

6月13日～30日の給食を紹介します！

令和4年7月1日

さなぼり給食を実施しました！



6月13日（月）

- ・へしこちらし
- ・ごま和え
- ・ぼたもち
- ・厚あげのみそ焼き
- ・すまし汁
- ・牛乳

今日は、無事に田植えが終わったことに感謝し、お疲れ様でしたの意味を込めて、みんなでさなぼり給食を食べました。さなぼり給食では、毎年へしこちらしやぼたもちを食べます。へしこちらしは、へしこ、きゅうり、にんじんを混ぜ合わせた酢飯に、きぬさや、たまご、紅しょうが、花型のにんじん、のりをかけていただきました。また、今日のぼたもちのあんこは薦池大納言を使った手作りあんこです。優しい甘さが心も体も元気にしてくれました。今年も地元の食材をたくさん使ったさなぼり給食を食べることが出来て良かったです。

田植えは、保全会のみなさんや大学生のみなさんと一緒にさせていただいたことで、2時間ほどで終わりましたが、それまでの準備やこれからの田んぼの管理をしていただくことに感謝の気持ちを忘れずに過ごしたいと思います。お米一粒ができるまでに、多くの人の苦労があるということ、どんな食べ物でも、たくさんの人のおかげで食べることができるということを、少しでも感じてくれていれば嬉しいです。秋にはみんなの思いが詰まったとってもおいしいお米ができると思います。



夏にピッタリ！魚の甘辛煮を食べました！



6月14日（火）

- ・ ごはん
- ・ さばの甘辛煮
- ・ 甘酢和え
- ・ 大豆とわかめの煮物
- ・ みそ汁
- ・ 牛乳

今日は、夏にぴったりの魚の甘辛煮でした。甘辛の秘密は、にんにく、しょうが、はちみつ、しょうゆ、みそ、ごま油、ほんの少しの一味唐辛子です。コチュジャンを使う時もありますが、今回はこれらの調味料を使って、甘辛さを出しました。香味野菜の香りやしょうゆやみそのうま味もあり、さばをおいしく味わうことが出来ました。

旬の野菜！ピーマンの肉詰めをいただきました！



6月15日（水）

- ・ ごはん
- ・ ピーマンの肉詰め
- ・ みそ汁
- ・ 牛乳
- ・ 野菜のレモンドレッシングサラダ

今日は、旬の野菜、ピーマンを使った肉詰めでした。ピーマンの中には、地元産の鶏ひき肉や玉ねぎがたっぷり入っているので、うま味や甘味があります。プールを頑張った子ども達にとって、とっても嬉しいメニューでした。野菜のレモンドレッシングサラダには、地元産のかぶを使いました。レモン果汁を使っているので、さわやかな味です。かぶの食感も楽しむことができました。

初夏のさわやかさを感じられるスパゲッティーを食べました！



6月16日（木）

- ・ 初夏スパゲッティー
- ・ 牛乳
- ・ スープ
- ・ はちみつレモン蒸しパン

今日は、初夏の味を楽しめる、さやいんげんやトマトの入ったスパゲッティーでした。スパゲッティーには、夏野菜以外にもキャベツや水菜も入っているので、彩りもきれいです。また、にんにくやしょうゆを使い、少しレモン果汁を入れているのもさわやかな味を出す秘訣です。「今日おいしかったのは、初夏スパゲッティーです。キャベツの味がきいていて、にんにくの味もしてとってもおいしかったです。また作ってください。ごちそうさまでした。」という感想がありました。それぞれの食材の味を感じながら食べてくれていることが嬉しいです。

子ども達も大好きなかりかりのかき揚げ、天ぷらを食べました！



6月17日（金）

- ・炊き込みごはん
- ・牛乳
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・きゅうりもみ
- ・豚汁

今日は、なすとさやいんげんの天ぷらや新玉ねぎたっぷりのかき揚げを食べました。天ぷらやかき揚げは子ども達にも人気のメニューです。調理員さんはいつもサクサクかりかりで、野菜のおいしさを引き出す揚げ方をしてくれます。感想にも「今日おいしかったのはかき揚げです。かりかり、サクツとしていてとてもおいしかったです。また作ってください。」「今日おいしかったのはかき揚げです。カリッとあがっていてとてもおいしかったです。また作ってください。」などを書いてありました。また、季節の野菜を使った天ぷらやかき揚げを作りたいと思います。

ハーブ香る鶏肉のオーブン焼きをいただきました！



6月20日（月）

- ・ごはん
- ・ジョア
- ・麦入りスープ
- ・ハーブチキン～グリル野菜添え～
- ・ごぼうと水菜のマヨサラダ

今日は、ハーブを使った鶏肉のオーブン焼きでした。今回は地元産の「ローズマリー、パセリ、タイム、デイル」を使わせてもらい、香り豊かなハーブチキンを作りました。子ども達は、普段なかなか食べない物ではありますが、料理をおいしくしてくれるハーブについて掲示や放送などでも紹介をしました。鶏肉と、ハーブ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを一緒にオーブンで焼いたので、野菜にもほんのり香りがつき、お肉のうま味も一緒に味わうことができました。これからも給食でいろいろな味にチャレンジして欲しいです。



かりかり！小あじの変わり南蛮を食べました！



6月21日（火）

- ・ごはん
- ・小あじの変わり南蛮
- ・小松菜の煮浸し
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・きな粉大豆

今日は、小あじを使った、変わりなんばんでした。小あじといっても少し大きめなこともあり、2度揚げで、骨や頭もかりかりに食べられるようにしていただきました。ごまやはちみつなども入った変わり南蛮で、暑い日も食べやすいメニューでした。きな粉大豆は、おやつ感覚で食べられる物で、大豆を水戻した後、オーブンで焼き、砂糖水を絡めてからきな粉をまぶします。甘くてかりかり食感のきな粉大豆を食べ、嬉しそうに「おいしい～」と言っている児童がいました。大豆にきな粉で栄養もたっぷりです。これからも大豆のおいしさをたくさん知って欲しいです。

新玉ねぎたっぷりのメニューを味わいました！



6月22日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・小松菜のソテー
- ・鶏肉のトマトソース煮
- ・オニオングラタン風スープ

今日は、新玉ねぎをたくさん使ったメニューでした。鶏肉のトマトソース煮のソースは、じっくり炒めた玉ねぎが入っているので、トマトの酸味は少ししか感じず、甘味のあるソースになりました。あっさりとした鶏胸肉にうま味たっぷりの濃厚なソースをかけて、おいしくいただきました。

また、オニオングラタン風スープは毎年給食で出しているメニューですが、改善をしてさらにバージョンアップしたグラタン風スープが出来上がりました。牛乳の入ったミルクスープにはベーコンの油でじっくり炒めた玉ねぎが入っているので、とっても甘いです。その上にフランスパンを浮かべてチーズをかけ、オーブンで焼きました。パンはスープが染みてとろとろになります。チーズが苦手な児童もスープのうま味でおいしく食べられたようで、「明日も食べたい!」と言ってきていました。苦手な物も、いつもと違う料理なら食べられることもあるので、食べる前から食べられないと決めずに、食べてみて欲しいと思います。



夏到来！地元産の夏野菜がたくさん出てきました！！



6月23日（木）

- ・新玉ねぎのドライカレー
- ・牛乳
- ・ミニサラダ
- ・ゆで卵
- ・カップスープ
- ・ばんかん

昨日に引き続き、今日も新玉ねぎたっぷりのドライカレーでした。さらに、今日は夏野菜のピーマンが入っていました。ドライカレーということで、細かく切ってあったこともあり、苦手な児童もおいしく食べられたようです。「ピーマン苦手だけど、小さくしてあったから食べられた!」と嬉しそうに食器を返している姿が見られました。また、ミニサラダには地元産のきゅうりとトマトを添えました。きゅうりは、みずみずしく、トマトはとっても甘いです。地元のおいしい卵と一緒にフレンチドレッシングをかけていただきました。暑い日が増えて来たので、夏野菜もしっかり食べて、暑さに負けないように過ごして欲しいと思います。

旬のとびうおをおいしくいただきました！



6月24日（金）

- ・ごはん
- ・とびうおの塩焼き
- ・ほうれん草ののり和え
- ・すまし汁
- ・じゃがいもといんげんのみそバター炒め

今日は旬の飛び魚を塩焼きにさせていただきました。飛び魚は塩焼きにするとかっさりとした味でとてもおいしいです。大きな骨もありますが、きれいにとって食べていました。じゃがいもといんげんのみそバター炒めは、いつもとちょっと違う味を楽しめます。じゃが芋は粉ふきいもやふかしいもなど、味をほとんどつけないことが多いですが、今日はみそとバターでこってり味をつけました。「いつもと違っておいしい!」と言っている児童もいました。いんげんも天ぷらやごま和えなどで出すことが多いですが、みそバター味でいつもと違う味わい方ができました。



スタミナ食材！豚肉をたくさん使った焼き肉丼を食べました！



6月27日（月）

- ・焼き肉ごはん
- ・牛乳
- ・にんじんナムル
- ・ちゅうかスープ
- ・オレンジゼリー

今日は豚肉たっぷりの焼き肉丼でした。豚肉は夏のスタミナ食材の一つです。豚肉はごはんなどに含まれる糖質がエネルギーに変わるのを助けてくれるビタミンB1が多く含まれているので、夏バテしやすい今の時期にはピッタリです。ピーマンや玉葱、人参、ねぎなどの野菜と一緒においしくいただきました。また、にんじんのナムルはにんじんが苦手な児童でもおいしく食べられるメニューでした。その秘密は、ニンニクをごま油で炒めてから和えた所にあります。香りや食感も良く、にんじんが苦手な児童も、食べ始めると「おいしい!」と言って一気に食べてしまいました。お肉も野菜もしっかりとって元気いっぱい過ごして欲しいです。

手作りパンの日！地元産トマトのジャムと一緒に味わいました！



6月28日（火）

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・トマトジャム
- ・おからナゲット
- ・添え野菜
- ・シチュー



今日は、子ども達が毎月楽しみにしている、手作りパンの日でした。また、地元産のとっても甘くておいしいトマトを使ってジャムを作りました。トマト自体がとっても甘いので、酸味も感じにくく、トマトの香りも良いフルーティでおいしいジャムが出来上がりました。もっちりおいしいパンと一緒に夏を感じながらいただきました。また、おからナゲットも外はカリカリ、中はふわふわでした。おからや豆腐が入るとふわわりおいしく食べられます。今日もパンを嬉しそうに頬張る子ども達はとってもいい顔をしていました。



暑い日にピッタリ！鶏肉のソテーカレーソースを食べました！！



6月29日（水）

- ・ごはん ・牛乳 ・鶏肉のソテーカレーソース
- ・トマトとりんごの和え物
- ・新じゃがのスープ煮



今日は、鶏むね肉のソテーをカレー味のソースと一緒にいただきました。暑い日にカレー味のソースがあると食欲が出ます。今日のソースは玉ねぎをたっぷり使ってよく炒めてもらいました。牛乳や生クリームも入っているので、とてもクリーミーで優しい味です。今日は特別支援学級で育てているなすも収穫出来たので、細かく切って、ソースに入れました。ほんのちょっとの量でしたが、みんなでおいしく食べることができました。これから夏野菜がたくさんとれる季節がやって来ます。旬の物を食べて、暑い夏も乗り切って欲しいです。



夏越しの大祓！

みんなが元気に過ごせることを願って給食をいただきました！



6月30日（木）

- ・減量ごはん
- ・とびうおの焼き浸し
- ・夏野菜のごまみそ和え
- ・牛乳
- ・そうめん汁
- ・水無月



今日は、夏越しの大祓にちなんだ献立でした。京都では、この夏越しの大祓の時に水無月という和菓子を食べる文化があります。本庄小学校でも手作りの水無月を作りました。水無月は、三角形の形に切った和菓子で氷を表し、その上に邪気を払ってくれる小豆をのせます。もちもちの食感がとてもおいしくみんなで味わっていただきました。今日は、旬のとびうおを初め、たくんの地元の産の食材を使用しました。夏ばてしやすい季節ではありますが、旬の物や地域の新鮮な物を食べて、7月も元気いっぱい過ごして欲しいと思います。

