

今日の給食

令和8年 1月 30日 (金)



とうふのナゲット



とうふのつくねやき

<こんだて名> 《セレクト》

- ・ごはん ・おかかぶりかけ
- ・とうふのナゲット
または、とうふのつくね焼き
- ・ポテトのみそドレサラダ
- ・かきたま汁
- ・牛乳

<一口メモ>

今日は、とうふのナゲットととうふのつくね焼きのセレクトです。とうふのナゲットは、とうふと鶏ひき肉を混ぜて油で揚げたナゲットです。食感がふわっとしています。バーベキューソースをつけて食べます。とうふのつくね焼きは、鶏ひき肉ととうふを混ぜてハンバーグの形に丸めて焼いて、甘じょっぱいたれを絡めました。ナゲットを選んだ人は68%、つくね焼きは、32%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	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県	かつお節	鹿児島県
きゅうり	高知県		
長ねぎ	千葉県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 1月 29日 (木)



<こんだて名>

《昔の給食メニュー》

- コッペパン
- いちごジャム
- クジラのノルウェー風
- カレースープ
- 牛乳

<一口メモ>

今日の給食は、昔よく食べていた給食の献立で、昭和30～40年代によく出されていたものです。今から40～50年前の給食では、よくクジラの肉が出ていました。その後クジラが減ったためクジラを捕ることが禁止され、クジラの肉は出なくなりました。しかし、2019年よりクジラを少しずつ捕ってもよくなったため、クジラの肉を食べる機会が増えています。今日は、昔の給食に出ていたクジラのノルウェー風にしました。

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	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	セロリ	静岡県
きやべつ	愛知県	くじら	北海道
ピーマン	鹿児島県	豚肉	茨城県
たもぎたけ	北海道		
かぶ	千葉県		

今日の給食

令和8年 1月 28日 (水)



<こんだて名>

【日本の郷土料理～富山県～】

- ・ごはん
- ・とろろ昆布ふりかけ
- ・ぶりの照り焼き みぞれあん
- ・野菜のごまみそ和え
- ・いとこ煮汁 ・牛乳

<一口メモ>

富山県は、日本海に面していて、冬になると雪がたくさん降るところです。富山県では、今頃になると脂ののったぶりが捕れます。ぶりは大きくなるにつれて名前が変わる出世魚で、縁起のいい魚といわれています。今日の給食では、ぶりを照り焼きにして大根を使ったタレをかけました。いとこ煮は富山県の郷土料理で、小豆を入れた煮物のことをいいます。給食では、汁物にしました。」

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
さといも	埼玉県	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	しょうが	高知県
だいこん	千葉県	ぶり	宮城県
きやべつ	愛知県	小豆	北海道
長ねぎ	千葉県	青のり	愛知県
かぼちゃ	北海道	米	埼玉県
もやし	栃木県		

今日の給食

令和8年 1月 27日 (火)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・みそラーメン
- ・ビーフンサラダ
- ・アロエフルーツヨーグルト
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第12弾です。この献立のポイントは、「寒い時期なので、体が温まって、おなかがいっぱいになる満足メニューを考えました。みんなが大好きなラーメンにして、みそ味の野菜がたっぷり入ったラーメンを選びました。ラーメンに合うおかずとして食べやすいビーフンサラダにしました。デザートはアロエフルーツヨーグルトで、口の中が、さっぱり、すっきりとなるようにしました。」

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	愛知県	しょうが	高知家
はくさい	茨城県	豚肉	茨城県
きゅうり	高知県	たまご	青森県
もやし	栃木県	バナナ	ベトナム
長ねぎ	千葉県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 1月 26日 (月)



<こんだて名>

【世界の料理～ベトナム～】

- ・ベトナム風鶏ごはん
- ・ライスペーパーの蒸し春巻き
- ・フォートチキンのスープ
- ・牛乳

<一口メモ>

ベトナムは、生野菜をふんだんに使うヘルシーさと、やさしい味が特徴です。ベトナムは、米を中心とした食文化で、麺や春巻きの皮なども、小麦粉は使わないで米の粉を使います。ベトナムでは、ライスペーパーでえびや野菜、ビーフン等を包んだ生春巻きを食べますが、給食では蒸し春巻きにしました。フォーは、ベトナムの代表的な麺で、日本でいえばうどんに相当します。もちろん米から作られており、少し平たい麺です。

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	しょうが	高知県
きゃべつ	愛知県	豚肉	茨城県
にら	茨城県	鶏肉	山梨県
チンゲンサイ	茨城県	えび	タイ
しめじ	長野県	大豆	北海道
長ねぎ	千葉県	米	埼玉県
もやし	栃木県	麦	栃木県

今日の給食

令和8年 1月 23日 (金)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・チャーハン
- ・蒸しギョウザ
- ・はるさめサラダ
- ・たまごとわかめのスープ
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第11弾です。この献立のポイントは、「テーマを、“中華キッチン” にしました。中華といえばチャーハン。主食をチャーハンにして、チャーハンに合うおかずを考えました。ギョウザは、日本ではよく焼きギョウザを食べますが、あまり食べない蒸して作るギョウザを食べてほしいので蒸しギョウザにしました。野菜をたくさん食べられてヘルシーな春雨サラダや、たまごとわかめのスープを組み合わせました。」

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	千葉県	もやし	栃木県
ピーマン	鹿児島県	にんにく	青森県
きゃべつ	愛知県	しょうが	高知県
にら	千葉県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県	鶏肉	山梨県
きゅうり	高知県	たまご	青森県

今日の給食

令和8年 1月 22日 (木)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・和風おろしツナスパゲティ
- ・カリカリ油あげのサラダ
- ・タピオカサワーポンチ
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第10弾です。この献立のポイントは、「主食は、スパゲティにしました。だいこんおろしをじっくり煮込んでツナを入れた、和風味のスパゲティです。サラダは、油あげをカリカリ焼いて入れ、しょうゆ味のドレッシングをかけて食べるサラダです。デザートは、みんなが好きなタピオカ入りのサワーポンチにしました。ぷるんとした食感が楽しめます。」

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	こまつな	千葉県
だいこん	千葉県		
きゃべつ	愛知県		
もやし	栃木県		
小ねぎ	静岡県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 1月 21日 (水)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ・わかめごはん
- ・とうふハンバーグ
- ・きゃべつの和風ごまサラダ
- ・豚汁 ・りんご
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第9弾です。この献立のポイントは、「ご飯に合う和食メニューを考えました。ご飯はみんなが好きなわかめご飯にしました。わかめご飯に合うようなハンバーグを組み合わせたいと思い、豆腐ハンバーグにしました。ひき肉やとうふの他にも、大豆やひじきも入っているハンバーグです。野菜もとれるように、和風のごまサラダと豚汁を組み合わせました。デザートにりんごをつけて、たくさんの材料が入ったもりだくさんのメニューです。」

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	長ねぎ	千葉県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	鶏肉	山梨県
だいこん	千葉県	たまご	青森県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
きゅうり	高知県	りんご	青森県

今日の給食

令和8年 1月 20日 (火)



<こんだて名>

- ミルクパン
- 魚のコーンフレーク焼き
- さつまいもチップスサラダ
- ミネストローネスープ
- 牛乳

<一口メモ>

魚のコーンフレーク焼きは、白身魚のたらに下味をつけて焼き、野菜とマヨネーズを混ぜ合わせたものをのせて、さらにコーンフレークをのせ、もう一度焼きました。サクサクの食感で魚を味わうことができます。さつまいもチップスサラダは、さつまいもをスライスして油で揚げてサラダに入れました。今日のさつまいもはいつもの黄色のさつまいもと、紫色のさつまいもを入れて2色のチップスにしました。

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	かぶ	千葉県
さつまいも	千葉県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	千葉県	たら	アメリカ
きやべつ	愛知県	豚肉	茨城県
きゅうり	宮崎県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和8年 1月 19日 (月)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- ねぎ塩豚どん
- こまつなとツナのおえもの
- 呉汁
- カルピスゼリー
- 牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第8弾です。この献立のポイントは、「和食をテーマに、栄養バランスがよく、みんなが納得できるおいしい給食のメニューを考えました。ねぎ塩豚どんは、旬の野菜の長ねぎで豚肉に味をつけた丼ぶりです。他の野菜やきのこもたっぷり入って栄養満点の一品です。呉汁は、大豆や野菜がたくさん入っていて、体が温まり、おなかの調子もよくなります。」

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
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	ごぼう	青森県
にら	栃木県	にんにく	青森県
長ねぎ	千葉県	豚肉	茨城県
えのきたけ	長野県	米	埼玉県
きやべつ	愛知県		

今日の給食

令和8年 1月 16日 (金)



<こんだて名>

《6年生考案メニュー》

- かきたまうどん
- ツナ入りごまあえ
- きなこだんご
- 牛乳

<一口メモ>

6年生メニュー第7弾です。この献立のポイントは、「かきたまうどんは、温かいだし汁に溶きたまごを流し入れて、ふわふわに仕上げたかきたま汁をうどんにかけた料理です。体が温まるやさしい味が特徴で、寒い季節に人気があります。ツナ入りごまあえは、ビタミンたっぷりのごまと野菜のあえものにツナも加えました。きなこだんごは、みんなが好きなきなこの味です。」

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	千葉県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	たまご	青森県
しめじ	長野県	きなこ	北海道
はくさい	茨城県		
長ねぎ	千葉県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和8年 1月 15日 (木)



<こんだて名>

- ごはん
- 焼き魚のゆずみそだれ
- とうふと野菜のごまドレサラダ
- ジャがもち汁
- 牛乳

<一口メモ>

今日の魚は「さわら」です。さばの仲間の魚で、細長い銀色の体の特徴の魚です。さわらは、くせがなく上品な味なため、西京焼きなどの焼き魚や甘辛い煮つけなどの料理に向いています。今日は、焼いたさわらに、ゆずの風味をきかせたみそだれをかけました。ゆず風味のみそだれをかけると、魚の臭みを消して、口の中でとろける味わいになります。ごはんに合わせて。

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	さわら	韓国
だいこん	神奈川県	米	茨城県
長ねぎ	千葉県		
もやし	栃木県		
きやべつ	愛知県		

今日の給食

令和8年 1月 14日 (水)



<こんだて名>

- ・ごはん
- ・手作りなめたけ
- ・おみくじコロッケ
- ・野菜とわかめのポン酢和え
- ・けんちん汁
- ・牛乳

<一口メモ>

今日のコロッケはおみくじになっています。コロッケの中にウィンナーが入っていたら「大吉」。願い事は努力すれば叶うでしょう。大好きなメニューが出るかも。チーズが入っていたら、「中吉」。おかわりじゃんけんに勝てる。大きな声で挨拶をするといいいことがある。うずらの卵が入っていたら「小吉」。落とし物をしないよう気を付けよう。すてきな1年でありますように。

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	北海道	もやし	栃木県
にんじん	千葉県	長ねぎ	千葉県
はくさい	茨城県	さといも	埼玉県
えのきたけ	新潟県	豚肉	茨城県
ごぼう	青森県	うずら卵	愛知県・静岡県
だいこん	神奈川県	米	茨城県

今日の給食

令和8年 1月 13日 (火)



<こんだて名>

- ・ピザトースト
- ・冬野菜のクリームシチュー
- ・いもとお豆のかりんとう
- ・りんご
- ・牛乳

<一口メモ>

ピザトーストは、じっくり煮込んだピザソースに、エリンギを加えてパンにぬり、ピーマンとチーズをのせて焼きました。特製のピザソースが絶品のトーストです。冬野菜のクリームシチューは、今が旬の冬野菜（大根、白菜、ブロッコリー）がたくさん入ったクリームシチューです。まだまだ寒い日が続きます。風邪などひかないよう、しっかり食べて欲しいです。

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	しめじ	長野県
たまねぎ	北海道	ブロッコリー	埼玉県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
ピーマン	鹿児島県	さつまいも	千葉県
はくさい	茨城県	鶏肉	山梨県
だいこん	神奈川県	大豆	北海道
エリンギ	北海道	りんご	青森県

今日の給食

令和8年 1月 9日 (金)



<こんだて名>【鏡開き献立】

- ・鶏と豆のそぼろごはん
- ・ししゃもの石垣揚げ
- ・野菜のおろしポン酢あえ
- ・江戸東京風雑煮
- ・牛乳

<一口メモ>

今日の給食は「鏡開き」の献立です。鏡開きは年明けに行われる日本の伝統的行事です。お正月にお供えした鏡もちを食べることを鏡開きといいます。鏡もちを昔は木づちや手で割りほぐしていました。それを、おしるこやお雑煮に入れて食べるのが、日本のしきたりです。今日の給食では、鏡もちではありませんが、角もちを東京で昔から食べている雑煮にしました。

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
だいこん	神奈川県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	愛知県	大豆	北海道
かぶ	千葉県	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木県	米	茨城県
長ねぎ	千葉県		
しょうが	熊本県		