

5月16日～31日の給食を紹介します！

令和4年6月3日

大豆の風味を感じられるコロッケを食べました！



5月16日（月）

- ・ごはん
- ・大豆のマッシュコロッケ
- ・牛乳
- ・水菜のみそ汁
- ・そえ野菜

今日は、少し変わった大豆入りのコロッケでした。じゃがいも、玉ねぎ、鶏ひき肉と大豆をゆがいてつぶした物を混ぜ合わせて種を作ります。大豆がたくさん入っていますが、他の具材のうま味も合わさり、とても食べやすいコロッケです。外の衣はサクサクで、食べるとほんのり大豆の味や香りがするコロッケはとてもおいしいです。また、今日はたっぷりのひじきを使った炒り煮でした。にんじんとひじきのシンプルな煮物ですが、香りも良く、おいしく食べることができました。

ほくほくじゃがいもの肉じゃが！脂がのった小あじも食べました！



5月17日（火）

- ・ごはん
- ・肉じゃが
- ・牛乳
- ・小魚のから揚げ
- ・小松菜のおかか和え

今日は、子ども達も好きな肉じゃがでした。大きなお鍋で作る肉じゃがは煮崩れをしないようにしながら、味をしっかり染みこませるのは難しいですが、いつもおいしく作ってくださいます。優しい味でほっとする肉じゃがを味わっていただきました。

小魚のから揚げは伊根町でとれた小あじを使いました。少し立派な小あじでしたが、内臓を取り除いてくださり、サクサクに揚げてくださいだったので、みんなおいしく食べることができました。歯ごたえやうま味のある小松菜のおかか和えもあり、栄養バランス、彩りとはっちりなメニューでした。

野菜たっぷりスパニッシュオムレツが登場！



5月18日（水）

- ・ごはん
- ・バーベキューチキン
- ・スパニッシュオムレツ
- ・牛乳
- ・スープ
- ・りんご

今日は、地元の養鶏場さんの卵を使ったスパニッシュオムレツでした。スパニッシュオムレツはスペインの伝統的な卵料理で、本場では「トルティージャ」や「トルティーヤ」と言われます。じゃがいもが入っているのが特徴ですが、他にも玉ねぎやその他の野菜、地域によっては魚介類が入るところもあるようです。フライパンで焼いて、ケーキのようにカットして食べます。本庄小学校では、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、チーズ、ミニトマトを入れて、オーブンでじっくり焼きました。バーベキューチキンは気持ちの良い5月にぴったりな一品です。にんにく、しょうが、ケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、ごまで作ったたれを肉に揉み込み、オーブンで焼きます。運動会練習で疲れた子ども達も元気になるメニューでした。

春の味覚を楽しめる！地元産たっぷりのぬのびきランチ！



5月19日（木）

- ・えんどうおこわ
- ・さわらの塩焼き～季節の野菜添え～
- ・青菜の磯か和え
- ・小豆と抹茶のケーキ
- ・牛乳
- ・みそ汁

毎月19日は食育の日です。今日は、伊根町の食材や本庄の食材をたくさん使った「ぬのびきランチ」でした。えんどうおこわは、旬のえんどうと去年本庄小で作ったもち米で作りました。えんどうは炊くと色が悪くなることもありますが、蒸す前にえんどうに酒と塩をまぶしてきれいな色が出るようにしていただきました。

伊根でとれたさわらは魚焼き機を使って、パリッと焼きます。絹さやと花型のにんじんを添えて、見た目も美しくしてもらいました。小豆と抹茶のケーキは、米粉を使っています。外はサクツとしていますが、中はしっとりしていてこくがあります。抹茶の苦みやケーキの甘さも丁度良く、子ども達から大好評でした。大きくて立派な薦池大納言をのせていただきました。

運動会応援メニュー！特製手作りチキンカツカレー！



5月20日（金）

- ・チキンカツカレー
- ・牛乳
- ・ピクルス
- ・アセロラゼリー

今日は給食室から児童のみんなへの運動会応援メニューでした。運動会に向けて、一生懸命練習をしてきた児童は、少し疲れも見えていましたが、今日のチキンカツカレーはそんな児童の心も体も元気にしてくれるスペシャルメニューでした。午前中の練習時間から今日の給食の話が出ており、みんなとても楽しみにしてくれていました。

給食室でも栄養満点のおいしいカレーライスができるように、朝から気合いが入ります。チキンカツカレーの時は、カレーに肉などのたんぱく質が入らないのでこくをだすのが難しいです。そこで、旬の新玉葱をじっくり飴色になるまで炒めてくださり、甘味のあるおいしいカレーを作ってくださいました。チキンカツへのこだわりもあります。お肉が柔らかくなるように砂糖水に漬け込み、お肉を一枚一枚たたいてくださいました。サクサクで柔らかいチキンカツはカレーと相性抜群です。ピクルスやアセロラゼリーも酢やビタミンCの力で元気になるれます。今日も愛情たっぷりの給食をおいしくいただきました。

手作りパンとウインナー！セルフホットドッグデー！



5月24日（火）

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・手作りウインナー
- ・ザワークラウト
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・かぶのミルクスープ



今日は子ども達が毎回楽しみにしている手作りパンの日でした。また1年ぶりの手作りウインナーもありました。ウインナーは去年よりもさらにおいしく、ウインナーらしさが出るようにと改善をしました。材料の割合を変えたり、切り方を変えたりしたこともあり、パワーアップしたウインナーが登場しました。日々細かい調整をしてよりおいしい物が届けられるようにしています。一人一人が手作りパンにウインナーをはさんでホットド

ッグを作ることができました。パンはもちりして、甘さもありとてもおいしいです。さらにウインナーは肉のうま味たっぷり、酸味のあるキャベツとピタリでした。子ども達も大きな口を開けて嬉しそうにホットドッグを頬張っていました。

感想には、「今日おいしかったのは、ホットドッグです。どうやってはさむのか難しかったけれど、楽しくはさめました。もちもちしているのがおいしかったです。また作ってください。」今日の給食でおいしかったのはホットドッグです。手作りパンはとってもモチモチしていて、ザワークラウトはさっぱりしていました。また、手作りウインナーはかめばかむほどおいしさが多くなりました。また作ってください。ごちそうさまでした。」などがありました。おいしいのはもちろん、楽しい給食をこれからも心がけていきたいです。

地元でとれたいわしのかば焼き風丼を食べました！



5月25日（水）

- ・魚のかば焼き風丼(麦ごはん)
- ・ハリハリ漬け
- ・すまし汁
- ・金時豆の甘煮
- ・牛乳

今日は、地元蒲入でとれたいわしのかば焼き風丼でした。給食では、本当のかば焼きは出せないの、油で揚げてたれを絡めて作るかば焼き風の料理です。いわしは小骨がありますが、しっかり揚げてもらっているの、おいしく食べることができます。たれも甘めで、ごはんにもピタリです。ハリハリ漬けは切り干し大根の歯ごたえがあり、酢が入ることさっぱりとした味わいでした。ごまも良い香りを出してくれました。

野菜パワーで元気いっぱいになる給食でした！



5月26日（木）

- ・ごはん
- ・厚揚げのピザ風焼き
- ・おからポテトサラダ
- ・ジュリエンヌスープ
- ・ふきのつくだに
- ・牛乳
- ・天草晩柑

今日は、野菜や果物の色がとてもきれいで、心も体もハッピーになるメニューでした。厚揚げのピザ風焼きは、ピザ生地の代わりに厚揚げを使っています。色鮮やかな野菜とチーズ、厚揚げがよく合います。また、おからポテトサラダは、おからが入ることで食感もふんわりしています。いつもとは違うポテトサラダをおいしくいただきました。デザートには、熊本県産の天草晩柑が登場です。天草晩柑はとてもすっきりとした味わいで、酸味や苦みの強い柑橘類が苦手な児童も「おいしかった!」と言っていました。給食では、これからも他の地域の特産品や郷土料理もたくさん出していきたいと思います。

人気メニュースナック揚げを食べました！



5月27日（金）

- ・ ごはん
- ・ さわらのパン粉焼き
- ・ スナック揚げ
- ・ 牛乳
- ・ ごま和え
- ・ みそ汁

今日の大豆スナックは給食でも人気のメニューです。煮物などで味わう豆も良いですが、おやつ感覚で食べられるので、苦手な人でも大豆が好きになれそうな一品です。大豆スナックは水戻した大豆を固めにゆでて、かたくり粉をまぶして油で揚げます。この時、一粒一粒がくっつかないようにします。しょうゆ、砂糖、みりんでたれを作り、揚げた大豆に絡めて完成です。ご家庭でのおやつや副菜としてぜひ作っていただきたいメニューです。

旬のそらまめを味わいました！



5月30日（月）

- ・ ごはん
- ・ 麻婆豆腐
- ・ ふかしいも
- ・ 牛乳
- ・ 春雨サラダ
- ・ そら豆

今日は、旬のそら豆が給食に出了ました。そら豆は、給食でも年に一回しか食べられない貴重な食べ物です。今回は地元産の物ではありませんでしたが、甘味がありとてもおいしいそら豆でした。そら豆を食べて初夏を感じられるのも嬉しいです。給食でいろいろな味を知り、季節を楽しんで欲しいと思います。

あらいわかめのパリパリをいただきました！



5月31日（火）

- ・ ごはん
- ・ 洗いわかめのパリパリ
- ・ さわらのマヨネーズ焼き
- ・ 牛乳
- ・ 信田和え
- ・ じゃがいものみそ汁

今日は、地元本庄浜でとれたわかめが登場です。生産者さんが洗ってから納品してくださっているので、しょっぱさがなく、わかめの良い香りとうま味が感じられます。給食では、150℃5分と低温で焼き、パリパリの食感が楽しめるようにしました。そのまま食べてもよし、ごはんと一緒に食べるも良しで、子ども達も、自分の好みの食べ方でわかめをおいしくいただきました。近くの浜でとれたわかめを給食で食べられるということは本当に素晴らしいことだと感じます。5月も本庄の魅力たっぷりの給食でした。6月は暑さも増してきますが、地元産の夏野菜もたくさん使わせていただき、栄養たっぷりの給食を届けたいと思います。