今日の給食

令和７年 ４月 ３０日（水）

＜こんだて名＞

- ごはん
- 魚（あじ）のフライ
- からし和え
- たまねぎのみそ汁
- 牛乳

＜一口メモ＞

魚のフライは、あじを開きにして小麦粉やたまご、パン粉をつけて油で揚げ、フライにしました。アジフライというと開きのイメージがあるため、開きで作りました。あじは、春～夏にかけてが旬です。最近は、養殖や輸入物が多くなり一年中出回るようになりました。あじは、味がいいことから「あじ」と呼ばれるようになったといわれています。ブランドあじもあります。

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	徳島県	あじ	タイ
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
なめこ	群馬県		
長ねぎ	千葉県		
もやし	栃木県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和７年 ４月 ２８日（月）

＜こんだて名＞

【世界の料理 ～スペイン～ 】

- パエリア
- マドリードふうコシード
- チュロス
- 牛乳

＜一口メモ＞

大阪・関西万博でもスペインのパビリオンがあります。スペインは、太陽と情熱の国、フラメンコと闘牛の国といわれているヨーロッパの西部、イベリア半島にある国です。パエリアは、バレンシア地方で生まれた炊き込みご飯で新鮮なえびやいか、貝類を入れます。マドリード風コシードは、ひよこ豆の入ったポトフ風。チュロスは、棒状のドーナツのようなお菓子です。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	鶏肉	山梨県
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	えび	タイ
きゃべつ	神奈川県	いか	ペルー
セロリ	福岡県	たまご	青森県
にんにく	青森県	ひよこ豆	アメリカ
パプリカ	ニュージーランド	たもぎたけ	北海道

今日の給食

令和７年 ４月 ２５日（金）

＜こんだて名＞

【日本の郷土料理 ～大阪～ 】

- かやくごはん
- お好み焼き
- 小松菜のたいたん
- 粕汁
- 牛乳

＜一口メモ＞

今大阪では、万博(国際博覧会)が開催されていて、日本や世界の国々のパビリオンがあり、様々な催しが行われています。そこで今日の給食は大阪の郷土料理にしました。大阪といえば、お好み焼きやたこ焼き、ねぎ焼きなどの粉もんが有名です。また、大阪の方では五目ご飯や炊き込みご飯をかやくごはんといいます。酒粕を入れた粕汁も大阪の方では親しまれています。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	徳島県	しめじ	長野県
ごぼう	青森県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県	たまご	青森県
きゃべつ	神奈川県	かつお節	静岡県
だいこん	千葉県	青のり	愛知県

今日の給食

令和７年 ４月 ２４日（木）

＜こんだて名＞

- たまごとじうどん
- 豆とツナのサラダ
- 草だんご
- 牛乳

＜一口メモ＞

草だんごは、一般的には「よもぎ」という葉っぱを使って作ります。今日の給食では、よもぎの代わりに小松菜を使って鮮やかな緑色の草だんごを作りました。小松菜をゆでてミキサーにかけ、白玉粉と上新粉をまぜてよくこね合わせ、丸めて茹でました。きな粉とさとうをまぶしておいしい草だんごが出来ました。西新井大師の草だんごに負けないおいしさです。

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	徳島県	鶏肉	山梨県
しめじ	長野県	たまご	青森県
長ねぎ	千葉県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	福岡県	きな粉	北海道
きゅうり	千葉県	白玉粉	千葉県・埼玉県
		上新粉	新潟県・秋田県

今日の給食

令和７年 ４月 ２３日（水）

＜こんだて名＞

- ツナチーズホットサンド
- 春（はる）きゃべつの クリームシチュー
- ポテトのハニーサラダ
- 牛乳

＜一口メモ＞

春きゃべつのクリームシチューは、春きゃべつをたっぷり使ったシチューです。きゃべつは１年中食べられますが、春きゃべつは、葉もやわらかく甘みもたっぷりで、１年間の中で最もおいしいと言われています。今の時期しか食べられない春きゃべつの甘さを味わって食べて欲しいです。ちなみに、きゃべつには胃腸の調子をよくしてくれる働きもあります。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	たもぎたけ	北海道
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	徳島県		
きゃべつ	神奈川県		
きゅうり	埼玉県		
セロリ	福岡県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和７年 ４月 ２２日（火）

＜こんだて名＞

- たけのこごはん
- 小魚(こざかな)のカレー揚(あ)げ
- おかかあえ
- かきたま汁(じる)
- 清見(きよみ)オレンジ
- 牛乳

＜一口メモ＞

たけのこは、大きくなるのが早く、土の上に芽が出てから１０日程で竹になります。地面から出かけたものを掘ってとります。たけのこは、４月から５月にかけてが旬です。掘ってすぐはやわらかく、よく噛むとほのかな甘みもあります。採りたてのたけのこを煮て、ごはんに入れました。この時期にしか味わえないので、旬の味をよく味わって食べてほしいｖ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	小いわし	ポーランド
たけのこ	鹿児島県	たまご	青森県
きゃべつ	神奈川県	かつお節	韓国
もやし	栃木県		
えのきたけ	新潟県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和７年 ４月 ２１日（月）

＜こんだて名＞

- ごはん
- ひじきのふりかけ
- とり肉(にく)のからあげ
- カリカリ油揚(あぶらあ)げのサラダ
- 吉野汁(よしのじる)
- 牛乳

＜一口メモ＞

鶏肉のからあげは、鶏肉に下味をつけて、米粉をまぶして油で揚げました。今日の鶏肉は、胸肉を使っています。鶏肉には、もも肉、胸肉、ささみ、手羽先や手羽元、皮、レバー等、部位特徴を活かした調理方法で食べることでおいしく味わうことができます。胸肉は、脂分が少なくあっさりしていて、低カロリー、高たんぱく質なので、揚げ物やサラダに向いています。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	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	徳島県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	神奈川県	ひじき	韓国
もやし	栃木県	米粉	国産
だいこん	千葉県	米	埼玉県
しょうが	高知県		

今日の給食

令和７年 ４月 １８日（金）

＜こんだて名＞

- スパゲティミートソース
- オニオンドレッシングサラダ
- 米粉（こめこ）のココアケーキ
- 牛乳

＜一口メモ＞

スパゲティミートソースは、豚ひき肉と野菜を炒め、トマト味でじっくり煮込んだソースをスパゲティにかけて食べる料理ですが、給食では、豚ひき肉の量を減らし、その分大豆のみじん切りを入れました。豆を食べているという感じはしませんがたくさん使われています。大豆には私たちの体を健康に保つ栄養素が詰まっているので、たくさん食べて欲しい食材です。

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	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和７年 ４月 １７日（木）

＜こんだて名＞

- わかめごはん
- 魚（さかな）の竜田揚（たつたあ）げ
- 茎（くき）わかめの和風（わふう）サラダ
- 豚汁（とんじる）
- 牛乳

＜一口メモ＞

魚の竜田揚げは、魚の切り身に、しょうが、にんにく、調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げました。今日の魚は「モウカザメ」というサメです。そのモウカザメの正式な名称は「ネズミザメ」です。気仙沼などでたくさん捕れます。モウカザメの特徴は、くせがなく、あっさりしていてやわらかな食感の魚です。白身魚や鶏肉に似た味わいで、食べやすいです。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
だいこん	千葉県	モウカザメ	宮城県
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
きゅうり	茨城県	茎わかめ	宮城県・岩手県
ごぼう	青森県	こんにゃく	群馬県
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和７年 ４月 １６日（水）

＜こんだて名＞

- チキンカレーライス
- こんにゃくサラダ
- アロエ入り
  フルーツヨーグルト
- 牛乳

＜一口メモ＞

給食のカレーライスは、カレールウから手作りで、いろいろな調味料が入っています。長い時間をかけ、大きな鍋でコトコト煮込むので特においしいです。辛さは、１年生でも食べられるような甘口と、４年生以上はちょっとだけ辛さを増した中辛のカレーを作りました。フルーツヨーグルトは、みかん、もも、パインなどのフルーツとぷるぷるのアロエが入っています。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	愛知県	糸こんにゃく	群馬県
だいこん	千葉県	米	国産
きゅうり	茨城県	麦	栃木県
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和７年 ４月 １５日（火）

＜こんだて名＞

- ごはん
- おかかふりかけ
- 肉(にく)じゃが
- ごまあえ
- 牛乳

＜一口メモ＞

肉じゃがは、日本の家庭料理の中でも代表的な煮物料理の一つで、ごはんに合うおかずです。みなさんのお家でもよく登場するメニューだと思います。給食の肉じゃがはいろいろな材料が入っていて、大きな鍋でコトコト煮込むのでおいしいです。じゃがいもは保存がきくので一年中食べることができます。煮物や炒め物、サラダやポテトフライなどなじみ深い食品です。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	小松菜	足立区
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	かつお節	岩手県
きゃべつ	愛知県	米	国産
しめじ	長野県		
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和７年 ４月 １４日（月）

＜こんだて名＞

- チリビーンズサンド
- パスタスープ
- スパイシーポテト
- 清見（きよみ）オレンジ
- 牛乳

＜一口メモ＞

今日から１年生も給食が始まりました。今日の献立は、１年生が配りやすいのと、食べやすいようなメニューにしました。チリビーンズサンドは、豚ひき肉と大豆と野菜をトマト味で煮込んでコッペパンにはさみ、チーズをのせて焼いたサンドです。パスタスープは、鶏ガラでだしをとり、野菜と鶏肉、ショートパスタが入った、素材の味がするあっさりしたスープです。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	小松菜	足立区
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	鶏肉	岩手県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
にんにく	青森県	清見オレンジ	愛媛県
しょうが	熊本県		
セロリー	静岡県		

今日の給食

令和７年 ４月 １１日（金）

＜こんだて名＞

- ごはん
- 魚（さかな）のかりんあげ
- じゃがいもの
  カレードレッシングサラダ
- もずくのみそ汁（しる）
- 牛乳

＜一口メモ＞

魚のかりん揚げは、「にしん」という白身魚に下味をつけて、米粉と片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛のタレにからめました。ごはんによく合うおかずです。ごはんとみそ汁におかずといった和食の組み合わせの場合、食器の並べ方は、ご飯は手前左、汁物は手前右、おかずは向こう側におきます。魚などの主菜は右奥、副菜は左奥、漬物や和え物などは、真中に置きます。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	にしん	北海道
だいこん	千葉県	もずく	沖縄県
きゃべつ	愛知県		
きゅうり	茨城県		
えのきたけ	新潟県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和７年 ４月 １０日（木）

＜こんだて名＞

- 青菜(あおな)の塩(しお)焼(や)きそば
- 鶏(とり)だんごスープ
- 杏仁豆腐(あんにんどうふ)
- 牛乳

＜一口メモ＞

青菜の塩焼きそばは、青菜をたっぷり使った塩味の焼きそばです。焼きそばというとソース焼きそばを思い浮かべると思いますが、塩焼きそばは、塩やオイスターソースをきかせた、肉や野菜たっぷりの焼きそばです。青菜は何かというと小松菜です。足立区で青菜と言えばやっぱり小松菜ですね。鶏だんごスープは、鶏ひき肉と大豆を丸めてスープに入れました。

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	小松菜	足立区
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県	大豆	北海道
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和７年　４月　９日（水）

＜こんだて名＞

- バタートースト
- 魚（さかな）のハーブパン粉焼（こや）き
- コールスローサラダ
- ポークビーンズ
- 牛乳

＜一口メモ＞

今日の給食のパンは、コッペパンの予定でしたが、食パンのバタートーストに変更になりました。魚のハーブパン粉焼きは、白身魚のタラに下味をつけて、粉チーズやハーブの混ざったパン粉をつけて焼きました。タラは、脂肪分は少ない魚ですが、うま味がたくさんあって様々な料理に使うことができます。ポークビーンズは大豆がたくさん入ったトマト味の煮物です。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	たら	アメリカ
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
きゅうり	茨城県		
ピーマン	宮崎県		
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和７年　４月　８日（火）

＜こんだて名＞

- 鶏と高野豆腐のそぼろ丼
- 切り干し大根と昆布のおかかあえ
- じゃがいものみそ汁
- 牛乳

＜一口メモ＞

ご入学・ご進級おめでとうございます。２年生以上は、今日から新しい学年、新しいクラスで食べる給食が始まりました。給食の準備の前にはしっかり手洗いをするなど、約束を守り、協力して準備を行うと食べる時間が長くなり、ゆっくり食べることができます。給食室でも一生懸命作るので、よく味わって食べてほしいと思います。楽しい給食の時間になりますように。

今日の食材の産地

食　材　名	産　地	食　材　名	産　地
じゃがいも	鹿児島県	しょうが	熊本県
たまねぎ	北海道	干し椎茸	大分県・熊本県
にんじん	徳島県	切り干し大根	国産
きゃべつ	愛知県	鶏肉	岩手県
もやし	栃木県	米	国産
ごぼう	青森県	大麦	栃木県
長ねぎ	栃木県		