

# 11月9日～19日までの給食を紹介します！

令和3年11月25日

## 11月8日の『いい歯の日』にちなんだ献立でした！



11月9日(火)

- ・ごはん
- ・柿
- ・地どりのいため焼き
- ・牛乳
- ・かみかみサラダ
- ・ほうれん草と油あげのみそしる



11月8日の「いい歯の日」にちなんでかみかみ献立を実施しました。地どりの炒め焼きは、地元の養鶏場さんの鶏肉を使わせてもらいました。弾力があり、かみごたえのある鶏肉で今日の献立にぴったりでした。噛めば噛むほど、鶏肉のうま味が出てきて、おいしく味わうことができました。かみかみサラダには、かんぴょうや切り干し大根を使用しました。歯ごたえのある乾物は普段の給食でも取り入れるようにしています。いろいろな料理で乾物をおいしく食べて欲しいです。

## 秋を楽しむ栄養たっぷり和食メニュー！



11月10日(水)

- ・ごはん
- ・すましじる
- ・つばすのねぎみそ焼き
- ・牛乳
- ・きんぴら
- ・里いもとさつまいものすあげ



今日は秋を楽しめる料理が揃いました。地元の蒲入漁港から届いたつばすは、たっぷりのねぎみそをのせて焼き、ごはんと一緒に味わって食べることができました。きんぴらには、ごぼうやにんじんだけでなく、地元の農家さんから届いたにんじんの間引き菜も入れました。彩が良くなるだけでなく、にんじんの葉のいい香りがふわっとしました。秋に美味しい里芋は煮物や汁物に入れてもおいしいですが、油で揚げてもおいしい

です。放送で里芋のぬめりパワーについて知りながらみんなでおいしくいただきました。

## 新メニューのチョコレートゼリーが好評でした！



11月11日(木)

- ・カレードリア
- ・ピクルス
- ・スープ
- ・チョコレートゼリー
- ・牛乳



今日は新メニューのチョコレートゼリーが出ました。給食室では子ども達が喜ぶ新しいデザートをいろいろと考えています。チョコレートとゼリーという組み合わせが珍しかったのか、献立表や給食を見ながら、「どんな味がするんやろう?」とつぶやいている児童もいました。実際に食べてみると、ゼリーとは思えないほどの濃厚さと食べ応えがありました。「甘くておいしい!」「外はフワフワ、中はトロトロでとてもおいしかったです。また出してください。」「ぜんぶおいしかったです。」などの感想がありました。次はどんな新しいデザートが出てくるのか楽しみにしていて欲しいです。

## 11月11日は『箸の日』! 翌日に箸の指導をしました!



11月12日(金)

- ・たきこみごはん
- ・天ぷらもり合わせ
- ・根菜のみそしる
- ・大豆サラダ
- ・牛乳



昨日11月11日は箸の日でした。今回は、放送を通して箸の持ち方について説明をし、みんなで正しい持ち方でサラダの大豆をつまむことにチャレンジしました。箸の持ち方は大人になってからでは直しにくいので、今のうちから正しい持ち方ができる

ように伝えていきたいと思います。放送の後に各教室を回ると、正しい持ち方ができるように必死に頑張っている児童の姿も見られました。すぐにできなくても日々意識することを大切にして欲しいと思います。今後も定期的に箸の持ち方をみんなで確認していきたいと思います。

## ふわふわ！新メニューのおからナゲットが登場！



11月15日(月)

- ・ごはん
- ・おからナゲット
- ・そえ野菜
- ・ひじきに
- ・みそしる
- ・みかん
- ・ジョア

今日は、新メニューのおからナゲットが出ました。おからは食物繊維が豊富で食感もよく、いろいろな料理に取り入れたい食品です。おから、豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんにく、しょうが、調味料を混ぜ合わせてかたくり粉をまぶして油で揚げ、ケチャップを少し添えていただきました。おからや豆腐が入っているのでふんわりとした食感が楽しめました。みそ汁には、地元産の白菜を入れていただきました。これから白菜や大根がおいしい季節がやって来ます。地元の農家さんから届く冬野菜をおいしくいただきたいと思います。

## 中国のお菓子、笑いがし(開口笑)を食べました！



11月16日(火)

- ・へしことたまごのチャーハン
- ・ごぼうのサラダ
- ・ちゅうかスープ
- ・笑いがし
- ・牛乳



今日は笑いがし(開口笑)というお菓子が登場しました。もともと中国のお菓子で、生地が割れた状態で揚がっているところが、名前の通り、「口を開けて笑っているよう



に見える」のが特徴です。調理員さんがきれいに揚げてくださった笑いがしは、外はカリカリで少し割れていて、中は甘く、食べていると笑顔になるお菓子でした。

今日はへしこを使ったチャーハンもありました。保存食のへしこは魚のおいしさとしっかりとした塩味があり、ごはんとよく合います。いろいろな食材と一緒に食べるチャーハンはいつもと違う味わい方ができ、子ども達にも好評でした。チャーハンをととてもおいしそうに食べる姿が見られました。

## 1、2年生の育てたピーマンとミニトマトを豆・豆グラタンに入れて焼きました！



11月17日(水)

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 豆・豆グラタン
- ・ サラダ
- ・ かぶととり肉のスープ煮

今日は金時豆と大豆が入ったグラタンでした。そして、1年生と2年生が育てたピーマンとミニトマトが収穫できたので給食で使わせてもらうことになりました。ピーマンは細かく刻んでグラタンの中に、ミニトマトはグラタンの上に乗せて焼きました。ピーマンはベーコンやホワイトルウ、チーズとの相性も良くグラタンにピッタリでした。ミニトマトは上にあるだけで見た目がとても華やかになり、素敵なおグラタンが完成しました。

かぶととり肉のスープ煮は地元の農家さんの「あやめ雪」というかぶがたくさん入っており、ほくほくの食感を楽しみながらいただきました。心も体も温まるメニューでした。



## 秋の紅葉を楽しむ竜田揚げを食べました！



11月18日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はまちのたつたあげ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・根菜のにももの



今日は秋の紅葉の時期にちなんで、竜田揚げを食べました。紅葉の名所である奈良県の竜田川が名前の由来となっている竜田揚げですが、名前のおりきれいな紅葉を思い浮かべることができる竜田揚げでした。今日は伊根町でとれたはまちでおいしくいただきました。本庄の山もきれいに色づいています。食を通して季節の移り変わりや自然を楽しむ気持ちを大切にしてほしいと思います。根菜たっぷりの煮物も季節を感じられるメニューでした。

## 19日は食育の日！地元の食材をおいしくいただきました！



11月19日(金)

- ・にんじんごはん
- ・牛乳
- ・すり大豆のかきあげ
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・ぶたじる

毎月19日は食育の日です。地元の食材をたくさん使った給食や保存食、行事食など、子ども達に食べて欲しい食材や伝えていきたい料理を出すようにしています。今日は、地元の新鮮な食材をたくさん使った献立でした。にんじんごはんのごはんとにんじん、かぶの葉、すり大豆のかきあげのさつまいも、和え物のほうれん草、豚汁のだいこんと九条ねぎが地元産です。豚汁のだしは地元蒲入でとれた煮干しを使い、みそは6年生が学校で作ったものを使用しました。今日も地産地消を大切にしている本庄小ならではの給食をおいしく食べることができました。