

今日の給食

令和8年 4月 27日 (月)



<こんだて名>

- ツナチーズホットサンド
- 春キャベツのクリームシチュー
- 大豆のコロコロサラダ
- 美生柑
- 牛乳

<一口メモ>

ツナチーズホットサンドは、ツナとたまねぎをマヨネーズ(卵無し)であえ、黒パンのコッペパンにはさんでチーズをのせて焼いたホットサンドです。春キャベツのクリームシチューは、春キャベツをたっぷり使ったシチューです。キャベツは1年中食べられますが、春キャベツは、葉も柔らかく、甘みもたっぷりです。1年間の中で最もおいしいと言われています。春キャベツの甘さをよく味わって食べてください。

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	セロリ	福岡県
たまねぎ	佐賀県	鶏肉	山梨県
にんじん	徳島県	大豆	北海道
きゃべつ	神奈川県	美生柑	愛媛県
枝豆	北海道		
きゅうり	福岡県		
だいこん	千葉県		

今日の給食

令和8年 4月 24日 (金)



<こんだて名>

【世界の料理 ~中国~】

- ・チャーハン
- ・春巻き
- ・豆苗とたまごのスープ
- ・牛乳

<一口メモ>

中国料理で有名なチャーハンは、豚肉やたまご、ねぎ、にんじん、ピーマンとごはんを合わせて、パラパラに炒めて作ります。春巻きは、豚肉やたけのこ、しいたけ、もやし、春雨を炒めて、春巻きの皮で包んで油で揚げました。中国には、医食同源（食べ物と薬は同じ）という考え方があり、食べ物を通して病気を予防し、体質を改善することに役立つものです。体質や体調の違いによって、食べ物を使い分けてきました。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
にんじん	徳島県	しょうが	高知県
ピーマン	鹿児島県	豚肉	茨城県
豆苗	山梨県	たまご	青森県
えのきたけ	長野県	米	埼玉県
もやし	栃木県	麦	栃木県
長ねぎ	茨城県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 4月 23日 (木)



<こんだて名>

- ごはん
- ひじきふりかけ
- とり肉のからあげ
- カリカリ油揚げのサラダ
- よしの汁
- 牛乳

<一口メモ>

とり肉のからあげは、とり肉に下味をつけて米粉をまぶして油で揚げました。今日のとり肉は、むね肉を使っています。とり肉には、部位によって特徴があり、その特徴を活かした調理方法で食べることでおいしく味わうことができます。むね肉は、脂分が少なくあっさりしていて、低カロリー、高たんぱく質なので、揚げ物やゆででサラダに使ったりするのが向いています。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
きゃべつ	神奈川県	ひじき	韓国
だいこん	千葉県	米	埼玉県
もやし	栃木県		
しょうが	高知県		
にんにく	青森県		

今日の給食

令和8年 4月 22日 (水)



<こんだて名>

- コッペパン
- 魚のハーブパン粉焼き
- キャロットドレッシングサラダ
- 野菜とたまごのスープ
- 牛乳

<一口メモ>

今日の魚のハーブパン粉焼きは、白身魚（たら）に下味をつけて、たまごを使わないマヨネーズとつぶマスタードをぬり、パン粉と粉チーズ・ハーブなどを周りにつけて、オーブンで焼きました。たらは、脂肪分が少ない魚ですが、うまみがたくさんあっていろいろな料理に使うことができます。サラダやスープには、野菜がたくさん入っています。野菜をゆでたり、スープに入れたりすると食べやすくなります。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	佐賀県	たら	岩手県
にんじん	徳島県	たまご	青森県
きやべつ	神奈川県		
きゅうり	茨城県		
かぶ	千葉県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和8年 4月 21日 (火)



<こんだて名>

- たけのこごはん
- 小魚のカレー揚げ
- おかかあえ
- みそけんちん汁
- 牛乳

<一口メモ>

たけのこは、大きくなるのが早く、土の上に芽が出てから10日ほどで竹になります。竹の子供なので「たけのこ」。地面から出かけたものを掘ってとります。たけのこは、4月～5月にかけてが旬です。掘ってすぐはやわらかく、よくかむとほのかなあまみもあります。掘りたてのたけのこを煮てご飯に入れました。この時期にしか味わえないので、よく味わって食べて欲しいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	長ねぎ	千葉県
生たけのこ	福岡県	しょうが	熊本県
だいこん	千葉県	小さいわし	千葉県
きやべつ	神奈川県	かつお節	鹿児島県
もやし	栃木県	清見オレンジ	愛媛県
ごぼう	青森県		

今日の給食

令和8年 4月 20日 (月)



<こんだて名>

- ・スパゲティミートソース
- ・オニオンドレッシングサラダ
- ・米粉のココアケーキ
- ・牛乳

<一口メモ>

スパゲティミートソースは、ひき肉と野菜を炒め、トマト味でじっくり煮込んだソースを、スパゲティにかけて食べる料理ですが、給食では、豚ひき肉の量を減らし、その分大豆のみじん切りを入れました。それは、みなさんにお肉ばかりではなく、大豆も食べて欲しいからです。豆を食べているという感じはしませんが、たくさん使われています。豆があまり好きでない人もこれなら食べやすいですね。

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	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	豚レバー	茨城県
きゅうり	埼玉県	大豆	北海道
きやべつ	神奈川県	たまご	青森県
もやし	栃木県		
にんにく	青森県		
しょうが	高知県		

今日の給食

令和8年 4月 17日 (金)



<こんだて名>

- わかめごはん
- 魚の竜田揚げ
- 和風サラダ
- 豚汁
- 牛乳

<一口メモ>

魚の竜田揚げは、魚の切り身に、しょうがやにんにく、調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げました。その魚は何かというと、「モウカザメ」です。サメを竜田揚げにしました。モウカザメは別名「ネズミザメ」とも言います。モウカザメの特徴は、くせがなく、あっさりしていてやわらかな食感の魚です。白身魚やとり肉に似た味わいで食べやすいです。

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	にんにく	青森県
にんじん	徳島県	しょうが	熊本県
きゃべつ	愛知県	もうかざめ	宮城県
だいこん	千葉県	豚肉	茨城県
きゅうり	茨城県	米	茨城県
ごぼう	青森県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和8年 4月 16日 (木)



<こんだて名>

【日本の郷土料理～熊本県～】

- ・びりん飯
- ・だご汁
- ・がね揚げ
- ・デコポン
- ・牛乳

<一口メモ>

今から10年前の今日、熊本県で大きな地震があり、熊本城も一部壊れてしまいましたが、5年前に復旧しています。

「びりん飯」は、古くから熊本県に伝わる郷土料理で、肉の代わりに豆腐が入った混ぜご飯です。豆腐を油で炒める時の音が「びりんびりん」と聞こえる事からついた名前だそうです。だご汁は、小麦粉を練って伸ばして団子(だご)を作り、肉や野菜が入った具たくさん汁物です。がねあげは、さつまいもの天ぷらです。

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	鶏肉	山梨県
にんじん	徳島県	デコポン	熊本県
ごぼう	青森県	米	茨城県
だいこん	神奈川県		
しめじ	長野県		
長ねぎ	千葉県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 4月 15日 (水)



<こんだて名>

- ・チキンカレーライス
- ・こんにゃくサラダ
- ・アロエフルーツヨーグルト
- ・牛乳

<一口メモ>

給食のカレーライスは、カレールウから手作りで、いろいろな調味料が入っています。長い時間をかけ、大きな鍋でコトコト煮込むので特においしいです。辛さは、2段階になっていて、低学年は辛さをひかえめにしています。カレーライスは食欲がない時でも食べやすい料理です。デザートは、カレーと相性が良い、フルーツヨーグルトにしました。アロエ入りです。

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	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	徳島県	鶏肉	山梨県
きやべつ	愛知県	わかめ	岩手県・宮城県
きゅうり	茨城県	米	埼玉県
もやし	栃木県	麦	栃木県
セロリ	静岡県		

今日の給食

令和8年 4月 14日 (火)



<こんだて名>

- ごはん
- おかかぶりかけ
- 肉じゃが
- ごまあえ
- 牛乳

<一口メモ>

肉じゃがは、日本の家庭料理の中でも、代表的な煮物料理のひとつで、ごはんには合うおかずです。みなさんのお家でもよく登場するメニューだと思います。給食の肉じゃがは、いろいろな材料が入っていて、大きなお鍋でコトコト煮込むのでとてもおいしいです。じゃがいもは、保存がきくので一年中食べることができます。煮物や炒め物、サラダやフライなど、なじみ深い食品です。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	豚肉	茨城県
にんじん	徳島県	かつお節	鹿児島県
しめじ	長野県	米	埼玉県
きやべつ	愛知県		
もやし	栃木県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 4月 13日 (月)



<こんだて名>

- ・チリビーンズサンド
- ・パスタスープ
- ・ポテトのからあげ(のりしお)
- ・きよみオレンジ
- ・牛乳

<一口メモ>

今日から1年生も給食が始まりました。給食当番の仕事や配膳の仕方、給食を受け取る方法、後片付けのやり方なども一つ一つ、確認をしながら行っています。みんなしっかり食べていました。牛乳パックもきれいに片付けられるように、6年生も教えに来てくれています。苦手な食材や、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、好奇心をもってチャレンジして欲しいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	こまつな	足立区
たまねぎ	北海道	鶏肉	山梨県
にんじん	徳島県	大豆	北海道
きやべつ	愛知県	清見オレンジ	愛媛県
セロリ	静岡県		
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 4月 10日 (金)



<こんだて名>

- ・ 青菜の塩焼きそば
- ・ 鶏だんごスープ
- ・ アンニンドウフ
- ・ 牛乳

<一口メモ>

青菜の塩焼きそばは、青菜をたっぷり使った塩味の焼きそばです。焼きそばというとソース焼きそばを思い浮かべると思いますが、塩焼きそばは、塩やオイスターソースをきかせた、肉や野菜たっぷりの焼きそばです。今日の塩焼きそばに入っている青菜は、小松菜です。足立区の近くの畑でとれた小松菜を使っています。給食には、よく小松菜が登場します。

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	こまつな	足立区
にんじん	徳島県	豚肉	茨城県
きゃべつ	愛知県	鶏肉	山梨県
もやし	栃木県	大豆	北海道
にんにく	青森県		
しょうが	熊本県		

今日の給食

令和8年 4月 9日 (木)



<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
- ・もずくのみそしる
- ・牛乳

<一口メモ>

魚のかりん揚げは、「たら」に下味をつけ、粉をまぶして油で揚げ、甘じょっぱいたれを絡めました。魚が食べやすい味付けになっています。もずくのみそ汁は、海藻のもずくを入れたみそ汁です。わかめはよくみそ汁に入れますが、もずくを入れてもおいしく海藻をいただけます。食器の置き方は合っているかな？ご飯は手前左、汁物は手前右、おかずは向こう側におきます。お箸も手前にそろえて置きます。

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	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	たら	アメリカ
きゃべつ	愛知県	もずく	沖縄県
きゅうり	茨城県	米	茨城県
だいこん	神奈川県		
えのきたけ	長野県		
長ねぎ	千葉県		

今日の給食

令和8年 4月 8日 (水)



<こんだて名>

- ・セサミトースト
- ・トマトシチュー
- ・コーンドレッシングサラダ
- ・清見オレンジ
- ・牛乳

<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。この小さなごまには、体に必要な栄養素がギュギュッと詰まっています。貧血の予防や、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ります。給食では、サラダや和え物などにも、ごまをたくさん入れています。ごまの風味を味わいながら食べて欲しいです。

今日の食材の産地

食 材 名	産 地	食 材 名	産 地
じゃがいも	鹿児島県	にんにく	青森県
たまねぎ	北海道	セロリ	福岡県
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
ピーマン	鹿児島県	いんげん豆	北海道
きやべつ	愛知県	清見オレンジ	愛媛県
きゅうり	茨城県		
もやし	栃木県		

今日の給食

令和8年 4月 7日 (火)



<こんだて名>

- ・ 鶏と高野豆腐のそぼろどん
- ・ 野菜とわかめのごま酢あえ
- ・ じゃがいものみそ汁
- ・ 牛乳

<一口メモ>

今日から、新しい学年、新しいクラスで食べる給食が始まりました。給食の準備の前には、必ずしっかり手洗いをするなど、準備・会食・後片付けの方法を、きちんと約束を守って行うことを指導しています。準備を協力で行うと、食べる時間が長くなり、ゆっくり食べることができます。給食室でも一生懸命作るので、よく味わって食べて欲しいです。みんなで楽しい給食時間にしましょう。

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	しょうが	熊本県
にんじん	徳島県	鶏肉	山梨県
ごぼう	青森県	米	茨城県
長ねぎ	千葉県	麦	栃木県
もやし	栃木県		
きやべつ	神奈川県		