

今日の給食

令和7年 7月 4日（金）



＜こんだて名＞

- ・ポテトチーズホットサンド
- ・とうがん冬瓜のクリームシチュー
- ・ぶた豚しゃぶサラダ
- ・きゅうにゅう牛乳

＜一口メモ＞

ポテトチーズホットサンドは、蒸してつぶしたじゃがいもに、ツナやコーン、たまねぎ、パセリを混ぜ合わせて味付けし、コッペパンに挟んで、チーズをのせて焼いたホットサンドです。冬瓜は、きゅうりの仲間ですが、大きくてすいかと同じくらいの重さがあり、すいかを少し細長くしたような形です。きゅうりと一緒に夏が旬の野菜です。煮物や汁物等に使われます。

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	もやし	栃木県
たまねぎ	兵庫県	パセリ	長野県
にんじん	千葉県	セロリ	長野県
冬瓜	神奈川県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	千葉県	豚肉	茨城県
ピーマン	岩手県	いんげん豆	北海道
きゅうり	茨城県		

今日の給食

令和7年 7月 3日（木）



＜こんだて名＞

- ・ねぎ塩豚丼^{しおぶたどん}
- ・きゅうりのナムル
- ・五目たまごスープ^{ごもく}
- ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

＜一口メモ＞

ねぎ塩豚丼は、豚肉に長ねぎや塩でしっかり味付けし、きゃべつやもやし、にらなどの野菜といっしょに炒めて、塩味に味付けしたものをごはんのにせて食べる料理です。レモン汁も入っているのでさっぱりとした味です。豚肉には、筋肉や血液をつくるたんぱく質や、疲れをとってくれるビタミンB1などの栄養素が入っています。スタミナアップになる食材です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	栃木県	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	もやし	栃木県
だいこん	青森県	えのきたけ	新潟県
きゃべつ	千葉県	しょうが	熊本県
にら	山形県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県	鶏肉	山梨県
きゅうり	福島県	たまご	青森県

今日の給食

令和7年 7月 2日（水）



＜こんだて名＞

- ・ごはん
- ・おかかふりかけ
- ・魚^{さかな}のにんにくしょうゆだれ
- ・高野豆腐^{こうやとうふ}入り和風^{わふう}サラダ
- ・もずくのみそしる
- ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

＜一口メモ＞

魚のにんにくしょうゆだれは、モウカザメに下味をつけ、粉をまぶして油で揚げ、にんにくの入ったタレをかけました。にんにくは、独特の香りがしますが、これがみなさんの体を元気にするもととなっています。疲れをとってくれたり、食欲が増えて、栄養の吸収も高まります。いろいろな料理に、にんにくのパワーを取り入れて暑い夏をのりきって欲しいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	栃木県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	もうかざめ	宮城県
だいこん	青森県	もずく	沖縄県
きゃべつ	千葉県	かつお節	鹿児島県
えのきたけ	新潟県		
長ねぎ	千葉県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 7月 1日（火）



＜こんだて名＞

- 豆腐^{とうふ}のチリソース^{どん}丼
- 春雨^{はるさめ}サラダ
- 豆^{まめ}とじゃがいも^{あまから あ}の甘辛和え
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

＜一口メモ＞

豆腐のチリソース丼は、野菜や椎茸を細かく刻んでたっぷり入れて煮込んだチリソースに、えびと豆腐を入れてごはんにかけてました。辛さを控えめにしていますが、チリソースがかかったご飯は食べやすいです。豆とじゃがいもの甘辛和えは、大豆とじゃがいものを油で揚げて、甘じょっぱいタレにからめました。大豆もこのようにすると子供たちがよく食べます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	ピーマン	岩手県
たまねぎ	栃木県	にんにく	青森県
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
長ねぎ	千葉県	干し椎茸	大分県・熊本県
きゃべつ	千葉県	鶏肉	山梨県
きゅうり	岩手県	えび	タイ
もやし	栃木県	大豆	北海道