

7月の給食を紹介します！

令和4年8月25日

セレクト給食！1学期はデザートのセレクトでした！



7月1日（金）

- ・洋風ごはん
- ・牛乳
- ・ポークビーンズ
- ・スティックきゅうり
- ・セレクトデザート
(ヨーグルトムース・チョコレートゼリー・プリン)



7月初めの給食は、セレクト給食でした。子ども達が好きな物を選んで食べることで、いろいろな食品や料理に興味を持つきっかけを作り、楽しく食事ができるように取り組んでいます。今回は、ヨーグルトムース、チョコレートゼリー、プリンと、魅力的な3つのデザートの中から食べたい物を一つ選びました。セレクトアンケートの日には、ランチルーム内で「何にした？」「プリンにした！」「ヨーグルトムースにしたけど、ムースってどんな感じかな？」「チョコレートが好きだからチョコレートゼリーにした！」等、楽しそうな会話が聞こえて来ていました。今日は希望したデザートを目の前にして、とっても嬉しそうな子ども達の姿が見られました。

夏を味わうメニュー！うま味たっぷり夏野菜の豚汁が好評でした！



7月4日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・炒り豆腐
- ・伏見甘長のおかか煮
- ・夏野菜の豚汁
- ・トマト

今日は、地元産の夏野菜をたくさん使った和食メニューでした。伏見甘長は7月に入り、初登場です。もともと辛さがなく食べやすいですが、出汁を使いかつおぶしも入れて煮込むことで、苦手な児童も食べやすいです。また、夏野菜の豚汁はきゅうり、なす、ズッキーニ等の夏野菜が入っており、いつもと少し違う豚汁になります。生で食べることが多いきゅうりも、お味噌と相性が良く、おいしいです。きゅうりは、煮すぎずに歯ごたえが残るくらいにしてくださいましたこともポイントです。定番もアレンジメニューも楽しんでほしいと思います。

6年生お膳給食！一汁三菜の和食給食をいただきました！



7月5日（火）

- ・黒米ごはん
- ・お茶
- ・いわしのみりん干し
- ・焼きなす
- ・きゅうりの酢の物
- ・九条ねぎたっぷり汁
- ・お豆腐入り白玉小豆のせ

今日は、6年生のお膳給食に合わせて一汁三菜の和食給食を実施しました。6年生は毎年修学旅行で和食を食べる機会があるため、事前に和食マナーについて学びます。保護者の方も一緒にお膳給食を体験していただきました。お膳給食では、食器の並べ方や箸の取り方、食器の持ち方などを学びながら食事をします。一つ一つ丁寧に作られた食事はマナーを守りながらいただくことで、よりおいしく、また感謝をしながらいただけたと思います。今日の体験を修学旅行はもちろん、日々の食事でも生かして欲しいです。

マスタード、レモンドレッシング、カレー味で食欲アップメニュー！



7月6日（水）

- ・ごはん
- ・鶏肉のマヨマスタード焼き
- ・レモンドレッシングサラダ
- ・スープ
- ・スパイシービーンズ

今日は、暑さで食欲が無くなってしまいそうな時期にぴったりのメニューでした。マスタードはほんの少しの辛さと甘酸っぱさがあり、マヨネーズと合わせることで鶏肉をおいしくしてくれます。レモンドレッシングサラダはさわやかな味で野菜が食べやすいです。また、今回初登場だったスパイシービーンズは、片栗粉をまぶして油で揚げた大豆にカレー粉と少しの塩とこしょうをかけます。いつもは、砂糖としょうゆを絡めたりきな粉をまぶしたりすることが多いですが、夏場はこういった香辛料を活用することで、大豆もおいしく食べることが出来ます。暑い時期は食が進みにくいですが、調味料なども工夫しながら、子ども達がしっかり栄養をとれるようにしていきたいと思います。

七夕献立！七夕そうめんや旬の食べ物を使った天ぷらを食べました！



7月7日（木）

- ・梅おにぎり
- ・牛乳
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・わかめときゅうりの酢の物
- ・七夕そうめん
- ・ほうじ茶わらびもち



今日は、年に一度の七夕献立でした。天ぷら盛り合わせは地元でとれた小魚のから揚げや、なす、伏見甘長の天ぷらが並びます。七夕そうめんには、オクラや星型の人参を飾って、七夕の雰囲気を楽しみました。また、デザートのほうじ茶わらびもちも、全て手作りで。柔らかく食感の良いわらびもちは、お茶のいい香りがして、ほっとするおいしさです。今年も調理員さんの工夫が詰まった愛情たっぷりの七夕献立でした。本庄小学校のみんながこれからも健康に元気に成長してくれることを願っています。

地元産なすたっぷり！麻婆なすを食べました！



7月8日（金）

- ・ごはん
- ・ジョア（ブルーベリー味）
- ・麻婆なす
- ・じゃがいもの中華風サラダ
- ・トマトのハニーレモン

今日は、地元産のなすとたんぽぽ学級で育てているなすを使った麻婆なすでした。なすは、最初に多めの油でしっかり炒めてから他の具材と合わせることでよりおいしくなります。地元産の鶏ひき肉やしょうが、ねぎ、みそを使っているのが本庄の美味しい物がたっぷりの麻婆なすになりました。

たんぽぽ学級で大切に育てているなすは、太陽の光をたっぷり浴びて、とても大きく立派に育っていました。朝収穫したばかりのなすをみんなでおいしく食べられることに感謝していただきました。



暑い夏にピッタリ！ピリっとおいしいジャージャー麺を食べました！

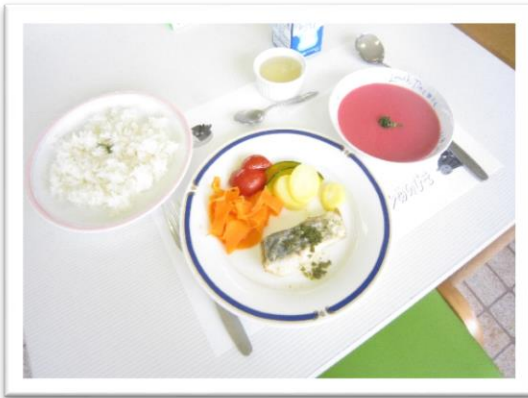


7月11日（月）

- ・ジャージャー麺
- ・牛乳
- ・もやしとねぎのスープ
- ・たたききゅうり
- ・もちもちきな粉蒸しパン

今日は、暑い夏にぴったりのジャージャー麺でした。ジャージャー麺は中国から伝わった料理で、油で炒めた肉みそを麺に絡めて食べます。甘辛い肉みそが特徴です。給食では、豚挽き肉だけでなく細かくした大豆も入れました。もちもちきな粉蒸しパンは、ふっくらもちもちで食べ応えがあり、ジャージャー麺だけでは摂りきれないエネルギーも補うことができます。今回の蒸しパンはホットケーキミックス、牛乳、油、きな粉を混ぜ合わせて作りました。いつもと少し違う蒸しパンを楽しむなら今回のきな粉蒸しパンがおすすめです。ぜひご家庭でもおやつとして作ってみたいと思います。

今年度一回目のテーブルマナー給食！今回は魚やごはんにチャレンジ！



7月12日（火）

- ・コンソメライス
- ・牛乳
- ・さわらのムニエル
- ・グリルマリネ
- ・にんじんのラペ
- ・ビーツのポタージュ
- ・はちみつレモンゼリー



本庄小学校では、年に2回テーブルマナー給食を実施しています。今回は魚をメイン料理にし、フォークとナイフを使って食べるごはんにもチャレンジしました。地元産のさわらや、ビーツ、じゃがいも、パセリを使い、野菜もきれいに盛り付けられた見た目も鮮やかな給食でした。低学年はまだまだフォークとナイフに慣れていない様子が見られましたが、正しい持ち方ができるようにと一生懸命でした。また、上手に食べることができるようになってきている高学年ですが、今回はごはんがあったことやメイン料理が魚だったこともあり、少し食べにくそうにしている児童も多かったです。それでも、マナーを大切に、やってみようとしている姿がありました。これからも楽しみながらテーブルマナー給食を食べて欲しいと思います。

地元産の夏野菜をたくさん使った栄養満点メニューでした！



7月13日（水）

- ・とうもろこしごはん
- ・牛乳
- ・飛び魚とラタトゥイユのオーブン焼き
- ・かぼちゃのサラダ
- ・とうふのスープ
- ・すいか



今日は、地元産のとうもろこしを使ったごはんが登場しました。夏でも本当に限られた時期にしか食べられない甘くておいしいとうもろこしは子ども達も大好きです。とうもろこしの芯も一緒に炊いてくださり、ごはんにもとうもろこしのおいしさが加わっていました。この時期たくさんとれる飛び魚はマッシュポテトと夏野菜たっぷりのラタトゥイユの上に乗せてチーズをかけてオーブンで焼きました。夏のおいしさをぎゅっと閉じ込めたスペシャルメニューです。デザートにはすいかもあり、栄養満点で元気いっぱいになれるメニューでした。

本庄浜の保存食、「わかめのさとうまぶり」を食べました！



7月14日（木）

- ・夏野菜カレー(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・ピクルス
- ・パイン入りサイダーゼリー
- ・わかめのさとうまぶり

今日は、本庄浜で昔から食べられている「わかめのさとうまぶり」というおやつを給食に出しました。これは3、4年生が総合の学習で本庄浜のわかめについて学び、生産者さんと一緒に作った物です。大学芋と同じ要領で、洗いわかめにさとうとごまを絡めて作ります。さとうを絡めたわかめは天日干しをして食べられるようですが、給食ではさらにオーブンで加熱をしてパリパリにして提供しました。甘くておいしいさとうまぶりはちょっとしたおやつにぴったりです。この「わかめのさとうまぶり」は、わかめの切れ端などを無駄にしないようにと考えられたものだそうです。地域の恵みに改めて感謝し、昔から大切にされてきた文化等についてみんなで考えることが出来ました。



ねばねばパワーで元気になる！カラフルもずく丼を食べました！



7月15日（金）

- ・カラフルもずく丼
- ・大豆の付け合わせ
- ・サラダ盛り
- ・牛乳

今日は旬のもずくと、オクラ、ピーマン、とうもろこし、いんげんなどの夏野菜が入ったカラフルもずく丼でした。味付けはシンプルで、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を使います。ねばねばパワーでごはんもおいしく食べられるメニューです。また、給食の放送で、ほとんどの海藻は、岩にくっついて大きくなるけれど、もずくは、他の海藻にくっついて育つめずらしい生き物であること、「藻につく」から「もずく」とよばれるようになったということを紹介しました。自分が食べている物がどんな風に育つのか、なぜその名前になったのか等を知ること、より楽しく食べられると思います。また、サラダにはかわいいイルカのニンジンもあり、食べるのが楽しみになるように考えてくれました。



夏香る！和風ハンバーグを食べました！



7月19日（火）

- ・ごはん
- ・赤じそのふりかけ
- ・牛乳
- ・和風ハンバーグ
- ・ごま和え
- ・みそ汁

今日は、子ども達が好きなハンバーグでした。和風ハンバーグには豚ひき肉に豆腐を加えて作ります。また、夏大根のすりおろしと、しょうゆ、砂糖、酢などを混ぜ合わせて作った和風ソースをかけて、刻んだ青じそをトッピングしてもらいました。青じその良い香りがして、夏を感じる事が出来ます。また、今日は地域の方からいただいた赤じそを使って手作りのふりかけを作ってもらいました。こちらとても良い香りでごはんをおいしく食べることが出来ました。



給食最終日！手作り夏野菜のフォカッチャピザを食べました！



7月20日（水）

- ・夏野菜のフォカッチャピザ
- ・牛乳
- ・ミルクスープカレー風味
- ・黒豆の枝豆
- ・冷凍みかん

今日は、1学期最後の給食ということで、子ども達が大好きな手作りパンでした。今日のパンは、夏野菜をたっぷりのせたフォカッチャピザです。地元産のズッキーニ、とうもろこし、なす、ミニトマト、黒豆の枝豆をのせて焼きました。見た目も華やかなフォカッチャピザは、野菜がたくさんのもっているので、子ども達は大きな口を開けて食べていました。また、黒豆の枝豆はたんぽぽ学級で育てていた物です。とてもたくさんの枝豆が収穫出来たので茹でた物だけでなく、スープやピザにも入れて食べました。甘味のある枝豆はどの料理でもおいしく食べることができました。

冷凍みかんは初めて食べる児童も多かったようです。まだ凍っている部分もあったのですがごく冷たそうにして食べている児童もいましたが、暑い夏だからこそ食べられる冷凍みかんを味わうことができました。

1学期も地域の方のご協力もあり、新鮮でおいしい野菜や魚、卵などをたくさん食べることができました。新メニューやアレンジメニューもいろいろと登場し、興味を持って食べたり、苦手な物でもしっかり向き合っ食べたりしている姿を見ることができました。毎日子ども達の成長を感じることが出来ました。

2学期も子ども達の健やかな成長を願って、楽しくおいしい給食を作って行きたいと思います。

