

# 3月の給食を紹介します！

令和4年3月30日

## 6年生が考えた献立が給食に出ました！



3月1日(火)

- ・へしこのフォカッチャピザ
- ・牛乳
- ・玉ねぎの卵炒め
- ・キャベツサラダ
- ・ジンジャースープ

今日は6年生が考えた献立が給食に出ました。献立名は『旬のポカポカメニュー』です。体が温くなる食材を選び、冬から春にかけての旬の野菜をとり入れたり、野菜をたくさん入れて緑の栄養をたくさんとれるようにしたりと、工夫がいっぱいの献立でした。児童が考えた献立を元に、調理員さんと話し合い、味付けはどうするか、切り方はどうするか等、もう一度と児童と一緒に具体的な部分を決めていきました。へしこのフォカッチャピザは、野菜と生地をどちらもおいしく食べられるように調理員さんと考えたメニューです。もちもちの生地とへしこの入ったソース、ごろっと入った根菜は食べ応えもありました。6年生が考えた献立を嬉しそうに食べている児童の姿が見られました。



## 絶品！すき焼き風煮をいただきました！



3月2日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・煮豆
- ・ドレッシングサラダ
- ・みそ汁

今日は、牛肉をたっぷり使ったすき焼き風煮をいただきました。牛肉のすき焼き風煮は、肉本来のうま味がしっかりしているので、薄味でもとてもおいしく食べることが出来ました。調理員さんの工夫により、お肉は柔らかく、ごぼうや、えのき、こんにゃくなどから出るうま味も加わり、おいしさもアップしていました。よく味の染みたすき焼き風煮は絶品で、子ども達も喜んで食べていました。今日の給食の牛肉は、地域の方のご厚意によって寄付をしていただいた分から購入させていただきました。いつも温かいご支援をいただきありがとうございます。みんなでおしくいただきました。

## 6年生が考えたメニューが給食に出来ました！



3月3日(木)

- ・本庄ばらずし
- ・お茶
- ・魚の竜田揚げ
- ・のり巻きほうれん草
- ・すまし汁
- ・ひし形三色ゼリー

今日も6年生が考えてくれたメニューが給食に出来ました。ひな祭りにぴったりのメニューだったのでこの日を選びました。6年生児童が考えてくれた献立名は『カラフルメニュー』です。本庄の食材をたくさん使ったばらずしを考え、彩りや旬の野菜を使うこと、誰でも簡単においしく食べられることを大切にしました。その中から本庄ばらずしとのり巻きほうれん草を作りました。

本庄ばらずしには本庄のお米はもちろん、へしこや京水菜、卵、紅生姜など、地元の食材や加工品が使われています。とても華やかな本庄ばらずしは子ども達の健やかな成長を願うのにピッタリでした。のり巻きほうれん草は児童おすすめのメニューです。ほうれん草をゆでて海苔で巻きました。ありそうで無かった新メニューです。給食ではのり巻きほうれん草の上に砂糖としょうゆで味をつけたかつおを少しのせました。とても食べやすく、おいしい一品でした。今日も素敵な給食で心が温まりました。



## プルコギ丼は新メニュー！韓国メニューを味わいました！



3月4日(金)

- ・プルコギ丼
- ・牛乳
- ・ナムル
- ・野菜のチヂミ
- ・韓国風わかめスープ

今日のプルコギ丼は新メニューでした。春雨が入ることで焼き肉丼とは少し違う味わいになり、とてもおいしい丼でした。プルコギ丼に合わせて、野菜をたくさん使ったチヂミや、ナムル、韓国風わかめスープを作りました。野菜のチヂミはじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、水菜が入っており、もちもちの食感を楽しめました。給食では今日のように定期的に外国の料理に親しめる機会を作っていきたいと思っています。

## 地元でとれたいわしを南蛮漬けでおいしくいただきました！



3月7日(月)

- ・ごはん
- ・小魚の南蛮漬け
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・お浸し
- ・りんご

今日は、伊根でとれたいわしを使って南蛮漬けを作りました。この時期、伊根ではたくさんいわしがとれたそうです。普段ならアジを使うことが多い南蛮漬けですが、いわしもとてもおいしく食べることができました。小魚といっても少し大きめだったため、調理員さんが一匹ずつ内臓をとってくださったという手間もおいしさに繋がっています。

## 地元のほうれん草を使った豆乳ポタージュを食べました！



3月8日(火)

- ・チキンピラフ
- ・マカロニサラダ
- ・ほうれん草の豆乳ポタージュ
- ・ジョア(ストロベリー味)
- ・フライドポテト

今日は、地元のほうれん草と豆乳でポタージュを作りました。ほうれん草は、ポタージュにすることでよりほうれん草の味や香りを楽しむことができました。野菜は旬の時期に食べると栄養価がた高くおいしいです。チキンピラフは名前の通り、鶏肉から出た出汁を生かした優しい味のピラフでした。

## うま味たっぷり！そばろパスタ！



3月9日(水)

- ・そばろパスタ
- ・サラダ
- ・大学いも
- ・牛乳
- ・コンソメスープ

今日のそばろパスタはいろいろな材料が使われています。地元産の鶏ひき肉に、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、カレー粉、ヨーグルト、はちみつ、白ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、九条ねぎなどが入っています。いろいろな食べ物が混ざり合うことで、パスタはもちろん、ごはんでもおいしく食べられそうな万能そばろが出来上がりました。

## 6年生がお膳給食を実施しました！



3月10日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・ひじきの炒り煮
- ・ごま和え
- ・みそ汁
- ・きなこふ

今日は、6年生のお膳給食でした。一汁三菜の和食給食を保護者の方と一緒にいただきました。当たり前のように並んでいる食器の場所にも意味があります。また、箸のとり方やお茶碗の持ち方についても学びました。箸のとり方については、何回か試してみることで覚えることができていました。正しいマナーで食事することは、自分だけでなく一緒に食べる人も気持ち良く食事をすることができます。今日の学びを忘れずに、これからもおいしく和食を食べて欲しいと思います。

## 大豆がごろっと入ったポークビーンズをいただきました！



3月11日(金)

- ・洋風ごはん
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・サラダ
- ・大根とほうれん草のスープ

ポークビーンズは豚肉と豆をたくさん使ったトマト味の煮込み料理です。アメリカの家庭料理の一つでもあります。豚肉や大豆がたくさん入っており、成長期に必要な栄養素もしっかりとれるので、給食でもおなじみのメニューです。少しのバターとコンソメで味をつけた洋風ごはんとの相性は抜群でした。

## お酢パワー！鶏肉と卵のさっぱり煮を食べました！



3月14日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉と卵のさっぱり煮
- ・みそ汁
- ・キャベツの和え物
- ・フルーツポンチ

今日は、実は新メニューでもある鶏肉と卵のさっぱり煮でした。さっぱり秘密はお酢です。鶏肉と大根、卵を砂糖、しょうゆ、酢、みりん煮ます。「見た目はおでんみたい!」と言っている児童もいましたが、食べてみるとおでんではないことがわかったみたいです。煮物でもいろいろな味付けがあることを知ってもらえて良かったです。今度は暑い時期にも食べてもらいたいと考えています。

## 地元でとれたさわらを和風あんでいただきました！



3月15日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの和風あんかけ
- ・みそ汁
- ・ほうれん草のおかか和え

今日は地元でとれたさわらにかたくり粉をまぶして油で揚げ、野菜やきのこが入った和風あんをかけて食べました。さわらの身は脂身が少ないですが、うま味がしっかりあり、子ども達もいろいろな料理でおいしく食べています。これからも地元でとれるおいしい魚を大事に味わって食べて欲しいと思います。

## 校長先生リクエストバーガー！本庄バーガーが再び登場！



3月16日(水)

- ・本庄バーガー
- ・牛乳
- ・麦入りミネストローネ



今日は、5、6年生が開発した本庄バーガーが再び給食に登場しました。献立表を見てまた給食で本庄バーガーが食べられるということを知り、子ども達はとても楽しみにしていました。

本庄バーガーを食べた感想には、「今日はとってもとってもおいしい本庄バーガーを作ってくださいありがとうございました。」「本庄バーガーがすごくおいしかったのでまた作ってください!」「本庄バーガーがすごくおいしかったです。へしこがいい風味でおいしかったです。全てが地産地消で改めてすごいと思いました。」「夢でもみている様なおいしさでした。本庄といえは?と聞くと、本庄バーガー!とみんなが答えてくれたら嬉しいなと思いました」などがあり、5、6年生だけでなく、全校児童にとって特別なバーガーになっていることがわかりました。そして、本庄の良さや地産地消のすばらしさを改めて感じることもできる時間でもありました。これからも生産者さんの思いや地産地消を大切にしたい給食を作っていきたいと思いました。



## 醤油屋さんからいただいたもろみとしょうゆを味わいました！



3月17日(木)

- ・ごはん
- ・厚揚げのもろみ焼き
- ・こふき芋のもろみ添え
- ・小魚のからあげ
- ・牛乳
- ・梅和え
- ・すまし汁
- ・清美オレンジ



3、4年生はこの1年間、大豆について学び、大豆の栽培や収穫を行ってきました。そして、昨日は、醤油屋さんに来ていただき、昔ながらの醤油の作り方を教えてもらいました。授業ではみんなで「こうじ」を塩水に溶かす作業をしました。これから1年かけて、毎日世話をしていきます。どんなしょうゆができるのか今からとても楽しみです。

今日の給食では醤油屋さんが持って来てくださったもろみとしょうゆを使ったスペシャルメニューを作ることになりました。厚揚げには、もろみとひき肉、ねぎを混ぜ合わせたものをのせて焼きました。粉ふきいもには、もろみを添え、もろみを絞ることでとれるしょうゆも和え物やすまし汁に入れて味わいました。初めての味で苦手そうな児童もいましたが、しょうゆについて知ることのできるとても良い機会となりました。



3月18日(金)

- ・ドライカレー
- ・コールスローサラダ
- ・大豆とじゃがいものスナック
- ・牛乳

## 今年度最後のカレーは〇〇〇入りドライカレー！

今年度最後のカレーには隠し味としてある物を入れました。それは、「もろみ」です。カレーに少し入れることで、どこか和の要素が感じられるような、深みのあるいつもと違う味のカレーを楽しむことができました。

## ☆6年生卒業お祝いお弁当給食☆



3月22日(火)

- ・ 赤飯
- ・ さばの西京焼き
- ・ ごま和え
- ・ 牛乳
- ・ 炊き合わせ
- ・ いちご大福

今日は、6年生の卒業お祝い給食でした。今年度最後に食べる給食は、調理員さん特製お弁当給食です。魚や野菜など、地元でとれたものをたくさん使い、お祝いの意味を込めた赤飯やいちご大福も作ってもらいました。

この日は感染防止対策をとりながら、黄、青とチームに分かれて給食を食べました。黙食ではありますが、6年生おすすめの音楽を聴きながら、たくさんの思い出と共に味わいながら給食を食べることができました。



給食の感想の一部を紹介します。

「今までおいしい給食を作ってくださいありがとうございました。本庄小学校の給食は思い出の一つになりました。ありがとうございました。」

「いちご大福のいちごの味、おもちの食感、小豆の味がしっかりしていておいしかったです。1年間ありがとうございました。」

「6年生を卒業させるようなとてもふさわしい給食でした。味も見た目も最高で、とってもおいしかったです。本当に日本一だと思いました。いちご大福も手作りで、おいしかったです。」

「今日のいちご大福がとってもおいしかったです。1年間ありがとうございました。来年もお願いします。」

など、たくさんの感謝の気持ちやおいしかったという感想がありました。

児童一人一人が、毎日の給食を通して、たくさんのことを感じたり学んだりしながら健やかに成長してくれたことを嬉しく思います。

今年度も地域の方にたくさん支えていただきながら、子ども達の喜ぶ安全でおいしい給食を作ることができました。ありがとうございました。また来年度も、本庄、そして伊根町ならではの魅力的な給食を作りたいと思いますので、よろしくお願いします。