

写真：ふじや印刷(株) 前山 修



令和8年(2026年) かつしかの元気食堂 元気がでるメニューカレンダー



新しい年を迎える 鮭のちゃんちゃん焼き

東日本では鮭、西日本では鰯が縁起物として親しまれています。季節を感じられる満足できる逸品です。

2025年 12月 [December]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
2026年 2月 [February]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



1 令和8年
睦月

地域の食材や料理を
とり入れて食べよう！

鮭のちゃんちゃん焼き
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 元日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

寒さに負けない 豚つくねの生姜焼き！

寒い時期、たんぱく質と生姜の温活効果で
身体を温めるのにおすすめな一品です。

2026年 1月 [January]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
2026年 3月 [March]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



2 令和8年
如月

世界無形文化遺産 日本人の
伝統的な食文化を大切に！

豚つくねの生姜焼き
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念日	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28

和風ガパオライス

和風の味付けでアレンジしたガパオライスは、
香ばしい調味料の風味が引き立ち、食べや
すくてご飯がすすむ一品です。
和風ガパオでタイを感じタイ！！！！

2026年 2月 [February]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

2026年 4月 [April]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



3 令和8年
弥生

旬の素材で、自然の恵みや
四季の変化を感じよう！

和風ガパオライス
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

いわしの甘酢餡かけ

季節の野菜であるたけのこやアスパラガスを使用し、野菜たっぷりの甘酢餡に仕上げました。

2026年 3月 [March]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026年 5月 [May]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



4

令和8年
卯月

食材への感謝を込めて
「いただきます！」

いわしの甘酢餡かけ
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

揚げないアジフライ -バジルタルタルソース添え-

揚げないのに満足感たっぷり。おいしさと健康を両立させたアジフライにタルタルソースを添えました。

2026年 4月 [April]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2026年 6月 [June]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



5 令和8年
皐月

主食、主菜、副菜を基本に
バランスよく！

揚げないアジフライ
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

東京聖栄大学 管理栄養学科19期生がメニューを考えました。

彩り野菜の油淋鶏

油淋鶏のタレにコチュジャンを加えました。
これにより本来甘酸っぱい味付けが甘辛い
味付けへと変貌します。味だけでなく外観も
よい、栄養素・色彩に優れた野菜を使用し
ました。

2026年 5月 [May]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2026年 7月 [July]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



6 令和8年
水無月

牛乳、小魚、海藻で
丈夫な骨を育てよう！

彩り野菜の油淋鶏
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



東京聖栄大学 管理栄養学科19期生がメニューを考えました。

魚介かおる！トマト味噌パスタ

魚介トマトソースに味噌と鰹節を加えたコクのあるトマト味噌パスタです。
是非、ご賞味ください。

2026年 6月 [June]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
2026年 8月 [August]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29



7 令和8年
文月

食塩は適量を！
薄味に慣れて上手に減塩！

トマト味噌パスタ
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

夏バテ解消！ スタミナ豚キムチ丼

夏バテ解消にぴったりの栄養素が詰まった豚キムチ丼です。ガッツリ食べられて、調理も簡単です。
たくさん食べてスタミナをつけてください！

2026年 7月 [July]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
2026年 9月 [September]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



8 令和8年
葉月

一緒に楽しくおいしく
食べて元気に！

豚キムチ丼
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

秋風香る！鶏照り焼き丼

照り焼きの甘さに柚子胡椒を加えさっぱりと仕上げました。秋が旬の野菜を使った彩り豊かな丼ぶりです。

2026年 8月 [August]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2026年 10月 [October]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



9

令和8年
長月

しっかり噛んで、
ゆっくり食べましょう！

鶏照り焼き丼
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30			

シュクメルリ風クリームパスタ

暑さが残る季節の為、にんにくをきかせたシュクメルリをパスタに合うようにクリーミーに、レモンでさっぱりさせ食べやすく仕上げました。

2026年 9月 [September]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2026年 11月 [November]

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



10

令和8年
神無月

脂質は質と量を考えて！

シュクメルリ風パスタ
の作り方はこちら →



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

栄養満点！彩り野菜と
たらの竜田揚げ丼

彩り豊かな野菜と揚げ魚を主役に、バランスよく、心も体も喜ぶ丼ぶりに仕上げました。

2026年 10月 [October]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
2026年 12月 [December]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



11 令和8年
霜月

やさいから食べよう！
1日350gを目標に

たらの竜田揚げ丼
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30					



東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

東京聖栄大学 管理栄養学科19期生がメニューを考えました。

生姜ご飯の中華丼

寒い冬にぴったりな体のあったまる野菜たっぷり生姜ご飯の中華丼です。

2026年 11月 [November]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
2027年 1月 [January]						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30



12 令和8年
師走

しっかり噛んで、
ゆっくり食べましょう！

生姜ご飯の中華丼
の作り方はこちら→



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



東京聖栄大学 管理栄養学科19期生がメニューを考えました。

かつしかの元気食堂へ行ってみよう

元気食堂マークが目印！

平成26年度より、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事をとれるようにする取り組みとして一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。



認定店は4種類あります。

- 1 かつしかの元気がでる食堂 1店舗**
 - ・健康的な食のサービスが2つ以上あります。
 - ・主食・主菜・副菜がそろっていて、そのうち主菜・副菜で400～500kcal、塩分3.3g以下、野菜120g以上を使用している「元気がでるメニュー」を日替わりで週4日以上提供しています。
- 2 わたしの街のえらべる食堂 42店舗**
 - ・主食・主菜・副菜が揃ったバランスメニューを提供しています。
 - ・健康的な食のサービスを提供しています。
- 3 プラス一皿の野菜料理があるお店 17店舗**
 - ・70g以上の野菜を使用した料理を提供しています。
- 4 かつしかの元気なお弁当・おそうざい店 1店舗**
 - ・栄養バランスの良いお弁当や組み合わせることで栄養バランス良く食べられるおそうざいメニューを提供しています。



かつしかの元気食堂について、詳しくは葛飾区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/index.html>

健康的な食のサービスとは？

野菜を とりたい方 へのサービス	・野菜たっぷりメニュー（野菜200g以上使用）を選べる ・野菜メニュー（野菜70g以上使用）を選べる
エネルギーを 控えたい方 へのサービス	・主食の量を減らせる ・主食の種類を選べる ・ミニサイズ料理を選べる ・低エネルギー（カロリー）の調味料類を使用している/選べる
塩分を 控えたい方 へのサービス	・薄味で注文できる ・汁やつゆを減らして注文できる ・減塩しょうゆを選べる ・かけ過ぎ防止しょうゆさしがある

お店によって実施しているサービスが異なります。詳しくはお問い合わせください。

かつしか知っ得メモとは？

かつしかの元気食堂には「かつしか知っ得メモ」が置いてあります！食や健康についての情報を月替わりで提供するポスターや卓上メモです。

令和7（2025）年10月

かつしか知っ得メモ

災害時に「備え」と「ローリングストック」

〇今月の食材シリーズ

季節に合った食材を取り上げ、レシピの紹介や選び方、保存方法などを紹介

〇健康情報

テーマごとやライフステージ別に健康情報を紹介

〇季節の行事など

忘れられつつある日本の食文化や、季節を感じさせる行事などを紹介



かつしか知っ得メモは葛飾区ホームページからご覧いただけます。
<https://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html>

かつしかの元気食堂MAP

認定店は、区の全域に約60店あります！

