

# 今日の給食

令和7年 5月 30 (金)



## <こんだて名>

### <セレクト給食>

- 焼きそばサンド
- または、 ナポリタンサンド
- 和風ポトフ
- 大豆のコロコロサラダ
- 牛乳 ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

焼きそばサンドは、ソース焼きそばを作り、コッペパンにはさんでオーブンでさっと焼きました。ソースの香りがパンに合っておいしくなっています。ナポリタンサンドは、スパゲティナポリタンを作りコッペパンにはさんで焼きました。ケチャップの味がパンにしみておいしくなっています。焼きそばサンドを選んだ人は79%、ナポリタンサンドは21%でした。

## 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	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知家
にんじん	徳島県	ピーマン	茨城県
きゃべつ	茨城県	豚肉	茨城県
だいこん	青森県	鶏肉	山梨県
きゅうり	埼玉県	大豆	北海道
長ねぎ	千葉県		

# 今日の給食

令和7年 5月 29 (木)



## <こんだて名>

- 麦入りごはん
- 魚のしょうが焼き
- 野菜とわかめのごま酢あえ
- みそけんちん汁
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

麦入りご飯は、お米にもち麦を約15%ほど加えて炊いています。もち麦には食物せんいが多く含まれており、腸内環境を整えて便秘を防いだり、免疫機能を高めたりする効果があります。魚のしょうが焼きは、モウカザメに下味をつけて焼き、生姜のきいたタレをかけました。ご飯によく合うおかずです。ごはんとおかずが口の中で混ぜると食感や味の幅も広がります。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	しょうが	高知県
きゃべつ	千葉県	もうかざめ	宮城県
だいこん	青森県	わかめ	岩手県・宮城県
もやし	栃木県		
長ねぎ	千葉県		
ごぼう	熊本県		

# 今日の給食

令和7年 5月 28 (水)



## <こんだて名>

- しっぽうどん
- ちくわの磯部揚げ
- まんばのけんちゃん
- 河内晩柑
- 牛乳

## <一口メモ>

香川県といえば「うどん」、うどん県という名がつくほど、うどんが大好きな県です。実際香川県には、コンビニよりもうどん屋さんの方が多いそうです。しっぽうどんは、旬の野菜などをたっぷり入れた具を煮込み、茹でたうどんにかけて食べる料理です。まんばのけんちゃんは、まんばという野菜に油揚げ等を加えた煮びたしです。給食では代わりに高菜を使用しました。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	千葉県	こまつな	足立区
きゃべつ	茨城県	鶏肉	山梨県
ごぼう	熊本県	たまご	青森県
だいこん	千葉県		
もやし	栃木県		
長ねぎ	千葉県		
高菜	長崎県		

# 今日の給食

令和7年 5月 27日 (火)



## <こんだて名>

- 炊き込みごはん
- ししゃも焼き
- 切り干し大根の炒め煮
- 野菜のごま酢和え
- かきたま汁
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

ししゃもという魚は、日本ではおなじみの小魚で、焼いたり、フライや天ぷらなどで食べられています。体長は15cmほどで、本来「ししゃも」と呼べる魚は、北海道の太平洋沿岸でとれる魚だけですが、捕れる量がとても少ない状態で、高級魚となっています。同じ種類でよく似ているカラフトシシャモやキュウリウオという魚を代用として食べられています。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	ししゃも	ノルウェー
ごぼう	熊本県	たまご	青森県
きゃべつ	茨城県		
もやし	栃木県		
しめじ	長野県		
しょうが	高知県		

# 今日の給食

令和7年 5月 26日 (月)



## <こんだて名>

- ごはん
- 鶏ととうふのつくね焼き
- わさび和え
- どさんこ汁
- 牛乳

## <一口メモ>

「鶏ととうふのつくね焼き」は、鶏ひき肉ととうふに、たまねぎとにんじんが入ったつくね焼きです。とうふが入っているのでなめらかな食感で、とろみのついたタレがかかっています。

どさんことは感じて書くと「道産子」。「北海道人」や「北海道で生まれたもの」という意味です。北海道でたくさん採れるじゃがいもやたまねぎ、コーン、バターが入っています。

## 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	こまつな	足立区
たまねぎ	千葉県	しょうが	高知県
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	茨城県	豚肉	茨城県
もやし	栃木県	たまご	青森県
長ねぎ	千葉県		
しょうが	高知県		

# 今日の給食

令和7年 5月 23日 (金)



## <こんだて名>

### 【世界の料理 ～スイス～】

- ポテトチーズトースト
- アルペンマカロニ
- ヒュンドナーゲルシュテンズuppe  
(大麦入りスープ)
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

スイスは、アルプスの山々等の雄大な景色の国です。「アルペンマカロニ」は、ゆでたじゃがいもとマカロニをチーズソースで和えたスイスの料理です。スイスの山小屋レストランの定番料理で、家庭でもよく食べているようです。フライドオニオンをのせて食べます。「ヒュンドナーゲルシュズuppe」は、ゲルシュは大麦、ズッペはスープで、大麦の入った野菜スープです。

## 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	こまつな	足立区
たまねぎ	兵庫県	たもぎたけ	北海道
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	茨城県		
かぶ	千葉県		
にんにく	青森県		
セロリ	長野県		

# 今日の給食

令和7年 5月 22日 (木)



## <こんだて名>

- ごはん
- おかかふりかけ
- 魚の塩こうじ焼き
- きゃべつと生揚げのみそ炒め
- よしの汁
- 牛乳

## <一口メモ>

日本の和食料理の決め手は、「だしのうまみ成分」です。かつお節や昆布、煮干しなどを煮てだしをとり、煮物や汁物の料理に使います。今日のよしの汁では、薄く削ったかつお節でだしをとって作っています。だしのきいた汁物です。おかかふりかけは、だしをとった後のかつお節を使ってふりかけを作りました。捨ててしまうのはもったいないので、再活用しています。

## 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	千葉県	しょうが	高知県
にんじん	徳島県	にんにく	青森県
きゃべつ	茨城県	しめじ	長野県
だいこん	千葉県	サワラ	韓国
ピーマン	茨城県	鶏肉	山梨県
長ねぎ	千葉県		

# 今日の給食

令和7年 5月 21日 (水)



## <こんだて名>

- 切り干し大根ごはん  
き ぼ だいこん
- 高野豆腐のたまごとじ  
こうやとうふ
- 小松菜とツナのあえもの  
こまつな
- ぶどうゼリー
- 牛乳  
ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

切り干し大根ご飯は、切り干し大根と油揚げ、にんじんやしめじ、しらたきいっしょに煮込んでご飯に混ぜました。切り干し大根は、大根を細く切って天日で干して乾燥させたものです。日光をあびることで、うまみと甘みが増して、栄養素もぎゅっと詰まっています。生の大根と違って独特の歯ごたえのある食感になります。煮物やサラダなどにもよく使われます。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
ごぼう	熊本県	たまご	青森県
きゃべつ	茨城県		
もやし	栃木県		
しめじ	長野県		

# 今日の給食

令和7年 5月 20日 (火)



## <こんだて名>

- <sup>ごもく</sup>五目あんかけ焼きそば<sup>や</sup>
- わかめとたまごのスープ
- じゃがいものケチャップ和え
- <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

## <一口メモ>

五目あんかけ焼きそば、中華めんを炒めた焼きそばに、肉や野菜、えびやいかを炒めて作った、貝たくさん五目あんをかけた料理です。五目あんかけ焼きそばには、この料理だけで11種類の食材が入っています。ポテトのケチャップ和えは、じゃがいもを油で揚げて、ケチャップや白みそ、バター、砂糖等で作ったソースをからめました。まろやかな味でおいしいです。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	茨城県	たまご	青森県
チンゲンサイ	茨城県	えび	タイ
えのきたけ	長野県	いか	ペルー
長ねぎ	千葉県		

# 今日の給食

令和7年 5月 19日 (月)



## <こんだて名>

- フレンチトースト
- 鶏肉とりにくのトマト煮に
- フライビーンズサラダ
- 河内晩柑かわちばんかん
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

フレンチトーストは、牛乳、たまご、砂糖、バターを混ぜた中に食パンをくぐらせてオーブンで焼きました。しっとりとしてちょっと甘めのトーストです。フライビーンズサラダは、ゆでた大豆に粉をつけて油で揚げ、香辛料をまぶしてサラダに入れました。香ばしい大豆の味が、サラダをおいしくします。しっかり食べて、明日の体カテストを頑張ってください。

## 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	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	神奈川県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県	いんげん豆	北海道
ピーマン	茨城県	大豆	北海道
セロリ	長野県	河内晩柑	熊本県

# 今日の給食

令和7年 5月 16日 (金)



生のグリーンピース

## <こんだて名>

- グリンピースごはん
- 魚さかなのごまだれ焼きや
- 土佐和えとさあ
- たまねぎとじゃがいもの  
みそ汁しる
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

グリーンピースごはんは、採りたてのグリーンピースが入った塩味のご飯です。グリーンピースは、5月～6月初め頃が旬で、サヤから出してそのままゆでたグリーンピースは、さわやかな色と香りで新緑の季節を告げてくれます。生のグリーンピースを食べられるのは1年の内今だけです。冷凍や缶詰のグリーンピースと違って生のグリーンピースは甘みがあって新鮮な味がします。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	グリーンピース	千葉県
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
きゃべつ	愛知県	さば	長崎県
もやし	栃木県	かつお節	鹿児島県
えのきたけ	新潟県		
長ねぎ	茨城県		

# 今日の給食

令和7年 5月 15日 (木)



## <こんだて名>

- スパゲティナポリタン
- マセドアンサラダ
- 抹茶<sup>まっちゃ</sup>ケーキ
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

## <一口メモ>

スパゲティペスカトーレは、魚介類が入ったトマトソースのスパゲティです。じっくり煮込んだトマトソースに、えびやいか、ツナを入れたので、魚介類のうま味がソースに溶け込んでコクのあるソースになりました。5月は新茶の季節です。抹茶ケーキは、東京都産の狭山茶パウダーを使ってケーキを作りました。苦みが無く、茶の香りが高い色鮮やかなケーキです。

## 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	抹茶	東京都
たまねぎ	佐賀県	えび	タイ
にんじん	徳島県	いか	ペルー
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県		
セロリ	静岡県		
にんにく	青森県		

# 今日の給食

令和7年 5月 14日 (水)



## <こんだて名>

- コッペパン
- 大豆入りハンバーグ
- グリーンアスパラのサラダ
- 米粉パスタスープ
- 清見オレンジ
- 牛乳

## <一口メモ>

今日のハンバーグは、肉の量を減らして大豆を細かく切って入れました。

グリーンアスパラのサラダは、グリーンアスパラガスが入ったサラダです。アスパラガスは、5～6月が旬で、初夏の訪れを感じさせる野菜です。アスパラガスは、たけのこのように、地面を押しつけて土からまっすぐ生えてきます。種を植えて3年目位からやっと収穫ができるようになります。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	佐賀県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
アスパラガス	佐賀県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
きゅうり	茨城県	たまご	青森県
にんにく	青森県	大豆	北海道
セロリ	静岡県	清見オレンジ	愛媛県

# 今日の給食

令和7年 5月 13日 (火)



## <こんだて名>

- チャーハン
- とりだんごスープ
- 豆<sup>まめ</sup>とポテトの  
スパイシー<sup>あ</sup>揚げ
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

## <一口メモ>

チャーハンは、家庭でもよく作る中華料理の一つです。五目チャーハンや、キムチチャーハン、あんかけチャーハンなど、他にも様々な味付けや具材が入ったチャーハンがあります。チャーハンは、ご飯がパラパラになるように作るのがおいしくなるコツです。給食では、ご飯を炊く時に味付けをして炊いています。風味とパラパラ感を出しておいしくするためです。

## 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	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	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	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
長ねぎ	千葉県	たまご	青森県
ピーマン	鹿児島県	大豆	北海道

# 今日の給食

令和7年 5月 12日 (月)



## <こんだて名>

- マーボー<sup>どん</sup>丼
- ビーフンサラダ
- 中華<sup>ちゅうか</sup>コーンスープ
- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

## <一口メモ>

マーボー丼は、ご飯の上にマーボー豆腐をかけたものです。マーボー豆腐というと辛いイメージがありますが、1年生でも食べやすいように、低学年は特に辛さを控えています。マーボー豆腐は、中華料理の中でも人気のある料理です。ビーフンは、米の粉から出来ています。和え物やサラダ、炒めたり、スープに入れたりして食べます。ツルツルして食べやすいです。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	佐賀県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
長ねぎ	千葉県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		
にんにく	青森県		

# 今日の給食

令和7年 5月 9日 (金)



## <こんだて名>

- ・アーモンドトースト
- ・カレーシチュー
- ・パリパリわかめサラダ
- ・清見オレンジきよみ
- ・牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

アーモンドトーストは、粉のアーモンドにバターと砂糖を混ぜて食パンにぬり、スライスアーモンドを上に乗せてオーブンで焼きました。アーモンドは、多くがアメリカで作られており、アーモンドの木は、桜に似たうすピンク色の花を咲かせます。アーモンドには、ビタミンEや不足しがちなミネラル分、食物せんいがたくさん入っているため、体の調子が高まります。

## 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	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	わかめ	岩手県・宮城県
きゃべつ	千葉県	清見オレンジ	愛媛県
きゅうり	茨城県	アーモンド	アメリカ
もやし	栃木県		
セロリ	静岡県		

# 今日の給食

令和7年 5月 8日 (木)



## <こんだて名>

- わかめごはん
- 魚さかなのケチャップソース
- 野菜やさいとわかめわかめの和風サラダ
- 具くだくさんみそ汁しる
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

魚のケチャップソースは、タラに下味と粉をつけて油で揚げ、ケチャップ等で作ったソースをからめました。魚を食べやすくした味付けです。今日のみそ汁の中には8種類の具材が入っています。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいこん、こんにゃく、油揚げに、小松菜、長ねぎです。具がたっぷり入っているので、うま味も増し、栄養もたっぷりの1杯のみそ汁です。

## 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	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	長ねぎ	千葉県
だいこん	千葉県	タラ	アメリカ
きゃべつ	千葉県	わかめ	宮城県・岩手県
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		

# 今日の給食

令和7年 5月 7日 (水)



## <こんだて名>

- ・チリビーンズライス
- ・ガーリックポテトサラダ
- ・バナナとアロエの  
フルーツヨーグルト
- ・牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

## <一口メモ>

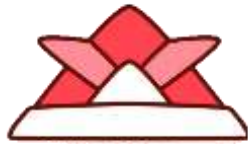
ゴールデンウィークで休みの日が続いた後は、体がだるくなったりしがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」できちんとした生活リズムを取り戻しましょう。チリビーンズライスは、大豆と金時豆を入れたトマト味のソースがかかったライスです。大豆は細かく刻んであるので、豚肉やレバーのひき肉と同じ食感で、金時豆は豆の食感を味わって欲しいと思います。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
ピーマン	鹿児島県	大豆	北海道
きゃべつ	千葉県	金時豆	北海道
きゅうり	茨城県	バナナ	メキシコ
セロリ	静岡県		

# 今日の給食

令和7年 5月 2日 (金)



かぶとの揚げギョウザ

## <こんだて名>

- 中華おこわちゅうか
- かぶとの揚げギョウザあ
- わかたけ汁じる
- 牛乳ぎゅうにゅう

## <一口メモ>

5月5日は「こどもの日」です。こどもの日には、5月人形やこいのぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べて、子供たちが健康に成長できていることをお祝いする日です。今日の給食では、5月人形にもある、鎧兜よろいかぶとをイメージして、揚げギョウザを作ってみました。四角のぎょうざの皮を特別に注文し、かぶとに見えるように、ぎょうざの具を詰めて油で揚げました。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	徳島県	にんにく	青森県
長ねぎ	千葉県	しょうが	熊本県
きゃべつ	千葉県	干しいたけ	大分県・熊本県
にら	茨城県	豚肉	茨城県
だいこん	千葉県	米	国産
たけのこ	国産	もち米	千葉県
えのきたけ	新潟県		

# 今日の給食

令和7年 5月 1日 (木)



## <こんだて名>

- 麦<sup>むぎい</sup>入りごはん
- お茶<sup>ちゃ</sup>ふりかけ
- 鶏肉<sup>とりにく</sup>のみそ煮<sup>に</sup>
- 豆腐<sup>とうふ</sup>と野菜<sup>やさい</sup>の

ごまドレサラダ

- 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>

## <一口メモ>

今日は暦の上で、八十八夜にあたります。八十八夜とは、立春（今年は2月3日）から数えて88日目のことです。この頃からお茶畑では、茶摘みが行われます。お茶は、春から秋にかけて年に4回ほど収穫されますが、今頃に収穫される新茶は、渋みや苦みが少なく、香りが高くておいしいです。給食では、お茶の葉を使ってふりかけにしました。茶葉を食べます。

## 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	岩手県
ごぼう	青森県	緑茶	静岡県
きゃべつ	千葉県	粉かつお	鹿児島県
もやし	栃木県	もち麦	国産
しょうが	熊本県	米	埼玉県