



小松菜一斉給食

令和7年11月1日
江戸川区立南葛西第二小学校
校長 川浦 孝彦

今年度もＪＡ東京スマイル農業協同組合さんご協力の下、区内の小中学校全校に無償で小松菜が配達されます。例年通り、葛西南地区の小中学校（計17校※）では、小松菜共通献立を実施します。本校の実施日は、11月19日（水）です。

※ 葛 西 南 地 区
第二葛西小、第四葛西小、第七葛西小、
南葛西小、南葛西第二小、南葛西第三小、
新田小、清新第一小、清新ふたば小、
臨海小、東葛西小、葛西第三中、
南葛西中、南葛西第二中、東葛西中、
清新第一中、清新第二中（計17校）

小松菜一斉給食を行うには訳がある

江戸川区の小松菜は、味だけでなく鮮度や品質が良いと評価が高く、銀座の料亭やホテルのレストランなど、プロの料理人に選ばれています。とても人気なので、江戸川区内でも限られた場所でのみ購入できません。そこで、平成19年から江戸川区の小中学校のみなさんに自慢の小松菜を食べて味わってもらうために、小松菜一斉給食が実施されています。

江戸川区の誇れる小松菜はブランド野菜

名付け親は徳川8代将軍
吉宗公という伝統野菜です。

※諸説あり

東京湾からの潮風の影響で、
ミネラルが豊富でうま味と甘みの
強い小松菜になります。

区内の小松菜農家さんは、
先祖代々高い技術を受け
継いで、誇りをもって
栽培しています。



こまつくん

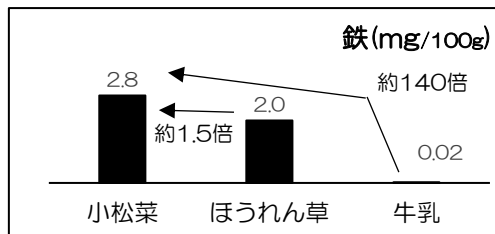
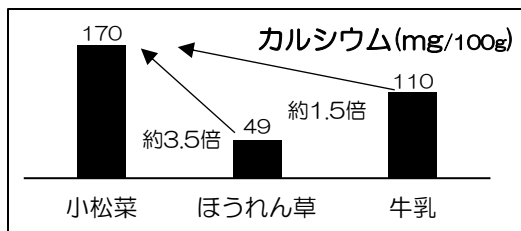
あえて袋詰めをせず、専用テープで
美しく束ねているそうです。
鮮度と品質の良さ、農家さんの誇りが
感じられます。



←専用テープ
のデザイン

小松菜は天然サプリ!?

小松菜のカルシウム含有量は野菜の中でトップクラスであり、鉄も豊富です。見た目が似ているほうれん草と比較すると、カルシウムは約3.5倍、鉄は約1.5倍含まれています。



このグラフの通り、カルシウムだけでなく鉄が豊富なことから、小松菜は薬膳的に「造血ベジタブル」とも言えるそうです。また、ビタミンAも豊富に含まれているので、天然のサプリメントのような野菜なのです。

小松菜ワンポイントアドバイス



もっとおいしく
小松菜を
食べましょう

☆小松菜の上手な保存方法

根に養分がってしまうので、まずは根を切り落とすこと。次に小松菜を流水にさっとくぐらせ、新聞紙にくるみ、立てた状態で保存しましょう。

☆おいしい小松菜の見分け方

葉の色が鮮やかで、茎がしっかりしている物を選びましょう。

また、葉が黄色くなっている物は、鮮度が落ちているので要注意です。

SDGsを達成することにもつながります

江戸川区で作られた小松菜を区内の学校で食べると、配送にかかるエネルギーを減らすことができます。

また、栄養のある小松菜を新鮮なうちにおいしく食べることは、小中学生の皆さんの健康な体づくりにも役立つと共に、江戸川区の農家さんを応援することにもつながります。



作ってみよう小松菜給食メニュー

「えどちゃん」は
江戸川区産の花や野菜
を応援するイメージ
キャラクターだよ。



＜小松菜焼肉丼＞

材 料	分量（4人分）	作り方
米 （米と麦を合わせて2合）	300g	① 米は洗米し、麦を加えて炊く。 ② 豚こまと豚バラは☆で下味をつけておく。 ③ 油でしょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。 ④ ②を入れて肉の色が変わるまで炒める。 ⑤ 野菜を入れて炒め、★で調味する。 ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦ 仕上げに、茹でて切っておいた小松菜を入れて、さっと炒める。 ⑧ 炊きあがったご飯に、⑦をのせる。
麦	20g	
水	適宜	
サラダ油	小さじ1/2	
しょうが（みじん切り）	2g	
にんにく（みじん切り）	3g	
豚こま	70g	
豚バラ（焼肉用一口大）	30g	
☆しょうゆ	小さじ1/2	
☆酒	大さじ1	
にんじん（短冊切り）	40g	
もやし	100g	
キャベツ（角切り）	90g	
★三温糖	大さじ1	
★酒	小さじ1	
★しょうゆ	大さじ1	
★赤みそ	大さじ1	
★豆板醤	少々	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	
小松菜（2cm長さ）	80g	

《ひすい寒天》



「ひすい」は、緑色の宝石だよ。
小松菜を入れることで、ひすい
のような寒天になるよ。

材 料	分量（4人分）	給食での作り方
小松菜（葉の部分のみ）	15g	① 小松菜の葉をくたくたになるまで煮て、軽く絞ってフードプロセッサーでピューレにする。（豆乳を少し入れると回りやすくなる）
粉寒天	2g	
水	大さじ2	
☆砂糖	大さじ1	
☆豆乳	50ml	
☆牛乳	50ml	② 粉寒天を煮溶かし、①、☆を入れ、平たいバットに流し込み、冷やし固める。
★水	100ml	③ ②をひし形にカットする。
★砂糖	大さじ1	④ ★を煮て、シロップを作り冷やしておく。
みかん缶	50g	⑤ ③、④、果物を合わせる。
パイン缶	40g	

区を挙げて江戸川区の小松菜を応援しています

江戸川のホームページにアクセスすると、小松菜についての情報をたくさん見ることができます。



産業・事業者応援サイト

ずっとスクロールして…下の方！

小松菜商品・レシピ
小松菜の魅力をお届け！



「小松菜力。」というPR冊子には、小松菜の歴史や栄養価、区内の小松菜直売所、小松菜料理が食べられる飲食店など、小松菜に関する新しい情報が満載です。

今月1日からは、豪華賞品が当たる「小松菜グルメスタンプラリー」が開催されています。来年1月31日までなので、参加してみたいかがでしょうか。（詳細は11月1日付の広報をご覧ください）

小松菜発祥の地として都内でトップの収穫量を誇る江戸川区の小松菜を、私たちでもっと盛り上げていきましょう！

