

9月の給食を紹介します！

令和4年10月7日

2学期の給食 START！防災給食を食べました！



9月2日（金）

- ・ハヤシライス(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・ソイサラダ(防災)
- ・かんぱん
- ・ブルーベリー

今日から2学期の給食が始まりました。2学期は行事食だけでなく、新メニューやテーマに沿ったメニューもたくさんあります。給食を通して楽しく食について知って欲しいと思います。初日は、ハヤシライスでした。久しぶりの給食ですが、しっかり食べていました。また、9月1日の防災の日に合わせて手作りのかんぱんと材料を混ぜるだけで作れるソイサラダを出しました。ソイサラダの材料は、蒸し大豆、ツナ、コーン、マヨネーズ、塩、こしょうです。常備保存できる物で作ることができます。いつ起こるかわからない災害時に備えておくことの大切さを少しでも感じてくれていると嬉しいです。



地元産の旬の果物をおいしくいただきました！



9月5日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のレモン蒸し
- ・切り干し大根のサラダ
- ・コンソメスープ
- ・すもも
- ・ブラマンジェブルーベリーソース

今日は、地元産の旬の果物を味わう献立でした。ブラマンジェのブルーベリーソースに使ったブルーベリーとすももは朝妻地区の畑谷で収穫された物です。ブルーベリーは砂糖とレモン果汁と一緒に煮詰めてソースを作りました。ソースはブルーベリーの粒が残るようにしてもらっているので食感も楽しめました。甘酸っぱいすももは、夏バテ気味の体をシャキッと元気にしてくれるおいしさでした。

6年生の修学旅行前にみんなでお月見献立を味わいました！



9月6日（火）

- ・いもづるごはん
- ・牛乳
- ・つばすの塩焼き
- ・みそ汁
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・お月見団子

今日は、9月10日の十五夜にちなんで、お月見献立を実施しました。明日から修学旅行に行く6年生も一緒に食べられるように、少し早めの実施です。毎年のことですが、季節を感じられる給食を作ってくださいしている調理員さんは、かぼちゃのそぼろあんかけにも可愛いうさぎのにんじんをのせてくれました。ちょっとした心遣いが子どもたちの心を豊かにしてくれていると感じます。今年のお月見団子は、お団子を少し甘くして、きな粉をかけました。秋の収穫に感謝をしたいと思います。

中はホクホク外側はサクサクのかぼちゃコロッケを食べました！



9月7日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かぼちゃのコロッケ
- ・かきたま汁
- ・いもづるのごま和え
- ・浸し豆



今日は、かぼちゃと地元産の鶏ひき肉、じゃがいもを使ったコロッケでした。かぼちゃは夏野菜ですが、この時期から秋、冬にかけておいしく食べられます。コロッケの上にはたんぽぽ学級で育てているピーマンをのせました。数はあまりなかったですが、みんなで少しずつ食べることができました。

見た目も鮮やか！地元産じゃがいもの3色ポテトチップス！！



9月8日（木）

- ・チンジャオロースどん(麦ごはん)
- ・もやしの中華和え
- ・三色ポテトチップス
- ・わかめのスープ
- ・牛乳

今日は、地元産のじゃがいもを3種使ったチップスが登場です。鮮やかな色はじゃがいも本来の色です。紫色のシャードークイーン、ピンク色のノーザンルビー、黄色のピルカというじゃがいもを使わせてもらいました。3種類のいもは、味も少しずつ違います。子ども達なりにいもの味の違いを感じているようでした。「これが甘くておいしい!」「どれが一番好きだった?」「これが一番好き!」等と楽しく話をしていました。

重陽の節句献立で、みんなの健康長寿を願いました!



9月9日(金)

- ・ごはん
- ・菊花蒸し
- ・牛乳
- ・なすの煮物
- ・酢の物
- ・みそ汁
- ・すもものコンポート

今日は、初めての重陽の節句献立です。他の節句に比べるとあまり知られていないかもしれませんが、日本で大切にされている五節句の一つです。重陽の節句は、菊が咲く時期にあるため、「菊の節句」と言われたり、秋の収穫の時期でもあることから栗の節句と言われたりすることがあります。この日は、菊酒や栗ご飯、なす料理を食べて、邪気払いや健康長寿を願う日とされています。給食でもコーンを使って菊の花に見立てた菊花蒸し、なすの煮物を作りました。日本の食文化をこれからも大切にしたいです。



新メニュー! トマト入り親子丼が登場! 箸の持ち方を練習しました。



9月12日(月)

- ・トマト入り親子丼
- ・牛乳
- ・酢の物
- ・きな粉大豆



今日は、地元の農家さんからおすすめをもらった、トマト入りの親子丼を作りました。親子丼にトマトが入るのは意外と思われるかもしれませんが、暑い時期にピッタリのさわやかな親子丼が完成しました。

初めてのメニューの時は試作を行います。今回も夏休みに試作をして、この日を迎えました。トマト感がそこまで強いわけではないですが、ふわっとトマトの香りや味がします。トマトが苦手な児童でも食べやすい丼でした。トマトは、「だし」の素になる昆布にも含まれるグルタミン酸がたっぷり含まれている食品です。うま味がたくさん詰まったトマトは生でもおいしいですが、こうしていろいろな料理で食べていきたいです。

手作りの沖縄そばやちんぴん！沖縄メニューを味わいました！



9月13日（火）

- ・ ジューシー
- ・ 牛乳
- ・ ゴーヤーのおかか和え
- ・ 沖縄そば
- ・ ちんぴん

今日は、沖縄メニューを実施しました。昨年出した沖縄メニューが好評だったので、今年度もさらにバージョンアップをして手作りの沖縄そばや、ちんぴんというお菓자에チャレンジしました。沖縄メニューは暑い時期においしく食べられるので、夏の給食メニューに登場することが多いです。沖縄そばは麺も手作りです。たくさんの量を作るのは難しいため、お椀に入る量を作りました。沖縄そばのスープはジューシーに使う豚肉を使って出汁をとります。豚肉のだしとかつおのだしで優しいけれどコクのあるスープになります。ちんぴんは薄力粉、黒糖、ベーキングパウダー、水を混ぜ合わせて、フライパンで薄く焼いてから棒状にしています。もちもちで素朴な味のお菓子が完成です。給食の感想には、「とてもおいしかった!」「沖縄メニューを作ってくれてありがとうございます。」「また作ってほしいです。」など喜びの声がたくさんありました。



秋を感じるきのこのあんかけハンバーグを食べました！



9月14日（水）

- ・菜めし
- ・牛乳
- ・きのこのあんかけハンバーグ
- ・じゃがいものころに
- ・豆腐のみそ汁

今日は、秋を感じるきのこのあんかけハンバーグを食べました。きのこの種類は、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギの3種類です。かつおだしのあんと一緒に食べました。きのこが苦手な児童もいますが、ハンバーグと一緒にならおいしく食べることが出来ます。油で揚げたから砂糖やしょうゆで煮たじゃがいものころにも甘くてほっとする味でした。

4・5年生が考えたへしこのメニューが登場！



9月15日（木）

- ・へしことじゃがいものまんまるパン
- ・牛乳
- ・ドレッシングサラダ
- ・麦入りミネストローネ



今日は、4・5年生が昨年度漬けたへしこを使ったメニューでした。また、このへしこメニューは児童が考えたメニューです。8人の児童が一人一人へしこのメニューを考えました。これからの給食で少しずつ登場させたいと思っています。一回目はへしことじゃがいものまんまるパンです。具にはじゃがいもの他に、玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピースが入っています。具がたっぷり入ったパンは食べ応えもありました。このパンを考えてくれた児童は、「思っていた通りのパンだった」ととても嬉しそうでした。今後も調理員さんと試行錯誤しながら、児童の考えたメニューを給食で出していきたいと思っています。



サクサク！ソースチキンカツを食べました！



9月16日（金）

- ・ごはん
- ・ソースチキンカツ
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・ひじきのいりに
- ・ぶどう

今日は、ソースチキンカツを作ってもらいました。サクサクにあがったチキンカツは見るからにおいしそう
で、見本を見てとても嬉しそうにしている児童の姿がありました。鶏肉でしっかりタンパク質をとって欲しい
ですが、やはり野菜もしっかり食べて欲しいので、蒸し野菜を添えます。また、今日はデザートに旬のぶど
うを出しました。今日のぶどうの種類は「ベリーA」という品種です。最近ではいろいろな種類のぶどうが
あるので、違いを楽しむのもおもしろいと思います。子ども達には食べ物の名前や味の違いにも興味を持
って食べて欲しいです。

敬老の日にちなんで、まごわ(は)やさしい！の食べ物を使った献立でした！



9月20日（火）

- ・ごはん
- ・さわらの煮つけ
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・五目煮豆
- ・すもものジャムケーキ

昨日、9月19日は敬老の日でした。長寿の国と言われる日本が、昔から大切にしてきた食文化を伝える
機会として実施しました。「まごわ(は)やさしい」とは日本人が昔から食べてきた食べ物の頭文字をとって
並べた言葉です。「ま」は、大豆や豆腐などの豆類や大豆製品、「ご」は、ごまやピーナッツなどの種実類、
「わ」はわかめやこんぶなどの海藻類、「や」は野菜類、「さ」は魚や貝などの魚介類、「し」は、しいたけや
しめじなどのきのこ類、「い」はじゃがいもやさつまいもなどのいも類です。これらの食べ物をバランスよく
食べて来た日本人は、健康で長生きをすることが出来ていました。「まごわ(は)やさしい」を合言葉に食
事を考えられるような人になって欲しいと思います。

地元産のじゃがいもを使ったカレー風味の肉じゃがを食べました！



9月21日（水）

- ・ごはん
- ・カレー肉じゃが
- ・カリカリじゃこ
- ・牛乳
- ・青菜のおかか和え
- ・なし

今日は、地元産のじゃがいもを使った肉じゃがでした。夏に収穫されたピルカという品種のじゃがいもで、給食にたくさん使わせてもらっています。加熱しても色が変わりにくく、調理後もきれいに仕上がるのが特徴です。メイクインと同じ様に味にくせがないのでどんな料理でもおいしく食べられます。今日も調理員さんの技も加わり、煮崩れしていないホクホクでよく味の染みた肉じゃがが出来上がりました。今回はカレー味の肉じゃがということもあり、まだまだ暑い今の時期に食べるのにピッタリでした。季節の梨もあり元気になるメニューでした。

地元産食材をたくさん使ったぬのびきランチ！



9月22日（木）

- ・黒米ごはん
- ・豆腐と野菜の揚げ浸し
- ・抹茶ミルク餅
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・いもづるの佃煮

今日は、毎月恒例の「ぬのびきランチ」でした。いつも以上に地元の食材をたくさん使い、本庄の魅力がたっぷりの給食になりました。ごはんは、本庄の白米と黒米を使ったごはん、豆腐と野菜の揚げ浸しにはたんぼぼ学級で育てたかぼちゃと地元産の伏見唐辛子やオクラを添えました。揚げ浸しのだし汁には地元産の煮干しとしょうがを使っています。また、みそ汁は、じゃがいも、わかめ、水菜、煮干し、みそが地元産で、佃煮も地域でとれたいもづるを使用しました。これだけ多くの地元産の食べ物が食べられることに感謝しながら食べたいと思います。

4・5年生の考えたへしこメニューが登場！



9月27(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ピーマンのへしこハンバーグづめ
- ・金時豆の甘煮
- ・酢の物
- ・みそ汁

今日は、4・5年生が考えたへしこメニューの登場です。2回目はピーマンのへしこハンバーグづめです。たくさん栄養がとれることと1年生などに食べやすいという理由で考えてくれました。うま味たっぷりのハンバーグと一緒に食べられるので、低学年でも食べやすかったと思います。自分達で作ったへしこをいろいろな料理でおいしく食べながら、伊根の食文化を大切にしていって欲しいです。



和食給食！にんじんのまびきをいただきました！



9月28日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・まびきのふりかけ
- ・シイラのねぎみそ焼き
- ・まびきの天ぷら
- ・かぼちゃの銀あんじたて
- ・ひじきのごま和え
- ・すまし汁

今日は、地元産の食材をたくさん使った和食メニューでした。シイラは、最近届けてくださる魚で、今回はねぎみそ焼きにして食べました。たんぱくな味なので濃厚なねぎみそとよく合います。あまり食べない魚ですが、子ども達からも「おいしかった!」という感想がありました。また、今日は地域のにんじんの間引き菜を使わせていただき、天ぷらとふりかけを作りました。にんじん葉ですが、にんじんの味がしっかりしていて秋の訪れを感じることができました。これから地元産のにんじんを食べられる日が待ち遠しいです。

さつまいもドーナツは新メニューです！子ども達にも好評でした！



9月29日(木)

- ・焼きそば
- ・牛乳
- ・カップスープ
- ・じゃこの甘辛だれ
- ・さつまいもドーナツ

今日は、給食ではなかなか登場しない焼きそばでした。子ども達も嬉しそうにしてくれていました。また、さつまいものドーナツは新メニューです。地元の甘くておいしい寺領金時を使っており、中はもちもち、外側はカリッとしていて、さつまいもの味もしっかりするドーナツでした。「今日おいしかったのは、さつまいもドーナツです。中に入っていた寺領金時はほくほくして甘かったです。周りのところはもちっとしておいしかったです。また作ってください。ごちそうさまでした。」という感想もありました。またさつまいもドーナツが出てくる日を楽しみにしていて欲しいと思います。

学校のピーマンやかぼちゃを使ったメニューを食べました！



9月30日(金)

- ・ピラフ
- ・牛乳
- ・厚揚げのピザ風焼き
- ・大豆入りポタージュ
- ・かぼちゃのオーブン焼き

9月最後のメニューは、学校のピーマンやかぼちゃを使った野菜たっぷりのメニューです。伊根町では厚揚げを使った料理がたくさん出ます。今日は、洋風メニューでピザ風焼きです。玉ねぎと地元産のオクラ、低学年が育てたピーマンをのせて焼きました。オクラは、汁物に入れることが多いですが、オーブンで焼くことで、いつもとは違う歯ごたえのある食感を楽しむことができました。かぼちゃはオーブンで焼くのですが、甘味がありとてもおいしいです。大豆入りのポタージュは大豆とじゃがいもが沢山入っていて優しい味のスープでした。大豆は「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が豊富な食品です。ご家庭でもいろいろな料理や食事に少しずつ取り入れてみて欲しいです。