

10月3日～10月14日の給食を紹介します！

令和4年10月25日

ホクホクじゃがいもの煮物やいもづるの佃煮をいただきました！



10月3日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いもづるの佃煮
- ・キャベツのごま^あ和え
- ・厚あげとじゃがいものそばろに
- ・みそ汁

今日は、地元産のじゃがいもと厚揚げを使った煮物でした。ホクホクのじゃがいもは、しっかり味がしみていますが、とても優しい味です。寒くなって来て、煮物がおいしい季節になりました。子ども達もしっかり食べてくれていました。いもづるの佃煮のいもづるも地元の農家さんからいただいたものです。いもだけでなく、つるまでおいしくいただけることに感謝したいです。

地元産新生姜のごはんを食べました！



10月4日（火）

- ・新しょうがごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のちゃんちゃん焼き
- ・すまし汁
- ・じゃがいもの和風サラダ

今日は、地元産の新生姜を使ったごはんでした。とっても立派できれいな新生姜が届きました。新生姜ごはんの生姜は、みじん切りにして、ごはん全体にまんべんなく混ぜるようにしてもらいました。新しょうがごはんは、昆布とかつおでとった出汁としょうゆ、みりん、酒、新生姜を入れて炊き込み、最後にごまを混ぜて完成です。生姜の良い香りがして、とてもおいしいごはんでした。今後も、いろいろな料理で生姜を使っていく予定です。



野菜たっぷり！中華メニューを食べました！



10月5日（水）

- ・ごはん
- ・酢豚
- ・わかめスープ
- ・牛乳
- ・春雨の中華サラダ

今日は、中華メニューの給食でした。酢豚の肉はいつもとは違う角切り肉です。下味をつけてから、粉をつけて油で揚げています。うまみたっぷりのお肉が入ることで野菜もおいしく食べることができました。

4・5年生の考えたへしこメニューが登場！



10月6日（木）

- ・へしこパスタ
- ・ジョア(マスカット味)
- ・ミルクスープ
- ・ライスコロッケ

今日は、4・5年生が考えたへしこメニュー第三弾でした。へしこの味とソースの味が良く合うパスタという風に考えてくれていたので、給食では、オリーブ油を使ったオイルソースのパスタを作りました。子ども達が考えてくれたへしこメニューがどんどん増えて来ており、とても嬉しいです。

十三夜にちなんだお月見こんだてを食べました！



10月7日（金）

- ・秋おこわ
- ・魚の塩焼き
- ・みそしる
- ・牛乳
- ・青菜のごま和え
- ・お月見団子

今日は、十三夜にちなんだ献立でした。十三夜は、くり名月とも言われているので、学校でとれた栗や地元のさつまいもを使って秋おこわを作りました。また、お月見団子はかぼちゃを使ってきれいな黄色の

お月様に見立てました。季節を楽しみながらおいしく食事をして欲しいと思います。

11日はお箸の日！正しい持ち方を確認しながら給食を食べました！



10月11日（火）

- ・ごはん
- ・豚肉のしょうが炒め
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・甘酢漬け
- ・さつまいもサラダ

今日は、お箸の持ち方をみんなで確認する日でした。さいの目に切ってもらったさつまいもやきゅうりを上手につまめるように練習をしました。昼休みには、高学年が低学年に声をかけて、持ち方を教えてあげる姿も見られます。楽しみながら、少しずつ正しい持ち方ができるようになれば良いなと思います。

寺領金時を使った甘くておいしいコロッケを食べました！



10月12日（水）

- ・ごはん
- ・手作りふりかけ
- ・具沢山みそ汁
- ・牛乳
- ・さつまいもコロッケ
- ・冬瓜の煮物

今日は、寺領金時を使ったコロッケでした。じゃがいもは使わず、寺領金時100%のコロッケです。自然なさつまいもの甘さがあるだけでなく、地元産のとりひき肉も使っているため、うま味がたっぷりでした。手作りふりかけは子ども達にも人気です。かつお節、ちりめんじゃこ、ごま、大根のまびき菜を使って作りました。

地元でとれた沖ギスのフリッターを食べました！



10月13日（木）

- ・ごはん
- ・沖ギスのフリッター
- ・ほうれん草ともやしののり和え
- ・牛乳
- ・ひたし豆
- ・みそ汁

今日は、沖ギスのフリッターでした。フリッターは天ぷらとはまた違い、ふんわり柔らかい衣でとてもおいしいです。また、調理員さんが大きな骨をとってくださっていたこともあり、魚が苦手な児童もおいしく食べることができました。骨がついたままの魚を上手に食べることも大事にしていきたいですが、食材の良さが生かされるように、丁寧に下処理をしておいしく食べることも一つの食べ方とし大事にしていきたいです。

16日は世界食料デー！「もったいない」について考えました！



10月14日（金）

- ・ドライカレー(ターメリック麦ごはん)
- ・酢の物
- ・アップルケーキ
- ・ベジブロスの洋風スープ
- ・牛乳

10月16日は、世界食料デーでした。世界の食料の問題について、みんなで考える日として制定されています。本庄小学校でも何か一つでもみんなで考えることができないかと、調理員さんと一緒に取組を考えました。今回は、野菜の皮や根からとれる黄金のだし、「ベジブロス」を使った料理を提供し、「もったいない」について少しでも考えられるようにしました。



普段は捨ててしまいがちな野菜の皮や根も、実は栄養がたっぷりです。きれいに洗ってからお鍋でじっくり出汁をとりました。とった出汁はカレーとスープで味わいました。カレーはまろやかに、スープは野菜のおいしさがぎゅっとつまっていますが、あっさりとした優しい味のスープになりました。ランチルームには、もったいないについて考えられるように、SDGsの本や絵本、「もったいないことしてないかい？」を展示したり、調理中の写真を流したりしました。改めて自分達の食べている「食」について考え、感謝の気持ちで



大切に食べる気持ちを忘れずにいてくれたら嬉しいなと思います。