

サラダは5年生の児童が家庭科の授業で考えました。ゆで野菜をおいしく食べられるようにごまドレッシングをかけて食べました。キャベツ、きゅうり、ハム、コーンが入ったサラダで、栄養バランスを考えて作ってくれました。色も赤、黄、緑ととてもきれいなサラダでした。児童が書いた作り方や盛り付け図をランチルームに掲示し、他の児童にも見てもらいました。家庭でも学びを生かしてどんどん料理にチャレンジして欲しいと思います。



伊根町の黒紫米を使いたいにしえピラフが登場！



10月27日(水)

- ・ いにしえピラフ
 - ・ ポテトパン粉焼き
 - ・ 蒸し野菜
 - ・ チキンカレースープ
- ・ 牛乳

今日は、伊根町本庄で作られている古代米の黒紫米を使ったピラフでした。黒紫米は、コンソメ、塩、にんじんを入れて炊きます。たまねぎは炒めておき、とうもろこしとグリーンピースは湯がいておきます。炊き上がったごはんにたまねぎ、とうもろこし、グリーンピースを混ぜ合わせて完成です。少しだけ味のついたピラフは、優しい味で給食ならではのおいしさがありました。ポテトパン粉焼きは、コロッケをイメージした料理ですが、オーブンで焼くことでまた違うメニューとしておいしく食べることが出来ます。マッシュポテトの中には少しチーズが入っておりアクセントになります。今日も本庄の食材をたくさん使った給食を味わいました。



だしを味わう揚げ出し豆腐のきのこあんかけ！



10月28日(木)

- ・ごはん
- ・へしこ
- ・ひじきと野菜の和え物
- ・あげだし豆腐のきのこあんかけ
- ・みそしる
- ・柿
- ・牛乳

今日は日本の食事に欠かせない「だし」をおいしく味わう和食給食でした。とうふのきのこあんかけのあんには、煮干しだしとかつおだしを使用しました。また、きのこは、しめじ、干しいたけ、えのきたけと三種を使っていたため「うまみ」がたっぷりのあんになりました。カリッと揚げてもらった豆腐に、あんの優しい味が染みこみ、とても上品な味でした。子どもたちには素材の味を生かす「だし」の素晴らしさを給食でたくさん伝えていきたいと思います。久しぶりに出たへしこは、ごはんにぴったりで、子どもたちももりもり食べていました。



年に一回のお楽しみ！ハロウィンこんだて♪



10月29日(金)

- ・かぼちゃパン
- ・ホワイトミートボール
- ・ドレッシングサラダ
- ・おばけスープ
- ・かぼちゃプリン
- ・牛乳

今日は、10月31日のハロウィンにちなんだ献立でした。給食の人気メニューの手作りパンですが、ハロウィンということでかぼちゃのパンです。かぼちゃパンは、かぼちゃの色がきれいに出ているだけで



なく、もっちりふんわり甘くてとてもおいしいパンでした。調理員さんの工夫により、生地には使わないかぼちゃの皮も可愛い目に変身しました。児童や職員からは、「パンがふわふわしていておいしかったです。」「かぼちゃパンは黄色が鮮やかでふわふわでおいしいのはもちろん、食材の色がそのまま出ていると嬉しくなりますね。」などの感想がありました。



また、おばけスープは、にんじん、じゃがいも、大根がかぼちゃのお化けやがいこつ、ねこなどになって入っていました。スープのじゃがいもは、地元の生産者さんが作っておられるノーザンルビーという品種で、皮が赤紫色で中がピンク色のじゃがいもです。そのじゃがいもが少し溶けることでスープの色が薄紫色になるだけでなく、とろみも出ます。ノーザンルビーを使うことで、一気にハロウィン感が出ました。

デザートのかぼちゃプリンのかぼちゃがたっぷり入っているだけでなく、甘いキャラメルソースも少しかかっています。ハロウィンを存分に楽しめる給食で、子ども達は心も体もハッピーになってくれたと思います。

