

今日の給食

令和7年 9月 30日 (火)



<こんだて名>

- 親子丼
- ししゃも焼き
- ごまあえ
- よしの汁
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

親子丼は、にわたりの肉とたまごが入っていることから親子丼と言われています。親子丼は、鶏肉とたまねぎやにんじん、しめじ、小松菜とたまごを煮たものをごはんにのせて食べます。だしのうまみたっぷりの丼です。ちなみに、たまごには、黄身の色が濃いものと薄いものがありますが、これは、にわたりのえさの違いによって色が変わるので栄養分は同じです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	長ねぎ	青森県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
しめじ	長野県	たまご	青森県
きゃべつ	群馬県	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木県		
だいこん	北海道		

今日の給食

令和7年 9月 29日 (月)



<こんだて名>

- キムチチャーハン
- 春雨の中華炒め
- ワンタンスープ
- カルピスゼリー
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

キムチチャーハンは、はくさいの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。食欲がない時でも食べやすくなる味付けです。春雨の中華炒めは、春雨のツルっとした食感と野菜のシャキシャキした食感が楽しめます。ワンタンスープは、ワンタンの皮と他にも野菜がたくさん入っていて、だしのうまみがきいています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	鶏肉	山梨県
チンゲンサイ	茨城県	たまご	青森県
もやし	栃木県	巨峰	山梨県
長ねぎ	青森県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和7年 9月 26日 (金)

焼きカレーパン



カレーあげパン



<こんだて名>

<セレクト給食>

- ・焼きカレーパン または、
カレー揚げパン
- ・イタリアンスープ
- ・フライビーンズサラダ
- ・ぶどう
- ・牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

今日は、焼きカレーパンとカレー揚げパンのセレクトです。鶏ひき肉やたまねぎを炒めてカレー粉などの調味料で味付けして、じっくり煮込んだカレーミートを丸パンにはさみました。上にパン粉をつけて焼いたのが焼きカレーパン。まわりにパン粉をつけて油で揚げたのがカレー揚げパンです。焼きカレーパンを選んだ人は35%。カレー揚げパンは65%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	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	たまご	青森県
きゃべつ	群馬県	大豆	北海道
きゅうり	埼玉県	巨峰	山梨県
にんにく	青森県		
セロリ	長野県		

今日の給食

令和7年 9月 25日 (木)



<こんだて名>

【日本の郷土料理～徳島県～】

- さつまいもごはん
- とり肉のねぎすだちソース
- おでんぶ
- 押し麦のそば米汁風
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

徳島県の特産品として、鳴門のわかめやすだち、阿波尾鶏という地鶏、鳴門金時というさつまいもなどがあります。徳島県人は、いろいろな料理にすだちをしぼってかけて食べます。おでんぶという料理は、豆といっしょにいろいろな野菜を甘辛く煮たものです。おせちの一品にもなっています。そば米汁はそばの実を入れる汁物ですが、給食では押し麦を入れました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	金時豆	北海道
だいこん	青森県		
長ねぎ	岩手県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和7年 9月 24日 (水)



<こんだて名>

- くきわかめごはん
- 魚のバーベキューソース
- とうふとわかめの
ごまドレサラダ
- めかぶとなめこのみそ汁
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

今日の給食は、わかめづくしの献立です。わかめは海藻の仲間で、こんぶやひじき、のりなどと同じく海の中で育ちます。3つの料理にわかめが入っています。サラダにはわかめの葉っぱの部分。ごはんにはわかめの茎の部分、みそ汁には、わかめの根元の部分のめかぶが使われています。3種類のわかめを味わって、それぞれのおいしさを発見して欲しいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	こまつな	足立区
にんじん	北海道	にんにく	青森県
だいこん	青森県	りんご	青森県
きゃべつ	群馬県	もうかざめ	宮城県
もやし	栃木県	わかめ	岩手県・宮城県
なめこ	山形県	茎わかめ	岩手県・宮城県
長ねぎ	青森県	めかぶ	岩手県・宮城県

今日の給食

令和7年 9月 22日 (月)



<こんだて名>

- 冷やし五目うどん
- 大豆のコロコロサラダ
- ポテトのケチャップあえ
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

冷やし五目うどんは、冷やしたうどんに冷たいつゆをかけ、とり肉や高野豆腐を煮付けたものと、ゆでた野菜をのせて、さっぱりと食べる具たくさんのおうどんです。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、さとう、バターで作ったソースを絡めました。まろやかな味付けでおいしいです。今のじゃがいもは北海道産の新じゃがです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	大豆	北海道
きゅうり	埼玉県		
もやし	栃木県		
だいこん	青森県		
枝豆	北海道		

今日の給食

令和7年 9月 19日 (金)



<こんだて名>

- ・ 萩ごはん
- ・ 魚のみぞれ焼き
- ・ おひたし
- ・ かきたま汁
- ・ 梨
- ・ 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

萩ごはんは、米ともち米、小豆、枝豆が入ったご飯です。萩という花に見立てた秋らしいごはんです。萩の花は今頃に索、赤紫色の花びらをつけた花です。9月23日は秋分の日です。お彼岸になると、もち米をあんこでくるんであるおはぎを食べますが、おはぎは、秋の花である萩の花が咲き乱れている様子がおはぎに似ているため、そう呼ばれるようになりました。

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	こまつな	足立区
にんじん	北海道	にんにく	青森県
だいこん	青森県	なし	栃木県
きやべつ	群馬県	さば	ノルウェー
もやし	栃木県	小豆	北海道
えのきたけ	新潟県	粉かつお	鹿児島県
しょうが	高知県		

今日の給食

令和7年 9月 18日 (木)



<こんだて名>

- なすとトマトのスパゲティ
- ツナとわかめのサラダ
- きなこと米粉のココアケーキ
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

なすとトマトのスパゲティは、豚肉やたまねぎを炒め、トマトを入れてコトコト煮込んだソースに、油で揚げたなすを加えて、スパゲティにかけて食べます。なすとトマトのうまみたっぷりのパスタ料理です。きなこと米粉のココアケーキは、米粉にきなこを混ぜたココア味のケーキです。きなこの香ばしい味と米粉のもっちり食感、ココア風味がマッチしたケーキです。

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	もやし	栃木県
にんじん	北海道	にんにく	青森県
なす	茨城県	豚肉	茨城県
トマト	千葉県	たまご	青森県
ピーマン	岩手県	きな粉	北海道
しめじ	長野県		
きゃべつ	群馬県		

今日の給食

令和7年 9月 17日 (水)



<こんだて名>

- ・フレンチトースト
- ・かぼちゃのクリーム煮
- ・まめまめサラダ
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

かぼちゃのクリーム煮は、かぼちゃをたくさん使って、鶏がらスープと牛乳で煮込み、米粉でとろみをつましました。かぼちゃは、のどや鼻の粘膜を強くしたり、目の働きをよくしたり、おなかの中を掃除したりなどの栄養素がたっぷり入った野菜です。まめまめサラダには、いんげん豆とレンズ豆が入っています。豆は、世界中でもいろいろな種類の豆が食べられています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道	たまご	青森県
かぼちゃ	北海道	いんげん豆	北海道
きゃべつ	群馬県	レンズ豆	アメリカ
きゅうり	茨城県		
セロリ	長野県		
たもぎたけ	北海道		

今日の給食

令和7年 9月 16日 (火)



<こんだて名>

【世界の料理 ~ペルー~】

- ・シーフードピラフ
- ・セビーチェ (魚のマリネ)
- ・ペルー風ポテトサラダ
- ・カルドデカジーナ (スープ)
- ・牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

シーフードピラフは、主食がお米で魚介類が豊富なペルーではよく食べている料理です。セビーチェ(魚のマリネ)はペルーの代表的な料理です。白身魚を油で揚げて甘酸っぱいタレにつけました。ペルーではじゃがいもやとうもろこしをたくさん作っているのでサラダで食べています。カルドデカジーナは、鶏肉が入った具たくさんスープで、麺が入っているのが特徴です

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	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	北海道	しょうが	熊本県
ピーマン	岩手県	たら	岩手県
赤ピーマン	岩手県	鶏肉	山梨県
きゅうり	埼玉県	えび	ペルー
きゃべつ	群馬県	いか	タイ

今日の給食

令和7年 9月 12日 (金)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚のフライおろしポン酢かけ
- おかかあえ
- さつま汁
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

魚のフライ おろしポン酢かけは、モウカザメに衣をつけて油で揚げてフライにし、大根おろしの入ったポン酢をかけて食べます。フライには、とんかつソースをかけて食べるのが定番ですが、今日は、おろしポン酢をかけてさっぱりとした味わいで食べます。おかか和えは、ゆでた野菜にかつお節とだし醤油をかけて食べます。うまみたっぷりの和え物です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
さつまいも	千葉県	こまつな	足立区
にんじん	北海道	しょうが	熊本県
だいこん	北海道	もうかざめ	宮城県
きゃべつ	群馬県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	たまご	青森県
ごぼう	青森県	かつお節	静岡県
長ねぎ	岩手県		

今日の給食

令和7年 9月 11日 (木)



<こんだて名>

- ・タコライス
- ・ABC スープ
- ・ポテトのチーズ焼き
- ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

<一口メモ>

タコライスは、メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をごはんにのせた沖縄生まれの料理です。タコスという料理は、ひき肉をちょっとピリ辛なトマト味にしたタコミートと、レタスやトマトを、トルティーヤというトウモロコシで作った皮に包んで食べる料理ですが、タコミートをごはんにのせて食べるスタイルがタコライスです。給食はきゃべつを使っています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	北海道	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	ひよこ豆	アメリカ
トマト	熊本県		
だいこん	北海道		
パセリ	長野県		

今日の給食

令和7年 9月 10日 (水)



<こんだて名>

- コッペパン
- チキンマヨネーズ焼き
 コーンフレークのせ
- ガリックポテトサラダ
- 米粉パスタスープ
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

チキンマヨネーズ焼き コーンフレークのせは、とりもも肉に下味を付けて焼き、野菜とマヨネーズを混ぜ合わせたものをのせ、上にコーンフレークをのせてもう一度焼きました。サクサク食感のチキンソテーです。マヨネーズは、油と卵とお酢を基本として作りますが、給食では、卵が入っていないマヨネーズを使っています。肉や魚にも相性のよい調味料です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	北海道		
きゃべつ	群馬県		
きゅうり	山形県		
パセリ	千葉県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 9月 9日 (火)



<こんだて名>

- ごまだれ冷やし中華
- 野菜チップス
- アロエフルーツヨーグルト
- ぎゅうにゅう牛乳

<一口メモ>

野菜チップスは、さつまいも、かぼちゃ、れんこん、ゴーヤを薄く切って油で揚げました。パリパリの食感を楽しめます。ゴーヤは、にがうり、あるいは、つるれいしとも言います。苦くて有名な野菜ですが、夏バテや生活習慣病を防いでくれたり、美肌効果もある優れた野菜です。今日の給食では、チップスにしてあるので、苦みを感じず食べやすくなっています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
さつまいも	千葉県	しょうが	熊本県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
きゅうり	山形県	わかめ	岩手県・宮城県
もやし	栃木県		
ゴーヤ	福島県		
れんこん	茨城県		
かぼちゃ	北海道		

今日の給食

令和7年 9月 8日 (月)



<こんだて名>

- ・マーボーどん
- ・ビーンサラダ
- ・めかぶスープ
- ・牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

とうふは、マーボー豆腐や冷ややっこ、すき焼きなど様々な料理に使われています。木綿豆腐は、しっかりとした食感で、調理をしている時に煮崩れないため、マーボー豆腐や肉豆腐などに向いています。絹ごし豆腐は、なめらかでやわらかい食感で、冷ややっこや湯豆腐に向いています。焼き豆腐は、調味料がしみこみやすいので、すき焼きなどの料理に向いています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	北海道	こまつな	足立区
長ねぎ	青森県	豚肉	茨城県
きゃべつ	群馬県	めかぶ	岩手県
もやし	栃木県		
えのきたけ	長野県		
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和7年 9月 5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
- ・梨
- ・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、にんにくとバターをぬったコッペパンと、シナモンシュガーをふった黒食パンを焼いてトーストにしたダブルトーストで、2つの味を楽しめます。トマトは、サラダなど生で食べてもよし、トマトソースやシチューなどにして食べてもよく、いろいろな食べ方のできる野菜です。トマトは、リコピンやビタミンなど栄養豊富な野菜です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	にんにく	青森県
たまねぎ	兵庫県	パセリ	長野県
にんじん	北海道	鶏肉	山梨県
ピーマン	岩手県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	群馬県	梨	茨城県
きゅうり	岩手県		
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和7年 9月 4日 (木)



<こんだて名>

- ・ 鶏と高野豆腐のそぼろ丼
 - ・ 野菜のごま酢あえ
 - ・ たまねぎとじゃがいもの
みそ汁
- ぎゅうにゅう
・ 牛乳

<一口メモ>

「鶏と高野豆腐のそぼろ丼」は、細かく切った高野豆腐と鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、長ねぎを炒めて煮付け、ご飯の上のせた丼ぶりです。高野豆腐は、乾物で日もちがするので、備蓄用に置いておくといつでも使えて便利です。大豆から出来ているので、たんぱく質やミネラル、ビタミンEや大豆イソフラボンなど、栄養豊富な食材です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	北海道	干し椎茸	大分県・熊本県
ごぼう	青森県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	群馬県		
もやし	栃木県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和7年 9月 3日 (水)



<こんだて名>

- ごはん
- 魚のかりんと揚げ
- 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
- 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

魚のかりんと揚げは、たら¹の切り身に下味をつけて、米粉と片栗粉をまぶして油で揚げ、甘辛だれを絡めました。淡白な白身魚に、甘辛だれがよく合い、ごまの風味も加わって、食べやすくなっています。もずくは糸状の海藻で、食物せんいやミネラルを豊富に含み、生活習慣病予防に効果がある食材です。汁物やあえもの、天ぷらなどいろいろな食べ方ができます。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	しょうが	熊本県
たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県
にんじん	北海道	たら	北海道
だいこん	北海道	もずく	沖縄県
きゃべつ	群馬県		
きゅうり	岩手県		
長ねぎ	青森県		

今日の給食

令和7年 9月 2日 (火)



<こんだて名>

- ・ 鶏とコーンのカレーピラフ
- ・ ポテトのハニーサラダ
- ・ 野菜スープ
- ・ 牛乳ぎゅうにゅう

<一口メモ>

夏休みが終わって、今日から給食がスタートしました。体調を崩している人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」を守って生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。給食もしっかり食べて体力をつけておきましょう。まだまだ暑い日が続いています。熱中症予防のためにも食事をしっかりとって、水分も補給します。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	北海道	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	北海道	しょうが	熊本県
ピーマン	岩手県	たもぎたけ	北海道
きゃべつ	群馬県	鶏肉	山梨県
きゅうり	岩手県		
だいこん	青森県		