

5月2日～13日の給食を紹介します！

令和4年5月17日

端午の節句！そして、新茶の季節にちなんだこんだてでした！



5月2日（月）

- ・ 藤ごはん
- ・ かぶとのポテト春巻き
- ・ はちみつとレモンの和え物
- ・ お茶
- ・ みそ汁
- ・ 茶団子

今日は、端午の節句にちなんで、かぶとのポテト春巻きを作ってもらいました。かぶとの形をした春巻きの中には、ホクホクのじゃがいもにベーコンやチーズが入っており、ボリューム満点です。食べるのが楽しくなるメニューでした。

藤ごはんは、今の時期に咲く藤の花をイメージして作りました。黒豆と一緒に炊き、少し酢を入れることできれいなピンク色の様な藤色ごはんができます。これは、酢が黒豆の色素と反応することで起こります。調理員さんの一工夫が心も豊かにしてくれます。



そして、八十八夜だったこの日は茶団子を作ってもらいました。茶団子は、茶葉から手作りでです。抹茶の原料になる碾茶の葉を細かくして、白玉粉や米粉と合わせて作りました。地域でとれた、くまざさに茶団子をのせてくださり、とても美しい仕上がりでした。新緑の5月を迎えるのにぴったりのメニューを味わうことができ良かったです。



春が旬！わかめの炊き込みごはんを食べました！



5月6日（金）

- ・新わかめのたきこみごはん
- ・牛乳
- ・かきあげとちくわの磯辺揚げ
- ・かぶの即席漬け
- ・みそ汁

今日は、この春に本庄浜でとれた新わかめを使った炊き込みごはんでした。新わかめがたっぷり入ったごはんは、わかめの香りや食感も良く、春の味を五感で楽しむことができました。これから汁物や和え物でたくさん味わっていききたいと思います。

たまねぎ、にんじん、ごぼうが入ったかき揚げは、カリッと揚げてください、野菜のうま味がたくさん感じられました。子どもたちからも大好評でした。

「今日いちばんおいしかったのは、かきあげです。サクサク、カリカリの食感が大好きです。また給食に出してください。とっても×10000おいしかったです。ごちそうさまでした。」「いつもおいしい給食をありがとうございます。今日の給食で一番おいしかったのは、かきあげとそくせきづけです。かきあげは一つ一つの食材の味がしっかりしていたし、カリカリしていておいしかったです。そくせきづけはさわやかな味でおいしかったです。また作ってください！ごちそうさまでした。」という嬉しい感想がありました。



運動会練習スタート！ゆで豚のさっぱりソースで心も体も元気に！



5月9日（月）

- ・ごはん
- ・ゆでぶたのさっぱりソース
- ・切り干し大根のサラダ
- ・牛乳
- ・炒めキャベツのスープ

今日から運動会練習が始まりました。長い連休も明け、疲れが出やすい時期です。そんな日にぴったりなのが、今日のゆでぶたのさっぱりソースです。豚肉には炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける役割や、疲れをとりやすくしてくれる効果があるビタミンB1が含まれます。さっぱりソースもかかり食欲もアップです。

一汁三菜！和食給食を味わいました！



5月10日（火）

- ・ ごはん
- ・ さばのみそ煮
- ・ 牛乳
- ・ 水菜とキャベツの塩こんぶ和え
- ・ じゃがいものきんぴら
- ・ すましじる

今日は、一汁三菜の和食給食でした。さばは地元蒲入でとれた物をみそ煮にしてもらいました。しっとり柔らかく煮てくださり、魚の骨が苦手な児童もいますが、骨を上手にとりながらおいしく食べていました。今は食べやすく骨をとってある魚もありますが、本来の姿である骨がある魚も食べ慣れて、これからもおいしく感謝して味わう気持ちを大切にしたいと思います。今日も地元の食べ物がたくさん使われている給食に感謝です。

栄養満点！3食丼！



5月11日（水）

- ・ 三色丼
- ・ 牛乳
- ・ ごまず和え
- ・ みそしる

今日は、三色丼でした。三色とは、卵の黄色、鶏そぼろの茶色、さやえんどうの緑色です。卵と鶏ひき肉は地元の養鶏場さんの物を使っています。鶏肉はうまみたっぷり、こだわりの卵はとてもきれいな黄色です。緑色のさやえんどうは旬の物で、きれいな色はもちろん、シャキシャキの歯ごたえもとても良かったです。三色丼には、地元の生産者さんが作られている紅ショウガをのせることで、彩りが良くなり、味のアクセントにもなりました。

丼を見て、「3色じゃなくて4色!」と言ってくれる児童もいました。「ごはんも入れると5色?!」という話をしていました。食べ物の色に興味を持って食べるとまた違った味わい方ができると思います。

マスタード入り！鶏肉のマリネ包み焼きをいただきました！



5月12日（木）

- ・ごはん
- ・鶏肉のマリネ包み焼き
- ・ミネストローネ
- ・牛乳
- ・牛乳かん



今日は、鶏むね肉を使ったマリネ包み焼きでした。マリネとは、肉や魚、野菜などを、酢やレモン汁などを使った漬け汁に浸す料理のことを言います。今日の給食では酢やレモン汁は使わず、粒マスタードで酸味を出し、オーブンシートで包んで焼きました。粒マスタードはからしに酢や砂糖、塩などの調味料を混ぜ合わせた物です。辛さはほとんどなく甘味があります。また、マスタードの粒の食感も楽しめました。野菜と一緒に包み焼きにすることでとり肉をおいしく食べることができました。

体も目覚める！春を楽しむ献立でした！



5月13日（金）

- ・ふきごはん
- ・肉団子と野菜の炊き合わせ
- ・酢の物
- ・牛乳
- ・甘夏みかん

今日は、地元産の春の食べ物が楽しめる献立でした。ふきは、学校の近くでとれたものです。前回の登場では大きなつくりぶきを使いましたが、今回は野ぶきを調理してもらいました。ふきは下茹でしてから、みりん、砂糖、しょうゆを絡ませて、米と一緒に炊きます。炊けたごはんの釜を開けると、ふわーっとふきの良い香りがし、食べるのが本当に楽しみになりました。また、炊き合わせには地域の方からいただいた、筒川地区のたけのこを添えました。いつも新鮮な食材を届けてもらいありがとうございます。1つ1つ丁寧に盛り付けられた炊き合わせはとても上品で、大事に味わおうという気持ちになります。食材を大切に調理してくださる調理員さんに感謝です。

