

1月の献立を紹介します！

令和4年2月14日

新年のスタートは、お正月献立でした！



1月11日(火)

- ・黒米の巻き寿司
- ・すまし汁
- ・松風焼き
- ・みかん
- ・紅白なます
- ・ごまめ
- ・牛乳

新年のお祝いと、今年も良い1年になることを願って、巻き寿司や、紅白なます、ごまめなどを作りました。黒米を使った本庄ならではの巻き寿司をみんなで味わうことができ、とても良いスタートになりました。巻き寿司の具には、たくあん、きゅうり、にんじんを入れ、見た目も鮮やかになりました。

手作り茶碗蒸しをおいしくいただきました！



1月12日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・油あげの煮物
- ・茶碗蒸し
- ・即席漬け

子ども達にも人気の茶碗蒸しは、地元の養鶏場さんの卵と鶏肉を使用しました。鶏肉の出汁が出た茶碗蒸しは、優しい味わいですが、満足感があります。トッピングした地元産のゆずがとてもいい香りでした。

中華風メニューをおいしくいただきました！



1月13日(木)

- ・中華丼(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・春雨サラダ
- ・もやしとわかめのスープ
- ・ミルクもちきなこがけ

今日は、中華丼にして地元産の白菜や九条ねぎなどの野菜をたっぷり食べました。牛乳とかたくり粉、砂糖で作るミルクもちには、きなこをかけて食べました。子ども達に好評だったのでまた出したいと思います。

小正月にちなんだ献立でした！



1月14日(金)

- ・小豆がゆ
- ・牛乳
- ・けんちん煮
- ・ひじきのごま和え
- ・卵焼き
- ・ふかしいも

1月15日の小正月にちなんで、本庄小学校でも小豆がゆを作りました。使った小豆は、5、6年生が地域のみなさんと一緒に種まきをした薦池大納言です。また、大きくて立派な小豆だけでなく、本庄小学校のお米で作ったおもちも入れていたので食べ応えがありました。みんなが安全に過ごせることを願っています。

雑煮をおいしくいただきました！



1月17日(月)

- ・ごはん
- ・ジョア
- ・つばすのてりやき
- ・雑煮
- ・キャベツとわかめの酢の物

今日の雑煮には調理員さん手作りのお餅が入っていました。お餅は本庄小学校のみんなで作ったもち米を使っています。地元産の鶏肉、白菜、ねぎ、学校でとれた大根を入れ、白みそと中辛みそで作りました。具だくさんのお雑煮に、地元でとれたつばすの照り焼きも食べ、児童はお腹がいっぱいの様子でした。

今年は寅年！開運おみくじとうふハンバーグを食べました！



1月18日(火)

- ・ごはん
- ・ひたし豆
- ・牛乳
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・ふのみそしる
- ・開運！おみくじ豆腐ハンバーグ

今日は、新メニューのおみくじハンバーグでした。ウインナーが入っていた人は、英語の Winner とかけて勝ち続ける、チーズが入っていた人は、カルシウムたっぷり健康に過ごせる、ウインナーとチーズの両方が入っていた人はとてもラッキーで良いことがたくさん起きる！年になるというおみくじでした。ランチルームでは何が入っていたかの話でとても盛り上がっていました。今年も楽しい給食を届けていきたいです。

新メニュー！手作りきなこあげパンを食べました！



1月19日(水)

- ・きなこあげパン
- ・牛乳
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・チキンチャウダー

学校給食で人気のメニューと言えばきなこあげパンです。素朴なコッペパンと砂糖を混ぜたきなこが本当によく合います。子ども達にもこのおいしさを知ってもらいたいと思い、調理員さんと計画しました。本庄小学校では、コッペパンから手作りです。子ども達もおいしそうにきなこあげパンを頬張っていました。

豆腐ステーキにねぎみそソースをかけていただきました！



1月20日(木)

- ・ごはん
- ・甘酢和え
- ・牛乳
- ・豆腐ステーキねぎみそソース
- ・じゃがいもと糸こんにゃくの煮物

汁や煮物、和え物などに使うことが多い豆腐ですが、今日は、メイン料理としていただきました。豆腐はただ焼くのではなく、油を少しぬってから小麦粉を全体にまぶして焼いてくださいました。表面は少しカリッとしていますが、ふんわりとした食感も楽しめます。甘めのねぎみそソースも豆腐によく合っていました。大豆から作られる豆腐は栄養がたっぷりあるので子ども達にも積極的に食べて欲しい食品です。

もちもち！中華風おこわを食べました！



1月21日(金)

- ・中華風おこわ
- ・お茶
- ・中華スープ
- ・りんご
- ・さごしの塩焼き

今日は具だくさんの中華おこわでした。鶏肉、しいたけ、ごぼう、にんじんが入っており、それぞれの食材のうま味がたっぷりつまっていました。もちりとしたおこわはかみ応えもあり、良く噛んで味わって食べることでお腹も心も満たされます。デザートには爽やかなりんごもあり、今日も栄養満点メニューを味わいました。

給食週間！日本の味巡りがスタート！1日目は長崎県！



1月24日(月)

- ・ 野菜たっぷり長崎ちゃんぽん
- ・ 浦上そばろ ・ 牛乳
- ・ 大根の酢の物 ・ つきあげ

給食週間が始まりました。今年も日本各地の郷土料理を作ります。1日目は長崎県の料理でした。野菜たっぷりのちゃんぽんには少し牛乳を入れることでまろやかな味を出しました。久しぶりの麺料理に、子ども達もとても嬉しそうでした。浦上そばろは豚肉の入ったせん切りの炒め物です。よく見るような炒め物にも見えますが、ポルトガル人から教わった豚肉を使って作られた郷土料理です。長崎県ならではの文化があります。つきあげはさつまいもをつぶして揚げて作るシンプルな料理ですが、甘くてとてもおいしく子ども達にも人気でした。

日本の味巡り！2日目は高知県！



1月25日(火)

- ・ かつおめし ・ 牛乳
- ・ 土佐和え ・ みそ汁
- ・ ぐる煮

2日目は四国の高知県です。高知と言えばかつおが有名です。かつおを甘辛く炊いてごはんと混ぜ合わせました。魚臭さもなく、地元産の九条ねぎがよく合っていました。土佐和えはかつお節を使った和え物です。うまみがあり野菜をおいしく食べることができます。ぐる煮は高知県でとれる冬野菜などを同じ大きさに切って煮込んだ料理です。「ぐる」とは高知県の土佐地域の方言で「集まり」や「仲間」という意味があります。見た目も美しいですが、出汁の味を生かしたほっこりする煮物でした。

日本の味巡り！3日目は宮城県！



1月26日(水)

- ・ 油麩風井 ・ 牛乳
- ・ かぶの即席漬け ・ がんづき
- ・ みそ汁

3日目は宮城県です。宮城県では、昔から暑い時期の肉の代わりに栄養源として油麩を食べていました。その油麩を使った丼が、ご当地メニューとして人気です。こちらでは手に入れにくい油麩ですが、今回は調理員さんが作っていただきました。油麩を作るのはとても大変でしたが、その分しっかり食べ応えのある油麩になり、外がカリカリ、中はフワフワで出汁が染みるとなんとも言えないおいしさでした。がんづきとは、宮城県で食べられているおやつです。蒸しパンの様な物で、黒糖、はちみつ、みそ、酢、くるみ、ごまなどが入ります。みそがアクセントになりとてもしっとりしていました。

日本の味巡り！4日目は大阪府！



1月27日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たこ焼き風ポテト
- ・ハリハリ汁
- ・切り干し大根の煮物

4日目は大阪府です。大阪と言えばたこ焼きですが、全員分のたこ焼きを作ることは難しいです。そこで、じゃがいもやたこ焼きの具を混ぜ合わせて成形し、油で揚げるたこ焼き風ポテトを作ってもらいました。出来上がったたこ焼き風ポテトは、見た目も味もたこ焼きその物でした。中にはたこに見立てたこんにゃく、また、紅生姜やキャベツなどが入っており、かつお節と青のりをかけて食べました。ハリハリ汁は本来水菜とくじらの肉を入れて食べるハリハリ鍋をアレンジした汁です。給食では豚肉を入れて作りました。関西でなじみのある料理をおいしく食べることができ子ども達も嬉しそうでした。

日本の味巡り！最終日は東京都！



1月28日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・小松菜のお浸し
- ・手作りなめたけ
- ・ちゃんこ

日本の味巡り最終日は東京都です。給食でもおなじみの小松菜は東京で食べられるようになった野菜です。栄養たっぷりていろいろな料理に合うので給食で大活躍しています。小松菜という名前は八代将軍の徳川吉宗が関係していることも話しました。ちゃんこはたっぷりの野菜と肉団子、つみれを入れていただきました。肉団子やつみれは調理員さんの手作りです。つみれは蒲入から届けてもらった魚のすり身を使って作っていただきました。

給食週間は毎日新しい料理が出るので、給食室でも特に気合いの入る一週間です。子ども達もどんな料理が出てくるのか毎日楽しみにしてくれているようでした。食事後はランチルームにある掲示物や本を見て楽しそうに話をしている姿も見られました。5日間ではありましたが、他の地域の料理や文化を知る良いきっかけになったと思います。これからも給食に関わる人々や食べ物の命に感謝しながら楽しく食について知ったり、考えたりして欲しいと思います。



大根たっぷり！和風カレーライスをいただきました！



1月31日(月)

- ・大根カレーライス(黒米ごはん) ・牛乳
- ・キャベツのサラダ ・ゆでたまご
- ・りんごとさつまいものデザート

1月最後の給食は、たんぽぽ学級で作ってくれた大根をたっぷり入れたカレーライスでした。今回のカレーはいつもと少し違い、かつお出汁を入れていました。出汁のおかげで優しい味になりますが、うまみもありました。黒米ごはんと一緒に食べることでおいしさもアップです。りんごとさつまいものデザートは、ご家庭でのおやつや朝ごはんにもぴったりのメニューです。さつまいもは蒸し、リンゴは砂糖と少しのレモン果汁と一緒に煮ます。最後にヨーグルトと和えて出来上がりです。健康的で食べ応えのあるデザートです。ぜひ、作ってみて欲しいと思います。