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～】

- コッペパン
- 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セリーで、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＞

- かきあげ丼（どん）
- 高野豆腐入り和風（こうやどうふい 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(さかな)のみぞれ焼(や)き
- 野菜(やさい)のごま酢(す)あえ
- 豚汁(とんじる)
- 牛乳(ぎゅうにゅう)

＜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、豆腐が入った具だ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。ごはんと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
- 牛乳（ぎゅうにゅう）

＜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)ピザ焼(や)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＞

- ジャージャン麺（めん）
- 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、赤みそや甜面醤、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)のごまだれ焼(や)き
- じゃがいものきんぴら
- 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、ごまと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＞

- こまツナそぼろ丼（どん）
- 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（しお）ゆで
- 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。硬いさや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（ぎゅうにゅう）

＜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、ごはんに混ぜました。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	ﾊﾞﾚﾝｼｱオレンジ	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
- 大豆(だいず)と高野豆腐(こうやどうふ)の磯部揚(いそべあ)げ
- 春雨(はるさめ)スープ
- 牛乳(ぎゅうにゅう)

＜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たくなる味付けです。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
- 牛乳

＜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)のカレーから揚(あ)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	ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	和歌山県