁は、大根やにんじん、ごぼう、里芋などの根菜類を油で炒めてから、だし汁を入れて煮込んだ汁物で、そのけんちん汁にうどんを入れたものがけんちんうどんです。

黒ごまだんごは、白玉粉や上新粉など、お米を粉にしたものと、黒すりごまを混ぜ合わせて丸めてゆでてだんごにしました。まわりにも、黒すりごまと砂糖がまぶしてあります。

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	豚肉	茨城県
にんじん	北海道	大豆	北海道
だいこん	北海道		
ごぼう	青森県		
きゅうり	宮崎県		
長ねぎ	岩手県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 11月 5日（水）



＜こんだて名＞

- ・ごはん ・ひじきふりかけ
- ・菊花蒸しだんご
- ・ごまあえ
- ・さつまじる
- ・牛乳

＜一口メモ＞

菊の花は、日本の秋を代表する花です。給食では、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。今回は、肉団子のまわりにホールコーンをつけて蒸しました。とうもろこしを使って、黄色い菊の花に見えるようにしました。日本では昔から、季節(旬)の食べ物を食べたり、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。

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	しょうが	熊本県
にんじん	埼玉県	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	たまご	青森県
もやし	栃木県	大豆	北海道
長ねぎ	岩手県	ひじき	韓国

今日の給食

令和7年 11月 4日（火）



<こんだて名>

- ・リンゴジャムサンド
- ・ホワイトシチュー
- ・ツナとわかめのサラダ
- ・牛乳

<一口メモ>

リンゴジャムサンドは、りんごの皮と芯を取って薄くスライスし、砂糖を入れてコトコト煮込み、レモン汁とバターを入れてジャムを作りました。りんごは、疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整える食物せんい、生活習慣病予防に役立つポリフェノールが含まれ、健康に役立つ果物です。皮にも栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるのも良いでしょう。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	りんご	山形県
きやべつ	群馬県		
もやし	栃木県		
セロリ	長野県		
たもぎたけ	北海道		