

今日の給食

令和7年 12月 24日 (水)



米粉のココアケーキ



米粉のバナナケーキ

＜こんだて名＞ ＜セレクト＞ 《6年生考案メニュー》

- ・コッペパン
- ・フライドチキン
- ・コールスローサラダ
- ・米粉パスタスープ
- ・米粉のココアケーキ
または 米粉のバナナケーキ
- ・牛乳

＜一口メモ＞

6年生メニュー第6弾です。この献立のポイントは、「クリスマスをイメージして献立を考えました。クリスマスといえばチキン。少しピリ辛なスパイシーチキンにしました。スープに野菜をたっぷり入れて栄養満点。辛い物があつたから最後は甘いケーキでしめます。ココア味とバナナ味の好きな方を食べられます。ココアケーキを選んだ人は65%、バナナ味は35%でした。

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	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
きゅうり	高知県	バナナ	ベトナム
もやし	栃木県	ウインナー	千葉県・群馬県
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和7年 12月 23日 (火)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・ トマトチキンカレーライス
- ・ パリパリわかめサラダ
- ・ ポンデケージョ
- ・ 牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第5弾です。この献立のポイントは、「トマトカレーライスは、トマトを入れることでカレーがひと味違ってさっぱりした味わいになります。パリパリわかめサラダは大人気のサラダです。パリパリの正体は、ワントンの皮を油で揚げて作っています。ポンデケージョは、ブラジル発祥のチーズパンです。カレーが残ったらディップして食べるのもよいです。」

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	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	わかめ	宮城県・岩手県
だいこん	千葉県	米	埼玉県
きゅうり	高知県	麦	栃木県
ブロッコリー	埼玉県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 12月 22日 (月)



<こんだて名>

《冬至の日メニュー》

- ・ほうとう
- ・れんこんとかぶのゆず風味
- ・かぼちゃだんご
- ・牛乳

<一口メモ>

今日22日は冬至です。冬至とは、1年間の中でもっとも昼が短く夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、風邪をひかないと言われていています。今日の給食では、かぼちゃと白玉粉を混ぜてだんごにしました。黒みつをかけて食べます。ゆずは風味を活かした和え物にしました。ゆずは風邪予防以外にも香りにリラックス効果があります。

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	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	かぶ	千葉県
だいこん	千葉県	ゆず	徳島県
かぼちゃ	北海道	豚肉	茨城県
れんこん	茨城県		
はくさい	茨城県		
長ねぎ	岩手県		

今日の給食

令和7年 12月 19日 (金)



<こんだて名> 《6年生考案》

【世界の料理 ～イタリア～】

- ・クリームスープスパゲティ
- ・イタリアンサラダ
- ・ローストポテト
- ・パンナコッタ
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第4弾です。この献立のポイントは、「イタリアの料理でまとめてみました。クリームスープスパゲティは、多めのスープで食べるスパゲティです。イタリアンサラダは、色鮮やかなサラダです。ローストポテトは、オーブンでカリッと焼いたイタリアの郷土料理です。パンナコッタは、とろとした濃厚な味わいとなめらかなくちどけが魅力のデザートです。」

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	むきえび	タイ
かぶ	千葉県		
しめじ	長野県		
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和7年 12月 18日 (木)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・ごはん ・ひじきふりかけ
- ・魚のしょうが焼き
- ・ポテトサラダ
- ・豚汁
- ・りんご ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第3弾です。この献立のポイントは、「魚が苦手な人もおいしく食べられるような和食のメニューを考えました。また、いろどりも良くし、見た目にもおいしそうに思える献立にしました。魚のしょうが焼きは、豚肉のしょうが焼きと同じような味付けで、食べやすくなっています。豚汁には、大根や里芋、ねぎなど旬の食材が入っていて栄養たっぷりです。」

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	きゅうり	埼玉県
さといも	埼玉県	しょうが	高知県
たまねぎ	北海道	もうかざめ	宮城県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	ひじき	韓国
ごぼう	青森県	りんご	山形県
長ねぎ	岩手県	米	茨城県

今日の給食

令和7年 12月 17日 (水)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・五目ごはん
- ・とり肉のメンチカツ
- ・ごまあえ
- ・わかめのみそ汁
- ・花みかん ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第2弾です。この献立のポイントは、「アレルギーのある人や豚肉を食べられない人でも、同じものを安心して食べられるような献立を考えました。特にメンチカツは、豚肉の代わりに鶏肉を使ったり、たまごを入れずに作れるような工夫をしました。栄養バランスを考えて多くの食材を取り入れ、みんなが同じものをおいしく食べられる献立を作りました。」

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	千葉県	えのきたけ	長野県
ごぼう	青森県	しょうが	高知県
しめじ	長野県	鶏肉	山梨県
きやべつ	愛知県	大豆	北海道
もやし	栃木県	みかん	長崎県
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県

今日の給食

令和7年 12月 16日 (火)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・セルフみそかつフィッシュバーガー
- ・ガーリックポテトサラダ
- ・野菜とたまごのスープ
- ・フルーツゼリー
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生が家庭科の時間に給食の献立を考える授業を行いました。出来た献立を給食に取り入れていきます。今日の献立のポイントは、「魚(あじ)のフライを自分でパンにはさんでフィッシュバーガーとして食べます。ソースはみそかつ用のソースにしてみました。サラダをはさんで食べてもOKです。好きな食べ方で食べて下さい。」だそうです。パンとみそかつソースの相性は？

今日の食材の産地

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	あじ	チリ
にんじん	千葉県	たまご	青森県
きやべつ	愛知県		
きゅうり	高知県		
しょうが	高知県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 12月 15日 (月)



<こんだて名>

- ・ごま入り茶飯
- ・おでん
- ・れんこんチップスサラダ
- ・花みかん
- ・牛乳

<一口メモ>

先日、代表委員の人たちがユニセフ募金を呼びかけていましたね。世界には十分な量の食べ物が食べられずに栄養不足などで苦しむ人々がたくさんいます。こうした食べ物が不足した状態を^{きが}飢餓といいます。SDGsにも「^{きが}飢餓をゼロに」という目標があります。大切な食べ物を私たちは残したり、腐らせたりして捨てていませんか。食べ物を無駄にしないように心がけましょう。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	うずら卵	愛知県・静岡県
たまねぎ	北海道	昆布	北海道
にんじん	千葉県	こんにやく	群馬県
れんこん	茨城県	みかん	長崎県
だいこん	千葉県	米	埼玉県
きゃべつ	愛知県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和7年 12月 12日 (金)



<こんだて名>

【千住宿 400 年記念メニュー】

- ・千住ねぎのやきとり丼
- ・野菜のおろしぽんずあえ
- ・なめこ汁
- ・牛乳

<一口メモ>

千住ねぎとは、江戸時代にお足立区千住周辺で栽培が盛んになった江戸東京野菜の一つです。江戸時代に、江戸と日光を結ぶ道（日光街道）や東北方面への道（奥州街道）が整備され、江戸からの最初の宿として千住宿ができ、宿場町として開宿し、活気あふれる街になりました。その千住宿が開宿して今年で400年となります。それを記念して、その当時から作られていた千住ねぎを給食に取り入れました。焼き鳥丼の中に千住ねぎが使われています。

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	千葉県	千住ねぎ	埼玉県
だいこん	千葉県	もやし	栃木県
長ねぎ	青森県	しょうが	高知県
なめこ	山形県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	米	埼玉県
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 12月 11日 (木)



<こんだて名>

- ・コーンクリーム&ガーリックトースト
- ・とり肉のトマト煮
- ・フライビーンズサラダ
- ・牛乳

<一口メモ>

コーンクリーム&ガーリックトーストは2種類のトーストです。コーンクリームトーストは、とうもろこしをつぶしてクリーム状にしたものを食パンにぬって、チーズをのせて焼きました。ガーリックトーストは、にんにくとバター、パセリを混ぜ合わせてコッパンにぬって焼きました。2つの味のトーストを楽しんで食べて欲しいです。鶏肉のトマト煮は、鶏肉やじゃがいも、たまねぎ、にんじん、金時豆にトマトを入れてじっくり煮込みました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	パセリ	千葉県
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	千葉県	セロリ	静岡県
ピーマン	鹿児島県	鶏肉	山梨県
きやべつ	千葉県	金時豆	北海道
きゅうり	宮崎県	大豆	北海道
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 12月 10日 (水)



<こんだて名>

- ・ごはん
- ・魚のみそだれ焼き
- ・カリカリ油揚げのサラダ
- ・のっぺい汁
- ・牛乳

<一口メモ>

日本人が、世界の中でも長生きする人が多いのは、食生活にその理由があるといわれています。主食のご飯を中心に、旬の食材を使ったメインのおかず（魚介類など）、付け合せのおかず（野菜やきのこなど）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事が和食の基本形です。「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。ごはんとおかずを組み合わせ、栄養バランスよく食べることを心がけてほしいと思います。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
さといも	愛媛県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	さば	ノルウェー
だいこん	千葉県	鶏肉	山梨県
きやべつ	千葉県	米	埼玉県
ごぼう	青森県		
もやし	栃木県		
長ねぎ	岩手県		

今日の給食

令和7年 12月 9日 (火)



<こんだて名>

- 野菜たっぷり塩ラーメン
- いもとお豆のかりんとう
- アロエバナナヨーグルト
- 牛乳

<一口メモ>

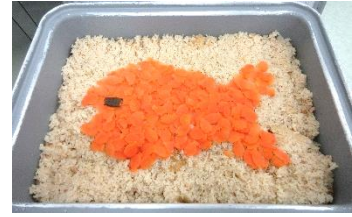
野菜たっぷり塩ラーメンは、鶏がらでだしをとって塩味に味付けしたスープに、豚肉と野菜をたっぷり入れたラーメンです。済んだスープにだしがきいていて、麺と野菜が食べやすいです。野菜には、病気から体を守ってくれる力のもとがあります。9種類の野菜が入っていますので、しっかり食べて欲しいです。いもとお豆のかりんとうは、さつまいもと大豆を油で揚げて、水あめや牛乳、さとうが入ったタレにからめて黒ごまをふりました。

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	長ねぎ	岩手県
たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	大豆	北海道
はくさい	茨城県	バナナ	ベトナム
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 12月 6日 (土)



<こんだて名>

【学習発表会メニュー】

- ・スイミーライス
- ・くじらの竜田揚げ
- ・小松菜のおひたし
- ・日光湯葉のすまし汁
- ・花みかん
- ・牛乳

<一口メモ>

1年生のくじらぐもから、クジラ肉を竜田揚げにしました。2年生のスイミー。スイミーライスはマグロのツナが混ざったご飯の上になんじんを魚の形に型抜きしておおきな魚の形にのせました。6年生は日光探検隊。名物の日光湯葉をすまし汁に入れました。4年生の水の科学。給食にもおいしい水が使われています。5年生の日本の食では、今日の給食はほぼすべて日本産の食材を使っています。3年生では、収穫体験した農園の小松菜を使っています。

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	千葉県	くじら	和歌山県(北海道沖)
だいこん	神奈川県	かつお節	鹿児島県
もやし	栃木県	みかん	長崎県
長ねぎ	岩手県	米	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 12月 5日 (金)



<こんだて名>

【栃木県の郷土料理】

- ・ごはん
- ・特製シュウマイ
- ・ポテトフライ
- ・小松菜の白和え
- ・かんぴょうの卵とじ汁
- ・牛乳

<一口メモ>

明日の学習発表会で、6年生が日光市について発表するので、日光市がある栃木県にしました。栃木県といえば宇都宮のぎょうざが有名ですが、お隣の鹿沼市は、横浜の崎陽軒の初代社長さんの出身地でもあることから、シュウマイの街として知られています。栃木県の特産物にかんぴょうがあります。お寿司のかんぴょう巻き以外にも汁物や煮物に入れて食べています。

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	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	千葉県	豚肉	茨城県
えのきたけ	長野県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	たまご	青森県
長ねぎ	岩手県	かんぴょう	栃木県
にら	茨城県	米	茨城県

今日の給食

令和7年 12月 4日 (木)



<こんだて名>

- ・あんかけチャーハン
- ・小魚のごまがらめ
- ・ワンタンスープ
- ・牛乳

<一口メモ>

あんかけチャーハンは、豚肉や野菜とご飯を炒めて作ったチャーハンの上から、鶏がらスープに、たまごやえのきたけを入れてとろみをつけたあんをかけて食べます。パラパラのチャーハンと、とろーりとしたあんが、口の中でマッチングしておいしくなります。小魚のごまがらめは、小いわしを油で揚げて、甘じょっぱいタレとごまを絡めました。骨ごと食べられます。

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	しょうが	熊本県
ピーマン	鹿児島県	豚肉	茨城県
長ねぎ	岩手県	小いわし	千葉県
えのきたけ	長野県	たまご	青森県
もやし	栃木県	米	茨城県
にんにく	青森県		
チンゲンサイ	茨城県		

今日の給食

令和7年 12月 3日 (水)



<こんだて名>

- ・ 茎わかめごはん
- ・ 魚のにんにくしょうゆだれ
- ・ 高野豆腐のおかかあえ
- ・ 豆腐だんご汁
- ・ 花みかん ・ 牛乳

<一口メモ>

魚のにんにくしょうゆだれは、もうかざめに下味をつけて粉をまぶして油で揚げ、にんにくの入れたタレをかけました。にんにくは、独特の香りがしますが、これが体を元気にする元になっています。疲れをとってくれたり、食欲を増して、栄養の吸収も高まります。豆腐だんご汁は、豆腐と白玉粉と水を合わせてだんごに丸めた後、ゆでて汁の中に入れました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
だいこん	神奈川県	もうかざめ	宮城県
きゃべつ	千葉県	茎わかめ	岩手県・宮城県
しめじ	長野県	かつお節	鹿児島県
もやし	栃木県	みかん	長崎県
にんにく	青森県	米	茨城県
長ねぎ	岩手県		

今日の給食

令和7年 12月 2日 (火)



<こんだて名>

- ・ビスキュイパン
- ・ポークビーンズ
- ・キャロットラペ
- ・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。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。大豆をたくさん使って、コトコトと煮込みました。キャロットラペは、フランスのにんじんのサラダのことです。小松菜やもやし、ツナを合わせて食べやすくしました。

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	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
ピーマン	鹿児島県	大豆	北海道
もやし	栃木県	アーモンド	アメリカ
にんにく	青森県		
セロリ	熊本県		

今日の給食

令和7年 12月 1日 (月)



<こんだて名>

- ごはん
- おかかふりかけ
- 豚肉と大根の煮物
- 大豆のコロコロサラダ
- 牛乳

<一口メモ>

豚肉と大根の煮物は、大根に、豚肉やしめじ、高野豆腐などのうまみがしっかりしみこむようにじっくり煮ました。大根は、煮物にしたり、生で食べたたり、いろいろな食べ方ができます。ちなみに、大根は、上の方と下の方では特徴に違いがあります。上の方は水分が多く甘いので生のままサラダなどに、下の方は水分が少なく辛めなので漬物や大根おろしなどに向いています。

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
だいこん	神奈川県	豚肉	茨城県
しめじ	長野県	大豆	北海道
きゅうり	宮崎県	米	茨城県
かぶ	千葉県	かつお節	静岡県
しょうが	熊本県		
えだまめ	北海道		