

今日の給食

令和7年 6月 30日 (月)



水無月



<こんだて名>

【日本の郷土料理～京都府～】

- 衣笠丼 きぬがさどん
- 大根と高野豆腐のたいたん だいこん こうやどうふ
- すまし汁 じる
- 水無月 みなつき
- 牛乳 ぎゅうにゅう

<一口メモ>

衣笠丼は、京都にある衣笠山に似ていることからこの名が付いたそうです。油揚げとねぎを卵でとじた丼で、京都で愛されている一品です。たいたんとは京都で煮物のことをいいます。水無月という和菓子は、白いういろうの上に甘く煮た小豆をのせて三角形に切り分けたものです。京都では「夏越の祓」という行事が6月30日にあり、水無月を食べる風習があります。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	兵庫県	たまご	青森県
にんじん	埼玉県	豚肉	茨城県
しめじ	長野県	大豆	北海道
だいこん	青森県	白玉粉	千葉県・埼玉県
水菜	茨城県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和7年 6月 27日 (金)



<こんだて名>

- ・ナン
- ・キーマカレー
- ・ジャーマンポテト
- ・タピオカサワーポンチ
- ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

キーマカレーは、ひき肉と野菜をみじん切りにしたものを炒め、香辛料と調味料を加えて少量の水で煮込んだ料理です。ナンをつけて食べます。

タピオカサワーポンチは、カルピスとフルーツで作ったサワーポンチに、小さくて透明なタピオカが入っています。“ぷるん”とした食感が楽しめます。そして、食べた後の口の中をすっきりとさせてくれます。

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	パセリ	長野県
たまねぎ	佐賀県	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	大豆	北海道
にんにく	香川県		
しょうが	高知県		
セロリ	長野県		
りんご	青森県		

今日の給食

令和7年 6月 26日 (木)



<こんだて名>

- ^{くき} 茎わかめごはん
- ^{さかな} 魚のバーベキューソース
- ^{やさい} とうふと野菜のごまだれサラダ
- ^{こじる} 呉汁
- さくらんぼ
- ^{ぎゅうにゅう} 牛乳

<一口メモ>

今日のわかめご飯は茎わかめが入っています。普段わかめと呼ばれているものは葉の部分です。茎の部分が茎わかめ。少し歯ごたえがあるわかめです。さくらんぼは、桜の木になる実ですが、セイヨウミザクラという種類の桜です。実がなるのは6月～7月初めで時期が短く、日持ちもせず、栽培にはとても手間がかかるため値段が高めです。山形県がおもな産地です。

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	佐賀県	長ねぎ	千葉県
にんじん	茨城県	にんにく	香川県
きゃべつ	茨城県	しょうが	高知県
もやし	栃木県	もうかざめ	宮城県
ごぼう	群馬県	豚肉	茨城県
だいこん	青森県	さくらんぼ	山形県

今日の給食

令和7年 6月 25日 (水)



きなこだんご



みたらしだんご

<こんだて名>

《セレクト給食》

- 冷やし五目うどん
 - 大豆のコロコロサラダ
 - きなこだんご
- または、みたらしだんご
- ぎゅうにゅう牛乳

<一口メモ>

今日は2種類のだんごのセレクトです。だんごは、白玉粉と上新粉(だんごの粉)にとうふを混ぜて丸め、ゆでて作りました。そのだんごに、きな粉と砂糖を混ぜてだんごにまぶしたのがきなこだんご。しょうゆや砂糖でたれを作り、だんごにからめたものがみたらしだんごです。きなこだんごを選んだ人は53%。みたらしだんごは47%でした。どちらも3個ずつ。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	茨城県	こまつな	足立区
きゅうり	埼玉県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	大豆	北海道
しょうが	高知県	きな粉	北海道
枝豆	北海道	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 6月 24日 (火)



<こんだて名>

- むぎい 麦入りごはん
- てづく 手作りなめたけ
- にく 肉じゃが
- こまつな 小松菜と あえ ツナの もの 和え物
- ぎゅうにゅう 牛乳

<一口メモ>

手作りなめたけは、えのきたけを調味料で煮付けたものです。よくびん詰めで売られています。給食のなめたけは塩分控えめでコトコト煮込みました。ごはんといっしょに食べるとごはんがすすみます。普段食べている白いえのきたけは、人工栽培されているので、1年中安く買えていつでも食べられます。日本では、えのきたけがきのこの中で一番多く栽培されています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	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	千葉県	豚肉	茨城県
えのきたけ	新潟県		
しめじ	長野県		
もやし	栃木県		
きゃべつ	東京都		

今日の給食

令和7年 6月 23日 (月)



<こんだて名>

- 鶏^{とり}とごぼうのピラフ
- ミネストローネスープ
- パリパリわかめサラダ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

今日から1週間は「もりもり給食ウィーク」です。テーマは『おさらびかぴか大作戦』。準備を早くして、お皿に残らないように食べきりましょう。また、後片付けもきれいにしましょう。これらに取り組む1週間です。いただきますの時間、箸やスプーンはそろえて入れている、食器に食べ物が付いていない、おたまやトングはトレーの上など、これらをチェックします。

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	きゅうり	福島県
たまねぎ	兵庫県	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	にんにく	香川県
ごぼう	熊本県	セロリ	長野県
ピーマン	茨城県	鶏肉	山梨県
かぶ	青森県	豚肉	茨城県
きゃべつ	茨城県	たまご	青森県

今日の給食

令和7年 6月 20日 (金)



<こんだて名>

【世界の料理～ブルガリア～】

- コッパン
- ブルガリア風ムサカ
- ガヴァルマ (肉と野菜のトマトに)
- フルーツヨーグルト
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

ブルガリアでは、野菜や肉をオーブンで重ね焼きした料理を「ムサカ」と呼び、多くの人々に愛されているブルガリアを代表する料理です。じゃがいもや野菜、ひき肉を炒めて調味しカップに入れて、ヨーグルトとたまご、粉チーズを合わせたものを上にかけてオーブンで焼きました。ヨーグルトを使うのが特徴です。ガヴァルマは、肉や野菜をトマトで煮込んだ料理です。

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	香川県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
かぶ	青森県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	茨城県	金時豆	北海道
ピーマン	茨城県	たまご	青森県
セロリ	長野県		

今日の給食

令和7年 6月 19日 (木)



<こんだて名>

- 麦入りごはん
- ひじきふりかけ
- 鶏肉のみそ煮
- わさび和え
- あじさいゼリー
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

今の時期、梅雨の時に咲く花と言え
ば「あじさい」ですね。紫やピンクの
かわいらしい花が咲きます。そのあじ
さいをイメージしてあじさいゼリー
を作りました。下の方に入っているの
がサイダーゼリーで、上にのっている
四角のゼリーは、ぶどうゼリーとアセ
ロラゼリーで、紫とピンクの2色のゼ
リーです。あじさいを思い浮かべなが
ら季節感を味わって欲しいです。

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	こまつな	足立区
たまねぎ	兵庫県	にんにく	香川県
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
ごぼう	鹿児島県	ひじき	韓国
きゃべつ	茨城県		
もやし	栃木県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和7年 6月 18日 (水)



<こんだて名>

- かきあげ^{どん}丼
- 高野豆腐^{こうやとうふ}入り和風^{わふう}サラダ
- じゃがいものみそ汁^{しる}
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

かき揚げは、小さく切った野菜や魚介類を合わせて、小麦粉をといた衣でまとめ、油で揚げた天ぷらです。よく、うどんやそばにのせて食べたりしますが、今日はごはんのにのせてかき揚げ丼にしました。天つゆをかけて食べます。かき揚げに入っている具材は、さつまいも、えび、えだ豆、とうもろこし、たまねぎ、にんじんの6種類で、さまざまな味を楽しめます。

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	兵庫県	えび	タイ
にんじん	千葉県	たまご	青森県
さつまいも	千葉県		
きゃべつ	茨城県		
だいこん	青森県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和7年 6月 17日 (火)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚のみぞれ焼き
- 野菜のごま酢あえ
- 豚汁
- 牛乳

<一口メモ>

魚のみぞれ焼きは、さばににんにくとしょうが、調味料で下味をつけて焼き、大根おろしの入ったたれをかけました。豚汁は、煮干しでだしをとり、豚肉、ごぼう、大根、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、長ねぎ、豆腐が入った具たくさんのみそ汁です。みそは、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。ごはんのみそ汁の組み合わせは日本食の定番で基本形です。

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	兵庫県	にんにく	香川県
にんじん	岐阜県	しょうが	高知県
だいこん	青森県	長ねぎ	千葉県
きゃべつ	茨城県	さば	長崎県
もやし	栃木県	豚肉	茨城県
ごぼう	熊本県		

今日の給食

令和7年 6月 16日 (月)



<こんだて名>

- 生パスタの
えびクリームソース
- アーモンドサラダ
- 米粉のバナナヨーグルト
ケーキ
- ぎゅうにゅう牛乳

<一口メモ>

今日の生パスタは、形が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、スパゲティのように乾燥し
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。えびクリームソースによく
からめて食べます。米粉のバナナヨー
グルトケーキは、米粉のもっちりした
食感で、ヨーグルトのすっきりした味
わいとバナナの風味が楽しめます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	パセリ	千葉県
しめじ	長野県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	千葉県	えび	タイ
きゅうり	茨城県	たまご	青森県
もやし	栃木県	バナナ	ベトナム
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和7年 6月 13日 (金)



<こんだて名>

- コッペパン
- 魚さかなの和風わふうピザや焼き
- キャロットラペ
- ABC スープ
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

魚の和風ピザ焼きは、白身魚のタラに、みそを入れて和風味にしたピザソースをかけて、ピーマンとチーズをのせて焼きました。魚をピザのような味にしていますが、どこか和食のような味わいのする料理です。ABC スープは、アルファベットや数字の形をしたマカロニの入ったスープです。野菜とウインナーが入っていて、鶏ガラでだしをとった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
たまねぎ	栃木県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	タラ	アメリカ
ピーマン	岩手県		
だいこん	千葉県		
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和7年 6月 12日 (木)



<こんだて名>

- ジャージャン^{めん}麺
- とり肉^{にく}とわかめのサラダ
- メロン
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

ジャージャン麺は、蒸した中華めん
に、肉みそだれときゅうりをのせて食
べます。肉みそだれには、ぶたひき肉
や大豆、野菜が入っていて、赤みそや
甜面醬、ラー油などの調味料を入れて
煮込みました。メロンの網目模様はど
のようにできるか知っていますか？
実が大きくなる途中で皮にひびが入
り、それをふさぐようにしてかさぶた
のような硬い網目が付きます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	栃木県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
きゃべつ	千葉県	豚肉	茨城県
もやし	栃木県	鶏肉	山梨県
きゅうり	茨城県	大豆	北海道
長ねぎ	茨城県	メロン	茨城県
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 6月 11日 (水)



<こんだて名>

- カリカリ梅^{うめ}ごはん
- とり肉^{にく}のごまだれ^や焼き
- じゃがいものきんぴら
- とうふ^{とうふ}だんご汁
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

カリカリ梅ごはんは、カリカリの梅干しを刻んだものと、ごまごはんを混ぜ合わせました。6月は梅の実が実る時期です。「梅は三毒を断つ」と言われるように、体の不調を改善する効果があります。梅には殺菌作用があるため食べ物を腐りにくくしたり、腸の中の悪玉菌を減らしたり、体の疲れをとるクエン酸も含まれています。梅干しはずっと伝えていきたい食品です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県	梅干し	国産
ごぼう	青森県	白玉粉	千葉県・埼玉県
長ねぎ	千葉県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 6月 10日 (火)



<こんだて名>

- こまつなそぼろ^{どん}丼
- もやしときゅうりのごまじょうゆ
- みそけんちん汁^{じる}
- そら豆^{まめ}の塩ゆで^{しお}
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

今日のそら豆は、1年生がさやから一つ一つ出してくれました。硬いさを開くのが大変だったようですが、コツが分かると上手にむけていました。そら豆のさやの中はふわふわでした。そら豆は、給食室で塩ゆでにしました。今が旬のおいしいそら豆は、さやから出してしばらくおくと傷みやすいので、むいたら早めに食べるのがおいしく食べるポイントです。

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
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
ごぼう	青森県	そら豆	新潟県
だいこん	千葉県	鶏肉	山梨県
きゅうり	茨城県	たまご	青森県
もやし	栃木県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和7年 6月 9日 (月)



<こんだて名>

- こぎつねごはん
- ししゃものあられ焼き
- ごぼうチップサラダ
- なめこ汁
- 牛乳

<一口メモ>

こぎつねごはんは、油あげを細かく切って、鶏ひき肉やにんじんといっしょに炒めて味付けし、ごはん混ぜました。こぎつねご飯という名前の由来は、細かくした油揚げが入っているからこぎつね。きつねうどん等のように、油あげのことをきつねという言い方をします。ししゃものあられ焼きは、ししゃもにつぶつぶのあられ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
たまねぎ	佐賀県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	長ねぎ	千葉県
ごぼう	青森県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	ししゃも	ノルウェー
だいこん	千葉県		
なめこ	山形県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和7年 6月 6日 (金)



<こんだて名>

- ・ガーリック&シナモントースト
- ・トマトシチュー
- ・クルトン入りサラダ
- ・バレンシアオレンジ
- ・牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

ガーリック&シナモントーストは、コッペパンを半分に切って、にんにくバターを塗って焼いたガーリックトーストと、黒砂糖食パンを半分に切ってバターとシナモンシュガーをつけて焼いたシナモントーストの2種類のトーストです。クルトン入りサラダのクルトンは、食パンを小さな四角に切って、味をつけてオーブンでカリカリに焼いてサラダに入れました。

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	セロリ	静岡県
たまねぎ	佐賀県	パセリ	千葉県
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	千葉県	いんげん豆	北海道
きゅうり	茨城県	バレンシアオレンジ	和歌山県
ピーマン	茨城県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 6月 5日 (木)



<こんだて名>

- キムチチャーハン
- だいず こうやどうふ いそべあ大豆と高野豆腐の磯部揚げ
- はるさめ春雨スープ
- ぎゅうにゅう牛乳

<一口メモ>

キムチチャーハンは、白菜キムチ漬けをチャーハンに入れました。少しピリッと辛いところがおいしいチャーハンです。食欲がないときでも食べなくなる味付けです。大豆と高野豆腐の磯辺揚げは、大豆と高野豆腐を油で揚げて青のりと塩をまぶしました。高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたものなので、もともとは大豆です。どちらもカリカリ食感で食べやすいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	たまご	青森県
ピーマン	茨城県	大豆	北海道
チンゲンサイ	茨城県	青のり	愛知県
しょうが	熊本県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 6月 4日 (水)



<こんだて名>

《カミカミメニュー》

- 麦入りごはん
- 小魚といかの南蛮漬け
- 切り干し大根と昆布の
おかか和え

- 根菜汁

<一口メモ>

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。そこで今日は噛みごたえのあるカミカミメニューにしました。小魚、いか、切り干し大根、ごぼう、昆布など噛みごたえのある食材がたくさん入っています。よくかむことによって唾液がたくさん出るので、口の中をきれいにしてむし歯を予防する効果があります。さらに、食べ過ぎを防いだり、消化を助けたりもします。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
きゃべつ	茨城県	豆あじ	宮崎県
だいこん	千葉県	いか	ペルー
ごぼう	青森県	刻み昆布	北海道
長ねぎ	千葉県	かつお節	鹿児島県
もやし	栃木県		

今日の給食

令和7年 6月 3日 (火)



<こんだて名>

- セサミトースト
- 鶏肉とりにくのカレーあから揚げ
- コーンドレッシングサラダ
- 野菜やさいとたまごのスープ
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

セサミトーストのセサミはごまのことです。白のいりごまとすりごまに、はちみつとバターを混ぜて食パンにぬってオーブンで焼きました。給食にはごまがよく使われます。ごまには、カルシウムや鉄分等のミネラルやビタミンB、ビタミンEが含まれているので、貧血予防や骨や歯を丈夫にしたり、疲労回復や疲れ目などに効果があったり、血液の流れをよくします。

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	千葉県	しょうが	熊本県
きゃべつ	千葉県	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県	たまご	青森県
きゅうり	茨城県		
にんにく	青森県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和7年 6月 2日 (月)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚さかなのチリソース
- こんにゃくサラダ
- じゃがもち汁
- バレンシアオレンジ
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

魚のチリソースは、「にしん」という魚の切り身に米粉をつけて油で揚げ、チリソースをかけました。チリソースはにんにくやねぎなどの香味野菜に、ケチャップや豆板醤、砂糖を加えて作ったソースで、辛さを控えめにしています。にしんは、北海道などで捕れる魚で、身が柔らかく、しっとりとしたくせのない甘みが特徴です。

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	佐賀県	ごぼう	青森県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
だいこん	千葉県	長ねぎ	茨城県
きゃべつ	愛知県	しょうが	熊本県
きゅうり	茨城県	ニシン	北海道
もやし	栃木県	バレンシアオレンジ	和歌山県

