

# 今日の給食

令和8年 2月 27日 (金)



豆とポテトのスパイシー揚げ



豆とポテトのケチャップ和え

## <こんだて名>《セレクト》

- ・キムチチャーハン
- ・肉だんごスープ
- ・豆とポテトのスパイシーあげ  
または  
豆とポテトのケチャップあえ
- ・牛乳

## <一口メモ>

今日のセレクト給食は、豆とポテトのスパイシー揚げと、豆とポテトのケチャップ和えのどちらかです。豆とポテトのスパイシー揚げは、4種類のスパイスの香りがただよい、やみつきになって止まらない美味しさです。豆とポテトのケチャップ和えは、豆とポテトに特製のケチャップソースをからめると信じられないくらいおいしくなります。スパイシー揚げを選んだ人は62%、ケチャップ和えは38%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	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	もやし	栃木県
にんじん	長崎県	しょうが	高知県
長ねぎ	千葉県	豚肉	茨城県
ピーマン	鹿児島県	たまご	青森県
だいこん	千葉県	大豆	北海道
はくさい	茨城県	米	埼玉県

# 今日の給食

令和8年 2月 26日 (木)



## <こんだて名>

- ・スタミナあんかけラーメン
- ・こんにゃくサラダ
- ・中華まん
- ・牛乳

## <一口メモ>

「スタミナあんかけラーメン」は、寒い時に体が温まって元気になるようにスタミナたっぷりのラーメンにしました。とんこつでとったスープに、豚肉やさつまあげと9種類の野菜を入れてとろみをつけたコクのあるラーメンです。「中華まん」は、豚肉に野菜を混ぜた肉だんごを、小麦粉の生地で包んで蒸した肉まんです。西日本の方では、豚肉を使った肉まんを「ぶたまん」という言い方をします。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
たまねぎ	北海道	だいこん	千葉県
にんじん	千葉県	きゅうり	高知県
はくさい	茨城県	しょうが	高知県
にら	茨城県	にんにく	青森県
長ねぎ	千葉県	豚肉	茨城県
もやし	栃木県		
きやべつ	愛知県		

# 今日の給食

令和8年 2月 25日 (水)



## <こんだて名>

### 《6年生考案メニュー》

- ・ごはん
- ・焼き魚のねぎしょうゆだれ
- ・小松菜のおひたし
- ・野菜たっぷりみそ汁
- ・みたらしだんご ・牛乳

## <一口メモ>

6年生が考えた献立第18弾で最終章です。この献立のポイントは、「和食で統一した献立にしました。風邪をひきやすいこの時期にみんなが元気になるような栄養満点で旬の野菜を入れたメニューを考えました。魚は、モウカザメを使っている体をつくる栄養素がたくさん含まれています。おひたしとみそ汁には、野菜がたっぷり入っているので免疫力を高める栄養素をとることができます。」

## 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	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	しめじ	長野県
はくさい	茨城県	しょうが	高知県
もやし	栃木県	もうかざめ	宮城県
長ねぎ	千葉県	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	米	茨城県
だいこん	千葉県		

# 今日の給食

令和8年 2月 24日 (火)



## <こんだて名>

### 《6年生考案メニュー》

- ・コッペパン
- ・ポテトハンバーグ
- ・ハニードレッシングサラダ
- ・冬野菜とたまごのスープ
- ・フルーツサイダーゼリー
- ・牛乳

## <一口メモ>

6年生が考えた献立第17弾です。この献立のポイントは、「洋食のメニューで統一した献立にしました。メインディッシュはハンバーグです。お肉のハンバーグと違って、じゃがいもにツナを混ぜたハンバーグです。トマトソースをかけて食べます。ハニードレッシングサラダは、はちみつが入ったドレッシングで食べるサラダです。りんごも入っているのでさわやかな味です。スープには、旬の冬野菜をたっぷり入れました。」

## 今日の食材の産地

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	しめじ	長野県
にんじん	千葉県	りんご	青森県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
かぶ	千葉県	たまご	青森県
ブロッコリー	埼玉県		
はくさい	茨城県		

# 今日の給食

令和8年 2月 20日 (金)



<こんだて名> 《6年生メニュー》

【世界の料理 ～韓国～】

- ・ごはん
- ・ヤンニョムチキン
- ・ナムル
- ・トックスープ
- ・グreekヨーグルト
- ・牛乳

<一口メモ>

6年生が考えた献立第16弾です。世界の料理の韓国料理にしました。ヤンニョムチキンは、香ばしく揚げたフライドチキンに、コチュジャンやにんにくなどを使った調味料で甘辛く味付けした肉料理です。トックスープのトックは韓国もちで、お餅を使ったスープのことです。グreekヨーグルトは、普通のヨーグルトとは違い、もったりした食感のヨーグルトです。コーンフレークをのせて食べてみて。

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
だいこん	神奈川県	たまご	青森県
もやし	栃木県	米	埼玉県
長ねぎ	千葉県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

# 今日の給食

令和8年 2月 19日 (木)



## <こんだて名>

### 《6年生考案メニュー》

- ・チーズパン
- ・魚のムニエルバター醤油ソース
- ・コールスローサラダ
- ・たっぷり野菜のコンソメスープ
- ・りんご
- ・牛乳

## <一口メモ>

6年生が考えた献立第15弾です。この献立のポイントは、「栄養バランス」の他に、食材選びにもこだわって献立を考えました。旬の野菜は甘くておいしいのでたくさん使いました。特に冬野菜は、体を温める効果や免疫力向上と、風邪予防に効果があるのでスープやサラダに入れました。魚のムニエルの白身魚のタラは、冬においしくなる魚です。タラは、消化がよく、味もあっさりしているので食べやすいです。」

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	セロリ	静岡県
にんじん	長崎県	たら	アメリカ
きやべつ	愛知県	りんご	青森県
もやし	栃木県		
だいこん	千葉県		
きゅうり	高知県		

# 今日の給食

令和8年 2月 18日 (水)



## <こんだて名>

### 《6年生考案メニュー》

- ・冬野菜のカレーライス
- ・ツナとわかめのサラダ
- ・白玉フルーツポンチ
- ・牛乳

## <一口メモ>

6年生が考えた献立第14弾です。この献立のポイントは、「みんなが喜びそうなメニューで健康を意識した献立を考えました。カレーライスには、とり肉やたまねぎ、にんじんの他にも、冬が旬の野菜である大根やれんこん、ブロッコリーもたっぷり入れて、栄養満点なカレーライスにしました。サラダは、ツナや海藻もとれる健康的なサラダにしました。」

## 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	にんにく	青森県
にんじん	長崎県	しょうが	高知県
だいこん	千葉県	セロリ	静岡県
れんこん	茨城県	鶏肉	山梨県
ブロッコリー	埼玉県	米	埼玉県
きゃべつ	愛知県	麦	栃木県
もやし	栃木県		

# 今日の給食

令和8年 2月 17日 (火)



## <こんだて名>

### 《6年生考案メニュー》

- ・生パスタのきのこトマトソース
- ・フライビーンズサラダ
- ・小松菜の米粉ケーキ
- ・牛乳

## <一口メモ>

6年生が考えた献立第13弾です。この献立のポイントは、「栄養のバランスがよく、おいしくて彩りもよい献立を考えました。生パスタのきのこトマトソースは、もちりとした生パスタの麺に、きのこがたっぷり入ったトマトソースをかけた料理です。きのこやトマトが苦手な人でもおいしく食べられます。フライビーンズサラダは、豆のかりかりとした食感と風味が楽しめます。小松菜の米粉ケーキは、鮮やかな緑色が特徴のケーキです。」

## 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	こまつな	千葉県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
まいたけ	新潟県	ピーマン	鹿児島県
しめじ	長野県	鶏肉	山梨県
えのきたけ	長野県	たまご	青森県
きやべつ	愛知県	大豆	北海道
きゅうり	高知県		

# 今日の給食

令和8年 2月 16日 (月)



## <こんだて名>

### 【愛媛県の郷土料理】

- ・みかんずし
- ・せんざんき
- ・せっか汁
- ・オレンジ食べ比べ(伊加・セカ)
- ・牛乳

## <一口メモ>

みかんずしは、みかんジュースでごはんを炊きます。これにすし酢と具を混ぜ合わせて、五目ずしのようにしました。みかんのさわやかな香りがするごはんです。せんざんきは、愛媛県の東の今治地方の郷土料理です。とり肉に下味をつけて揚げたとりのからあげです。せっか汁は、煮干しでだしをとり、季節の野菜をたっぷり入れて、みそ仕立てにした汁物です。切干大根やごぼう、こんにゃく等が入れました。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	鶏肉	山梨県
にんじん	千葉県	干し椎茸	大分県
れんこん	茨城県	いよかん	愛媛県
ごぼう	青森県	せとか	愛媛県
長ねぎ	千葉県	米	茨城県
しょうが	高知県		
にんにく	青森県		



# 今日の給食

令和8年 2月 12日 (木)



## <こんだて名>

- ぶりごはん
- 鶏肉のみそ煮
- じゃこのカリカリサラダ
- ネーブルオレンジ
- 牛乳

## <一口メモ>

ぶりごはんは、今が旬の魚であるぶりをコロコロに切り、粉をまぶして油で揚げ、タレをからめてごはんに混ぜました。ぶりごはんに、たっぷりのショウガを入れて風味を加えています。ごはんとう魚の相性がバッチリです。じゃこのカリカリサラダは、ちりめんじゃこをカリカリに炒めてサラダに加えました。カリカリの食感がサラダを美味しくしています。

## 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	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	千葉県	にんにく	青森県
しめじ	長野県	ぶり	岩手県・宮城県
ごぼう	青森県	鶏肉	山梨県
だいこん	神奈川県	ちりめんじゃこ	国産
きゃべつ	愛知県	ネーブルオレンジ	広島県

# 今日の給食

令和8年 2月 10日 (火)



## <こんだて名>

- ・カスタードクリームサンド
- ・ポークシチュー
- ・アーモンドサラダ
- ・牛乳

## <一口メモ>

クリームサンドのクリームは、たまごと牛乳、さとう、バター、コーンスターチをゆっくり温めながら、濃厚でなめらかなカスタードクリームを作りました。パンにはさむとまろやかな味わいになります。ポークシチューは、ぶた肉をコトコト煮込み、時間をかけて作ったルウやスープに、トマト、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの野菜を入れてじっくり煮込みました。

## 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	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	たまご	青森県
きやべつ	愛知県	金時豆	北海道
きゅうり	茨城県	アーモンド	アメリカ
もやし	栃木県		
セロリ	福岡県		

# 今日の給食

令和8年 2月 9日 (月)



## <こんだて名>

- ・マーボー丼
- ・大豆のコロコロサラダ
- ・中華コーンスープ
- ・牛乳

## <一口メモ>

今日の給食には大豆がたくさん使われています。大豆のすごい所3つ紹介します。①体を強くする。大豆は畑の肉といわれる位栄養満点で、筋肉や骨を大きく丈夫にしてくれるよ。②変身の達人。大豆は姿を変えるのが大得意。豆腐や油揚げ、みそやしょうゆ、きなこや豆乳も。③昔から日本人の元気の源。大豆は日本人がずっと大切に食べてきたスーパーフードだよ。

## 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	熊本県
にんじん	千葉県	豚肉	茨城県
長ねぎ	千葉県	豚レバー	茨城県
きゅうり	千葉県	たまご	青森県
だいこん	神奈川県	大豆	北海道
とうもろこし	北海道	米	埼玉県
にんにく	青森県		

# 今日の給食

令和8年 2月 6日 (金)



## <こんだて名>

- ・ちゃんこうどん
- ・糸寒天の和風サラダ
- ・大学芋
- ・牛乳

## <一口メモ>

ちゃんこは本来、相撲部屋でちゃんこ番の力士が作る手料理のすべてを指しますが、その中でも特に鍋料理が広く知られています。ちゃんこ鍋は、相撲部屋において、日常的に食べられている鍋料理のことです。ちゃんこうどんは、ちゃんこ鍋のような、具たくさんのおうどんのことです。糸寒天の和風サラダの糸寒天は、伊豆諸島で採れた海藻から作られています。

## 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	こまつな	足立区
にんじん	千葉県	しょうが	熊本県
はくさい	茨城県	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	糸寒天	東京都
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		
しめじ	長野県		

# 今日の給食

令和8年 2月 5日 (木)



## <こんだて名>

- ・ コーンクリームトースト  
 & セサミトースト
- ・ 鶏と豆のトマト煮込み
- ・ クルトン入りサラダ
- ・ 牛乳

## <一口メモ>

コーンクリームトースト&セサミトーストは2種類のトーストです。コーンクリームトーストは、ペースト状にしたコーンとバターを食パンにぬって、チーズをのせて焼きました。セサミトーストは、白のいりごまとすりごまに、はちみつとバターをまぜてコッペパンにぬってオーブンで焼きました。2種類のパンと2つの味のトーストが楽しめます。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	しょうが	熊本県
にんじん	千葉県	鶏肉	山梨県
かぶ	千葉県	いんげん豆	北海道
きゃべつ	愛知県		
きゅうり	茨城県		
セロリ	静岡県		

# 今日の給食

令和8年 2月 4日 (水)



## <こんだて名>

- ・ごはん ・かつおでんぶ
- ・魚のごまだれ焼き
- ・高野豆腐のあえもの
- ・どさんこ汁
- ・牛乳

## <一口メモ>

高野豆腐の和え物は、だいこんやきゃべつ、にんじん、小松菜などの野菜と、小さくカットされた高野豆腐をゆでて混ぜ合わせ、たれをかけて食べます。食事をする時に足立区では、「ひと口目は野菜から」という合言葉があり、野菜をたくさん食べて、病気にかからないようにしよう！ということで、一口目に野菜を食べるように勧めています。給食でもたくさんの野菜を使っています。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	長崎県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	千葉県	さば	ノルウェー
だいこん	千葉県	かつお節	鹿児島県
きゃべつ	愛知県	米	茨城県
長ねぎ	千葉県		
しょうが	熊本県		

# 今日の給食

令和8年 2月 3日 (火)



## <こんだて名>【節分献立】

- ・めかぶと豆のそぼろ丼
- ・小いわしのカレー揚げ
- ・きなこ豆
- ・なめこ汁
- ・牛乳

## <一口メモ>

今日2月3日は節分です。節分といえば、豆まきや自分の歳の数より1つ多い豆を食べます。給食では、炒ってある大豆に砂糖ときな粉をまぶしました。よく噛んで食べましょう。

いわしは、ヒイラギという木の枝にいわしの頭を刺して戸口に飾って魔除けにします。給食では、頭を取った小いわしをカレー揚げにしました。1年間健康に過ごせますように！

## 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	千葉県	小いわし	千葉県
だいこん	神奈川県	大豆	北海道
長ねぎ	千葉県	きな粉	北海道
なめこ	山形県	米	茨城県
しょうが	熊本県		
めかぶ	宮城県・岩手県		

# 今日の給食

令和8年 2月 2日 (月)



## <こんだて名>

- あだち菜だいこん飯
- 高野豆腐のたまごとじ
- 野菜とわかめのごま酢あえ
- ポンカン
- 牛乳

## <一口メモ>

あだち菜大根飯は、小松菜と大根、豚ひき肉、にんじん、舞茸が入った混ぜご飯です。「あだち菜」とは、足立区の畑でとれた小松菜をあだち菜と言います。加平小でも、足立区の畑で採れた小松菜を使っています。すぐ近くで作られているので、新鮮なまま食べることができます。誰が作っているかわかるので、農家さんの苦労や思いが伝わり、安心して食べることができます。

## 今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	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	まいたけ	新潟県
だいこん	神奈川県	ぼんかん	愛媛県
ごぼう	青森県	鶏肉	山梨県
にら	千葉県	豚肉	茨城県
はくさい	茨城県	たまご	青森県

