

# 10月11日～22日の給食を紹介します！

令和3年10月28日

## ボリューム満点！なすのはさみあげを食べました！



10月11日(月)

- ・ごはん
- ・りんご
- ・なすのはさみあげ
- ・牛乳
- ・水菜とキャベツのあっさり和え
- ・みそしる



今日は、なすを半分に切って、豚ひき肉と葉ねぎを混ぜ合わせた物をはさんで揚げた、なすのはさみ揚げでした。中はふわふわ、外はサクサクでにんにくがほんのり香るトマトソースと一緒に食べるととてもおいしい一品でした。「今日おいしかった給食は、なすのはさみあげです。またつくってください。」「なすのはさみあげがジューシーでおいしかったです。トマトソースの味があっさりしていたので、なすのおいしさがしっかり伝わって来ました。」などの感想がありました。夏から秋までいろいろな料理で楽しめるなすを給食でもさまざまなメニューでおいしく味わうことができました。

## 優しい味が魅力！かわり茶碗蒸しで秋を味わいました！



10月12日(火)

- ・ごはん
- ・わかめに
- ・いなり焼き
- ・牛乳
- ・キャベツとこんぶのすのもの
- ・変わり茶わん蒸し

今日は、変わり茶わん蒸しが登場しました。茶わん蒸しの中には豆乳やホクホクの寺領金時が入っており、とても優しい味の茶碗蒸しになりました。茶碗蒸しの上には地元のひき肉を使った鶏そぼろと地元の水菜、花型のにんじんが添えられました。味だけでなく、見た目も楽しめるのが本庄の給食の魅力です。子ども達にもとても好評で、「かわりちゃんむしにさつまいもがはいっていておいしかったです。」「ちゃんむしがおいしかったです。」「かわり茶わん蒸しがとても優しい味でおいしかったです。メニューに統一感があって和を感じられました。」等の感想がありました。子ども達には、地元の食材をたくさん使いながら和食のメニューを届けていきたいと思えます。

## 大好評！サクッ！ふわッ！しっとりアップルケーキを食べました！



10月13日(水)

- ・ターメリック麦ごはん
- ・アップルケーキ
- ・ドライカレー
- ・牛乳
- ・すのもの
- ・カップスープ



今日は、子ども達に大人気のカレーでした。ターメリックを使用したきれいな黄色の麦ごはんに水分の少ないドライカレーをのせていただきました。よく煮込んでもらったので、野菜や肉のうま味がたっぷりつまっていました。アップルケーキは、旬のりんごをたくさん使ったケーキで、1時間くらいかけてオーブンでじっくり焼きました。表面はサクッとしていますが、中はしっとりしていて、とてもおいしいケーキでした。シナモンも少し入れていたので、食べ終わった後には、「シナモン入ってた?」、「シナモンが入ってたと思う!」等、楽しそうに話をしている児童もいました。「アップルケーキが甘くておいしかったです。」、「アップルケーキは、シナモンの香りがしてりんごも入っていたのでシャキシャキしておいしかったです。」等の嬉しい感想がありました。また、季節の果物を使ったケーキを作りたいと思います。

## 寺領金時たっぷり！あまくておいしいさつまいもコロッケ！



10月14日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さつまいも入りコロッケ
- ・手作りふりかけ
- ・具たくさんみそしる



今日は、寺領金時をたくさん使ったさつまいもコロッケでした。じゃがいもは使わず、さつまいも、玉ねぎ、鶏ひき肉だけで作ったので、寺領金時の甘さがしっかり感じられる、食べ応えのあるコロッケでした。見た目もおいしさの一つなので、揚げる前に具を冷やして少しずつ揚げるなど、コロッケが割れずにきれいに揚がるように工夫をしてくださいました。ふりかけは新メニューです。ちりめんじゃこ、かつお節、ごま、そしてたんぽぽ学級で育てている大根のまびき菜を入れて作りました。カルシウムたっぷりの手作りふりかけは、子ども達にも好評でした。今後も手作りならではのふりかけの味を子ども達に伝えていきたいです。次回のふりかけに何をいれるか早速計画中です。

## 秋のお楽しみ！秋いかと柿を食べました！



10月15日(金)

- ・ごはん
- ・秋いかと大根のにつけ
- ・梅和え
- ・さわにわん
- ・黒糖大豆
- ・かき
- ・牛乳



今日は、今の時期においしい秋いかを大根と一緒に炊きました。いかも大根もとても柔らかく、大根にいかのおいしい出汁がよくしみていました。よく味のしみた煮付けは、ごはんにもぴったりのメニューでした。また、本庄小学校の柿も給食に出ました。今年はたくさんの柿がなっているので、給食にもたくさん登場しそうです。すぐそこでとれた物を給食でおいしく食べられることに感謝したいです。

黒糖大豆は給食でよく登場するきな粉大豆をアレンジしたものです。大豆を水で戻してからオーブンで焼き、黒糖を水で溶かして絡めます。黒糖のほどよい甘さがポイントです。

## 蒲入でとれた沖ギスをサクサクのフライで食べました！



10月18日(月)

- ・ごはん
- ・沖ギスのフライ
- ・そえ野菜
- ・ミルクスープ
- ・ベイクドポテト
- ・ジョア



今日は、蒲入でとれた沖ギスをフライにしました。サクサクに揚がったフライは、手作りソースも添えていたので、魚が苦手な児童もおいしく食べることができました。沖ギスが好きな児童は、次はいつ出て来るのかを楽しみにしてくれています。魚は思い通りにとれないこともありますが、2学期の間にもう一回食べられることを願っています。添え野菜には1、2年生が育てたミニトマトを使用しました。本庄小学校の人数分を収穫することができたので、甘くておいしいミニトマトをみんなで味わうことができました。今日の感想には、「ミニトマトはおいしかったです。あと、おきぎすのあげものがおいしかったです。」「沖ギスのフライはカリッと揚がっていて、とてもおいしかったです。サクサクしていました。」等の感想がありました。栄養も食べ応えもあるメニューでした。

## 19日は食育の日！「まごわやさしい」みそにこみを食べました！



10月19日(火)

- ・黒米ごはん
- ・松風焼き
- ・野菜の切り漬け
- ・「まごわやさしい」みそにこみ
- ・牛乳
- ・柿



今日は、食育の日にちなんで「まごわやさしい」みそにこみが登場です。「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた、豆や大豆製品、ごまや粟などの種実類、わかめやひじきなどの海藻類、野菜、魚、しいたけやしめじ等のきのこ類、さといもやさつまいも等のいも類の頭文字を並べた言葉です。これらの食品を組み合わせた食事は、栄養バランスが良く、健康にも良いとされています。今日のみそにこみの「まごわやさしい」はそれぞれ何の具材なのかを考えながら食べました。それぞれの食材のうま味がたっぷりとてもおいしい煮物でした。また、野菜の切り漬けにはたんぽぽ学級で育てている大根のまびき菜を入れました。まびき菜もいろいろな料理で大切に食べています。

## 甘くておいしいほくほくさつまいもごはんを食べました！



10月20日(水)

- ・さつまいもごはん
- ・ぶた肉のしょうがいため
- ・信田和え
- ・すましじる
- ・りんごゼリー
- ・牛乳



今日は、寺領金時をたくさん使ったさつまいもごはんでした。本庄小学校のさつまいもごはんは、さつまいもをお米と一緒に炊き込みます。少しつぶれてしまういももありますが、ごはんにさつまいものおいしさがなじんでよりおいしいさつまいもごはんになります。炊き上がったごはんに黒ごまをかけて完成です。毎週いろいろなメニューで寺領金時をおいしくいただいています。次はどんなメニューで登場するでしょうか。ぶた肉のしょうが炒めには1、2年生が育てたジャンボピーマンを使いました。きれいな緑色をした大きなピーマンをみんなで少しずついただきました。

## 稲刈りが無事に終わったことに感謝！めのびきランチ！



10月21日(木)

- ・秋おこわ
- ・おはぎ
- ・さばの塩焼き
- ・牛乳
- ・ほうれん草のごま和え
- ・みそしる



今日は、稲刈りが無事に終わったことに感謝し、皆さんお疲れ様でしたという気持ちと、これからおいしいごはんが食べられますように、という願いを込めた秋を感じる特製めのびきランチでした。

もち米を使って秋おこわとおはぎを作りました。秋おこわには、ごぼう、しめじ、にんじん、栗が入り、素揚げした寺領金時も少し入れました。具沢山のおこわは彩りもよく、見た目からも秋を感じることができます。今年は本庄小学校の栗が一つしかとれませんでした。おこわに入れておいしくいただきました。おはぎは、手作りのあんこを中に入れ、きな粉をまぶしていただきました。お米作りを教えてくださいました地域の方やおいしく調理して下さる調理員さん、そして自然の恵みに感謝しながらめのびきランチを食べることができました。

## 新しい手作りみそを使ったみそ汁を食べました！今日も本庄の魅力がたっぷりです！



10月22日(金)

- ・じゃことかぶの葉の麦ごはん
- ・つくね焼き
- ・みそしる
- ・かきあげ
- ・かき
- ・野菜の天ぷら
- ・牛乳



今日は、新しいみそで作ったみそ汁をいただきました。このみそは、6年生が今年の2月に作ったものです。昨日、みその造り方を教えて下さった地元の方と一緒に5年生と6年生がみそを開けました。出来たみそはとってもいい香りで、「今年もおいしいみそができました。」と褒めていただきました。見た目も味も毎回違うというのがみそ作りの楽しさのようです。今日もみんなで新しいみそが出来たことに感謝し、おいしいみそ汁をいただきました。また、今日は6年生の育てているにんじんのまびき菜を天ぷらにし、学校の柿も食べました。毎日、本庄の食材を使ったおいしい給食が出てくるので、児童も楽しみにしています。

