

今年も実施!! 小松菜一斉給食

令和8年10月30日
葛西南地区栄養士会
江戸川区立南葛西第二小学校
校長 川浦 孝彦
栄養士 藤本 志穂

今年度もＪＡ東京スマイル農業協同組合さんご協力のもと、区内の小中学校全校に無償で小松菜が配達されました。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した。

※ 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しか購入できません。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。

EDOGAWA

こまつなくん

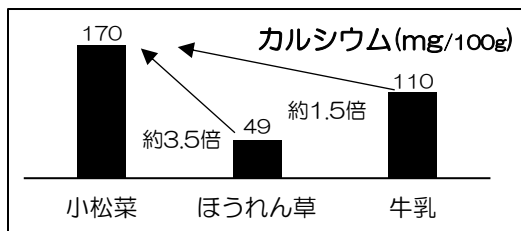
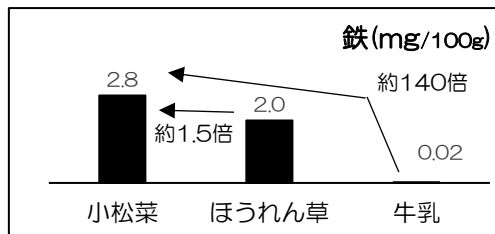
あえて袋詰めをせず、専用テープで
美しく束ねているそうです。
鮮度と品質の良さ、農家さんの誇りが
感じられます。



←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ものを選びましょう。

また、葉が黄色くなっているものは、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。

小松菜一斉給食をずっと続けていけると
いいですね。



作ってみよう小松菜給食メニュー

小松菜の緑色が鮮やかな、
混ぜご飯だよ。

《ツナと小松菜のごはん》



材 料	作りやすい 分量	作り方
米 (米と麦を合わせて2合)	300g	<p>① 米は洗米し、麦を加えて炊く。</p> <p>② ツナは軽く絞る。</p> <p>③ 水でにんじん、小松菜の茎を煮る。</p> <p>④ にんじんが軟らかくなったら、★の調味料、小松菜の葉、ツナを加える。</p> <p>⑤ 汁気がなくなるまで煮付ける。</p> <p>⑥ 炊きあがったご飯に、⑤をしっかり混ぜる。</p>
麦	20g	
水	適宜	
水	30g	
にんじん(粗みじん切り)	18g	
小松菜(1cm長さ)	60g	
オイルツナ	47g	
★酒	小さじ2/3	
★みりん	小さじ1/2	
★しょうゆ	小さじ 1	
★塩	小さじ1/3	

区を挙げて江戸川区の小松菜を応援しています

江戸川区のホームページに
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。

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！



《小松菜たっぷりつくね焼き》



「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。

材 料	分量（4人分）	作り方
★鶏ひき肉	140g	① 油で玉ねぎを炒めて、冷ましておく。 ② 小松菜は茹でて絞る。 ③ ★を合わせて練り、①と②を加えてさらに練る。 ④ 小判型に成形し、フライパンに蓋をして両面を焼く。 ⑤ ☆の調味料を合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、タレを作る。 ⑥ 焼き上がったつくねにタレをかける。
〔サラダ油〕	2g	
〔玉ねぎ（粗みじん切り）〕	80g	
★小松菜（1cm長さ）	60g	
★木綿豆腐（押し）	20g	
★おから（生）	12g	
★しょうが（おろす）	少々	
★片栗粉	12g	
★赤みそ	4g	
★しょうゆ	小さじ1/3	
★酒	小さじ1	
☆三温糖	5g	
☆みりん	小さじ1	
☆しょうゆ	8g	
☆水	50g	
〔片栗粉〕	4g	
〔水〕	適宜	

※小学校中学年の給食の分量です。ご家庭でアレンジしてください。