

4月の給食を紹介します！

令和4年5月6日

今年度の給食が始まりました！入学進級お祝いカレーでした！



4月11日（月）

- ・カレーライス
- ・パン粉のサラダ
- ・ヨーグルトゼリー
- ・牛乳

今年度も、地元産の食材をたくさん使った本庄の魅力たっぷりの給食を提供していきたいと思います。今日は1年生も初めての給食だったので、とってもかわいいカレーライスを作ってくださいました。

今日のカレーライスは、ごはんを一人分ずつ成形し、のりやケチャップで顔を作ります。その後、カレーをかけて、花型のにんじん、じゃがいも、ゆでブロッコリー、グリーンピースを盛り付けます。大変な作業ですが、子ども達の喜ぶ顔を思い浮かべながら作ってくださっています。いちごの入ったデザートもあり、心も体も嬉しくなるような給食でした。

野菜たっぷり！中華メニュー！



4月12日（火）

- ・ごはん
- ・八宝菜
- ・カップスープ
- ・牛乳
- ・中華和え
- ・てんじく炒り

今日は、中華メニューでした。八宝菜には、豚肉とにんじん、玉葱、チンゲンサイ、地元産のしょうが、宮津市産の干しいたけとにんにく、京丹後市産のキャベツと葉ねぎが入っており、野菜たっぷりで栄養満点のメニューでした。給食の放送では、八宝菜に欠かせないチンゲンサイがどこの国で最初に作られたかというクイズをしました。子ども達も考えながら味わって食べている姿が見られました。毎日のメニュー紹介では、食べ物のことや栄養のこと、マナーのことなどについて話したり、クイズを出したりします。今年度も給食を通してたくさんを知って欲しいと思います。

春を満喫！地元産がたくさんのお給食を味わいました！



4月13日（水）

- ・ごはん
- ・さばの煮つけ
- ・よもぎの天ぷら
- ・ゆかり和え
- ・野菜チップス
- ・みそ汁
- ・牛乳

今日は、春ならではの給食を満喫しました。さばの煮つけには、ごごみとよもぎの天ぷらを添えました。よもぎは予定していませんでしたが、地元の生産者さんが届けてくださり、天ぷらにさせていただくことになりました。また、別の生産者さんが今朝とれたばかりのわかめを持って来て下さり、ちょうど予定していたみそ汁に入れていただくことになりました。旬の物や地元でとれた物をすぐに味わうことができることに感謝をしたいと思います。ごごみやよもぎは苦手な児童もいましたが、年に数回しか食べられない春ならではの味覚を味わって食べました。

春雨たっぷりのチャプチェを食べました！



4月14日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チャプチェ
- ・わかめスープ
- ・大豆のバターじょうゆ炒め

今日は、春雨や豚肉、野菜がたくさん入ったチャプチェが給食に出ました。チャプチェは韓国の伝統的な料理で、おめでたい席でも食べられます。ごはんにもぴったりです。今日の放送では、春雨が細長くて透明で、繊細な見た目から春の雨の様だということで名付けられたという話をしました。この日は久しぶりの雨で、ちょうど春の雨を見ることができました。食べ物の名前の由来などを知っていくと、地域や歴史、自然など、いろいろなことに関係していておもしろいです。子ども達にもいろいろなところで食べることを楽しんで欲しいです。

子ども達が大好きなからあげが登場！地元のにんじんを使ったポタージュを食べました！



4月15日（金）

- ・ケチャップライス
- ・鶏肉のから揚げ
- ・大豆入りサラダ
- ・牛乳
- ・春にんじんのスープ

今日は、子ども達の大好きなから揚げでした。久しぶりのから揚げに子ども達もとても嬉しそうにいました。春にんじんのスープは、地元産のにんじんを使って、じゃがいも、牛乳を入れて作りました。にんじんの甘さがしっかりあり、クリーミーでとてもおいしいスープが出来ました。子ども達からも、給食を見ると「全部好き!」「おいしそう!」という声があがっていました。

豚肉とごぼうがたくさん入った丼を食べました！



4月16日（土）

- ・豚ごぼう丼
- ・そくせき漬け
- ・みそ汁
- ・きよみオレンジ
- ・牛乳

豚ごぼう丼は豚肉のうまみとごぼうの食感や香りを楽しめておいしいです。また、その上に地元の生産者さんの紅ショウガをのせることで見た目もパツと華やかになり、しょうがのぴりっと辛い味がまたごはんによく合っていました。とってもおいしいのであつという間に食べてしまった児童もいたようです。また、今日の清美オレンジを見ると、「すっぱそう!」と苦手に思っている児童や「みかんは苦手」と心配している児童もいましたが、食べてみると「おいしかった!」と嬉しそうにしてくれる児童がいました。一人一人好き嫌いはありますが、苦手なものにもチャレンジをしてくれています。食べ慣れない物は慎重になってしまうと思いますが、いろいろなことに少しずつチャレンジして、たくさんのことを経験して欲しいです。

毎月19日は食育の日！本庄の古代米をおいしくいただきました！



4月19日（火）

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのみりん干し
- ・茶碗蒸し
- ・酢の物
- ・春色ミルクもち

毎月19日は食育の日です。みんなで食べ物のことについて学んだり、考えたりする日です。伊根町では毎月、伊根町で作られている物や昔から大切に食べられてきた保存食などを使った給食をいただきます。今日は、本庄で作られた黒米を使ったごはん、蒲入でとれたいわしのみりん干し、地元産の卵やとり肉、ほうれん草、ごごみが入った茶碗蒸し、本庄浜でとれたわかめが入った酢の物、そして黒米のつけ汁を使った春色ミルク餅を食べました。黒米のつけ汁を使ったミルク餅は、本来ごはんと一緒に紫色になりますが、少し酢を加えることで、優しいピンクの色になります。春を感じてもらうために調理員さんが工夫をしてくださいました。小骨の多いいわしや茶碗蒸しなど、食べ慣れていない低学年にとっては、少し時間がかかりましたが、デザートミルク餅を楽しみに頑張っていました。



調理員さん手作りの絶品ミートボールが登場！！



4月20日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・大根マヨサラダ
- ・ちゅうかスープ
- ・ミートボールの甘酢あん



今日は、まん丸おいしいミートボールが給食にできました。調理員さん手作りのミートボールは、豚ひき肉、玉葱、にんじん、小麦粉、塩、こしょうを混ぜ合わせて丸め、油で揚げて作ります。揚げたミートボールに特製甘酢あんを絡めました。ミートボールは油で揚げてあるので外はカリッとしていて、中はふんわり柔らかく、とてもおいしかったです。子ども達も喜ぶメニューでした。大根マヨサラダは、ごま油とごまが入ることで風味がよく、大根が苦手な児童もごまパワーでおいしく食べていました。

ふんわりおいしいカラフル蒸しを食べました！



4月21日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・カラフル蒸し
- ・みそ汁
- ・切り干し大根のサラダ
- ・煮豆

今日は、いろいろな色を楽しめる、豚肉のカラフル蒸しでした。いろいろな色とはとうもろこしの黄色やグリーンピースの緑色、にんじんのオレンジ色です。トマトケチャップも混ぜていたので、ほんのり赤色もありました。豚肉を蒸すことで、ふんわり柔らかくなり、焼いて食べるのとはまた違う食感や味わいがありました。「今日はカラフル蒸しがおしかったです。お肉が柔らかくて、カラフルだったから良かったです。また作ってください!」という感想がありました。

手作りバターロールと春キャベツの Pasta で春を味わいました！



4月22日(金)

- ・手作りバターロール
- ・牛乳
- ・マーマレード
- ・厚揚げのスープ
- ・春キャベツとじゃこの Pasta

今日は、月に一回のお楽しみ、手作りパンの日でした。毎月どんなパンを出すか、メニューを見ながら、調理員さんと考えます。今月は春キャベツの Pasta と一緒においしく食べられるように、いつもよりは少し小さめのバターロールを作ってもらいました。ふわっと香るバターの香りがとても良く、パンの甘さも感じられました。生地もふんわり、もちりしていて、本当においしいです。じゃこの入った春キャベツの Pasta との相性も抜群でした。また、今日は本庄の地域の方からいただいた夏みかんを使った手作りジャムもありました。夏みかんジャムは少し苦みもありますが、パンとよく合いました。地元産の春キャベツも使わせていただき、本庄の食べ物がたくさん入った給食は元気になります。



うまみたっぴいごぼうつくねを食べました！



4月25日（月）

- ・ごはん
- ・すまし汁
- ・牛乳
- ・ごぼうつくね
- ・ポテトサラダ
- ・えのきとほうれん草の炒め物

今日は、地元の養鶏場さんの鶏ひき肉とごぼうをたくさん使った、うまみたっぴりのつくねでした。つくねには、ごまやしょうがが入っており、食感はもちろん、香りも楽しむことができました。また、新玉葱を使っているのです、甘味もあります。うま味たっぷりで、ごはんとはピッタリなメニューでした。ハンバーグとはまた違う味をみんなで味わいました。

春を味わうぬのびきランチ！手作りよもぎだんごも食べました！



4月26日（火）

- ・春のお寿司
- ・牛乳
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・よもぎだんご
- ・おすまし

ぬのびきランチは、伊根町や、本庄でとれたり、作られたりした食べ物をたくさん使った給食です。今日は、地域の物だけでなく、春を味わえる食材がたくさん揃いました。本庄地域で採らせていただいたつくりぶきは、炊いてからお寿司に混ぜ、飾りとしても使いました。また、地域の方からいただいたたけのこも、炊いてからお寿司の具や飾りとして使い、おすましにも入れました。お寿司のお米には、地元産の黒米を使っています。地元の養鶏場さんのきれいな黄色の卵も、錦糸卵にして盛り付けました。色鮮やかなお寿司は、見るだけでも心が明るく、元気になります。



また、手作りよもぎ団子も登場です。よもぎは、伊根町の徐福伝説で有名な新井地区のよもぎを使いました。残念ながら、不老長寿の黒茎よもぎは、長い年月の間に外来種と交配してしまわなくなってしまったそうですが、みんなが元気に過ごせるように願っていただきました。



サクサク！伊根でとれた鰯をごまフライにして食べました！



4月27日（水）

- ・ごはん
- ・鰯のごまフライ
- ・キャベツのみそ汁
- ・牛乳
- ・きんぴらごぼう
- ・りんご

今日は、伊根でとれたいわしで、ごまフライを作りました。ランチルーム前の見本を見て、「おいしそう!」「やったー!」と喜ぶ姿もありました。いわしは小骨がたくさんあるので、苦手な児童も多いですが、サクサクの衣とごまの風味でおいしく食べることができます。時間をかけながらも頑張っている様子が見られました。苦手な物でも、時間いっぱいチャレンジする気持ちを大切にしてください。

いわしは、水揚げされるとすぐに弱ってしまうことから、「よわし」となり「いわし」となったと言われていますが、多くの料理で活躍している魚です。和食に欠かせないだし素材にもなり、加工品にしてもおいしく食べられます。骨ごと食べられるので、成長期に必要な栄養素もとることができます。これからも地元の海でとれた物を食べられることに感謝して、大切に食べて欲しいと思います。