

# 9月10日～17日の給食を紹介します！

令和3年9月21日

## 夏の疲れを残さないようにしよう！



9月10日(金)

- ・ごはん
- ・じゃこの甘辛だれ
- ・野菜炒め
- ・牛乳
- ・春雨のサラダ
- ・中華風コーンスープ



今日は中華風メニューでした。中国の音楽を聴きながら食べた学級もあったようです。夏の疲れが出てきやすい時期なので、給食でも疲れを溜めないメニューです。豚肉と野菜がたっぷり入った野菜炒め、さっぱり食べられるみかんが入った春雨のサラダを食べました。コーンスープには、オーブンで焼いた油揚げが入っていました。じゃこの甘辛だれは、教室にカリッカリッと音が響く位かみ応えがあります。オーブンでちょうど良いかたさに焼いてくださっています。子ども達もよくかんで味わって食べていました。



## 北海道メニューを食べました！



9月13日(月)

- ・ごはん
- ・いももち
- ・ざんぎ
- ・牛乳
- ・松前和え
- ・どさんこ汁



先週の沖縄メニューに続き、5年生が社会科の授業で調べ学習をした北海道にちなんだメニューが登場です。子ども達に楽しく食べてもらえるように新しいメニューにもどんどんチャレンジしています。ざんぎは、北海道でいうから揚げのことです。にんにく、しょうが、しょうゆ、ウスターソース、ごま油などで下味をつけて揚げます。しっかり濃いめの味のから揚げで、子ども達にも人気でした。おいしく食べられるように、最初に低温でじっくり揚げ、2回目に高温でさっと揚げてくださいました。

いももちは、じゃがいもをゆでてからつぶして調味し、形を整えていきます。フライパンで表面がこんがりするまで焼いて、その後ごまだれをかけます。表面はカリッとしていますが、中はホクホクの部分や、甘辛だれがしみてしっとりしている部分もありました。感想に、「本庄なのに沖縄や北海道のごはんが食べられるからいいと思います。」と書いてありました。大変な時期でも、食を通して子ども達にわくわくする感覚や楽しさ、元気を与えられたら良いなと思います。



北海道らしい物はないかと考え、北海道紹介の所に木彫りのくまを置きました。



ランチルームに入ると少し驚く子ども達もいましたが、楽しく説明を読んでいました。



## 小さいけれどパワーがある！ごまたっぷりメニュー！



9月14日(火)

- ・梅じゃこおこわ
- ・さばの塩焼き
- ・おしなすのそぼろあんかけ
- ・きゅうりもみ
- ・ごま汁
- ・牛乳



今日は、ごまがたっぷりのメニューでした。とっても小さいごまですが、成長期に必要なカルシウムが含まれています。香りも良く、いろいろな料理をおいしくしてくれます。煮干しとしいたけの出汁がきいたあっさりめのお汁も、ごまの風味でいつもとは違うお汁の味を楽しめました。

うめじゃこおこわときゅうりもみにもごまを入れて、ごまをしっかり味わいました。今日は本庄小学校のもち米を使用しましたが、昨年作ったもち米もあと少しとなりました。今年のもち米の収穫を楽しみに、今あるお米を大事にいただきたいと思います。



## 新メニューのかぼちゃのグラタンが登場！



9月15日(水)

- ・ゆかりごはん
- ・かぼちゃのグラタン
- ・コールスローサラダ
- ・コンソメスープ

・牛乳



地元産のかぼちゃを使ったグラタンが登場しました。夏野菜のかぼちゃですが、収穫してから少し置いておくことで甘みが増します。少し涼しくなってきたので、調理員さん手作りのクリーミーなホワイトソースと一緒にいただくかぼちゃのグラタンは、心も体も温まりました。かぼちゃが大好きな児童はこの日を楽しみにしてくれていたようで、「グラタンがおいしかったです。新メニューでかぼちゃのグラタンを出してくれてありがとうございます。」と書いてくれていました。とても好評だったので毎年恒例になるかもしれません。



## 旬のおいしい果物をいただきました！



9月16日(木)

- ・ごはん
- ・ブリの照り焼き
- ・しのだ和え
- ・みそ汁

・ピオーネ

・牛乳



今日は京都府産のブリを照り焼きにしました。たれを絡めて少し時間をおいておくことで、身全体にしっかり味がしみていて、ごはんもおいしく食べられました。照り焼きには地元産の伏見唐辛子を添えたので、見た目も素敵な一品になりました。伏見唐辛子を見て、「辛い嫌だなあ。」と言っている児童がいましたが、「伏見唐辛子は辛くないよ。」と話をしている児童がいました。毎日少しずつ紹介している食材の話を覚えてくれているのだと感じました。デザートには久美浜産のピオーネをいただきました。甘くて果汁たっぷりのピオーネを嬉しそうに食べている児童の顔を見ると、こちらも嬉しい気持ちになりました。

## 地域の食材をおいしくいただきました！



9月17日(金)

- ・親子丼
- ・みそ汁
- ・酢の物
- ・牛乳
- ・カリッと大豆
- ・まびき菜の切漬け

今日は久しぶりの親子丼でした。地元の養鶏場さんの卵と鶏肉や、地元の農家さんのお米とねぎを使った本庄のおいしさがつまった親子丼でした。ふんわりした卵と弾力のある鶏肉がとてもおいしく、ねぎも良い香りと食感を楽しめるように調理してくださっていました。

調理員さんは、素材の味を楽しめるように、味付けや調理の仕方も工夫をしてくださっています。栄養のことはもちろんですが、生産者さんの想いがこもった食材を丁寧にいただいきたいです。



### 大根のまびき菜が届きました！

地元の農家さんから大根のまびき菜が届きました。細かく切ってから茹でて、しょうゆと塩で味付けし、切漬けとして食べました。しゃきしゃきの食感と少しの塩味で親子丼にもぴったりな一品になりました。ランチルームに入ると「だいこんのまびき菜っておいしいのや!」と楽しみにしてくれている児童もいました。農家さんの協力でまびき菜も無駄なくいただけることに感謝です。

