

10月17日～10月31日の給食を紹介します！

令和4年11月17日

宮津市産ちくわとじゃがいもの煮物を食べました！



10月17日（月）

- ・ごはん ・牛乳 ・大豆とじゃこのかき揚げ
- ・じゃがいもとちくわのうま煮
- ・切り干し大根のしょうがず和え

今日は、久しぶりの煮物の登場です。宮津市産のちくわと一緒に、じゃがいもや玉ねぎ、にんじん、こんにゃくなどをじっくり煮てもらいました。煮干しだしも使ってあるので、魚のうま味がたっぷりです。肌寒い季節になってきたので、具だくさんの煮物を食べて体を温め、しっかり栄養もとって欲しいと思います。

かまじまいにこんだて！



10月18日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いなり焼き
- ・大根とわかめのサラダ
- ・かきたま汁
- ・おはぎ

今日は、本庄小学校で作っていたもち米の稲刈りが無事に終わったことに感謝し、お疲れ様でしたの気持ちや、これからおいしいお米が食べられますように、という願いが込められた「かまじまい」の献立でした。

10月3日に、地域の皆さんに協力していただき、無事に稲刈りを終えることが出来ました。苗の準備から6月の稲刈り、田んぼの管理などをずっとしてくださっていた地域の皆さんへの感謝の気持ちを忘れずに、おいしくいただいきたいと思います。

今日は、もち米を使った調理員さん特製のおはぎでした。朝から炊いてくださったあずきは優しい甘さです。もち米の甘さとあずきの甘さでほっとするおいしさでした。これからまた、いろいろな料理でもち米を味わっていきたいと思います。



食育の日こんだて！旬の秋いかを食べました！



10月19日（水）

- ・ 黒米ごはん
- ・ 秋いかと大根の煮つけ
- ・ 沢煮椀
- ・ 牛乳
- ・ 梅和え
- ・ ぶどうゼリー

毎月 19 日は食育の日です。地元の食材をたくさん使ったメニューが登場します。今日は、給食でも年に 1、2 回くらいしか出ない、旬の秋いかの登場です。伊根だからこそ味わえる貴重な食材です。今日は、大根と一緒に煮てもらいました。調理室に入ると、いかの香りがいっぱいに広がっていました。子ども達も、よく味の染みた秋いかと大根を味わいながら食べてくれていました。また、今日はマラソン大会でもあったので、子ども達は、「お腹空いた〜」「今日の給食何？」「ぶどうゼリー楽しみ!」と給食やデザートのお楽しみも楽しみにしてくれていました。旬の物をしっかり食べて、心も体も元気になってくれたと思います。

カルシウムたっぷり！いわしのかば焼き風井！



10月20日（木）

- ・ いわしのかば焼き風井
- ・ 大豆とひじきのサラダ
- ・ みそ汁
- ・ 牛乳

今日は、いわしのかば焼き風井でした。かば焼きは、串を刺して素焼きをし、たれをつけてからまた焼きますが、給食では難しいため、魚を油で揚げた後、たれに漬けます。本当の作り方とは少し違いますが、揚げることで食感もよく、小骨もしっかり食べることができます。魚が苦手な児童もおいしく食べられるメニューの一つです。甘めのたれには、地元産の九条ねぎが入っています。彩りはもちろん良くなりますが、香りもよく、甘味のある九条ねぎが入ることによって、さらにおいしく食べることができました。



秋と言えばさつまいも！寺領金時のごはんを食べました！



10月21日（金）

- ・ さつまいもごはん
- ・ 牛乳
- ・ ゆでぶたのさっぱりソース
- ・ 信田和え
- ・ みそ汁
- ・ りんご

今日は、地元産のとっても甘くておいしい寺領金時を使ったごはんでした。さつまいもは皮ごと蒸してから炊けたごはんに入れて、最後に黒ごまをかけます。このさつまいもごはんは、少しもち米を使っていることもおいしさの秘密です。もちりとしたごはんが甘いさつまいもとよく合います。味も食感も食べ応えのあるおいしいさつまいもごはんをみんなで味わいました。

4・5年生の考えたへしこメニュー！



10月24日（月）

- ・ 手作りパン
- ・ 牛乳
- ・ へしこハンバーグ
- ・ 蒸し野菜
- ・ 切り干しナポリタン
- ・ コンソメスープ

今日は、4・5年生が考えたへしこのメニューが登場しました。へしこの入ったハンバーグは、へしこ独特のおいしい風味が感じられる、新しい味わいのハンバーグでした。お肉と一緒に食べることで、へしこが苦手な児童でも食べやすいメニューだったと思います。子ども達らしいアイデアでたくさんのへしこメニューが誕生しています。また、切り干しナポリタンは、パスタの代わりに切り干し大根を使っています。名前だけを見ると、どんな味がするのかな？と思われるかもしれませんが、ナポリタンの味付けは、切り干し大根ともとても相性が良いです。しっかり噛みながら食べることが出来ました。子ども達には、よく噛むことのできる食材を通して、日頃から噛むことの大切さを感じて欲しいです。

地元でとれた沖ギスのフライ！骨もおいしくいただきました！



10月25日（火）

- ・ごはん
- ・沖ギスのフライ
- ・ふかしいも
- ・牛乳
- ・添え野菜
- ・みそ汁

今日は、地元でとれた沖ギスをフライにしてもらいました。沖ギスは小骨が気になる児童がいますが、フライの時には、ザクザクおいしく食べられるので、骨つきのままで揚げてくださいっています。食材の状態や料理によって、調理の仕方を工夫してくださっています。子ども達もとてもおいしそうに食べてくれていました。また、今回は久しぶりにオーロラソースを添えました。いつもとは少し違うソースだったので、給食の放送でも紹介をしました。ソースといってもいろいろなソースがあることを知ったり、名前の由来を楽しく知ったりして、まず食に興味を持って欲しいと思います。

旬のかぶを使ったメニューを食べました！



10月26日（水）

- ・じゃことかぶの葉の麦ごはん
- ・つくね焼き
- ・さつまいもの天ぷら
- ・牛乳
- ・かきあげ
- ・みそ汁

今日は、旬のかぶを使ったメニューでした。かぶの葉はゆがいてからしょうゆで和えておき、炊けたごはんに混ぜ合わせます。また、じゃこやごまをオーブンで焼いて一緒に混ぜました。香りや食感、彩りまで楽しめる旬のごはんが出来上がりました。根の部分はみそ汁に入れて味わいました。また、今日は本庄小学校で人気のメニュー「かきあげ」がありました。かきあげは、いつもサクサクにあげてくださるので、子ども達にも人気です。今日も旬の食べ物がたっぷりの献立を味わうことができました。



秋の美しい紅葉をイメージした、シイラの紅葉焼きを食べました！



10月27日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・シイラの紅葉焼き
- ・青菜のおかか和え
- ・みそ汁
- ・さつまいもとりんごのようかん

今日は、秋の紅葉をイメージしたシイラの紅葉焼きでした。紅葉焼きのきれいなオレンジ色は、にんじんをフードプロセッサーで細かくして、マヨネーズやしょうゆで調味することで出ています。また、シイラの上には1つ1つ切って下さった紅葉型のにんじんを添えてくださいました。給食からも秋をたくさん感じてくれていると思います。



卵や豆腐で作った擬製豆腐を食べました！



10月28日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・擬製豆腐
- ・ピーマンの炒め煮
- ・即席漬け
- ・みそ汁
- ・柿



今日は、擬製豆腐が久しぶりに給食に出ました。擬製豆腐とは、崩した豆腐に野菜や卵を合わせ、型に流して焼いたり、蒸したりする料理です。潰した豆腐にもう一度材料を混ぜて豆腐の様にするので、この名前になったと言われています。擬製豆腐には、にんじん、ねぎ、干し椎茸、干しひじきが入っており、煮干し出汁も使っています。一度潰しているとは思えないほどきれいな豆腐を作ってくださいました。副菜には1・2年生が育てているピーマンを使った炒め煮、デザートには学校の柿もあり、地域の物をたくさん味わえるメニューでした。



特製ハロウィンメニュー！食べてびっくり！不思議なコロッケ登場！



10月31日（月）

- ・キャロットライス ・牛乳
- ・ふしぎなコロッケ ・ドレッシングサラダ
- ・小松菜ときのこのスープ ・かぼちゃのタルト

10月最後の日は、ハロウィンにちなんだ特別メニューでした。給食では、ちょっと不思議なコロッケとかぼちゃのタルトを作りました。不思議なコロッケとは、2色のポテトを使った揚げないコロッケです。どちらも地元産のじゃがいもを使っています。1つは「メークイン」を使い、ちょっとだけカレー粉を混ぜて黄色くなるようにしました。もう一つは「シャドークイーン」という紫色のきれいなじゃがいもを使わせてもらいました。少し不気味な色合いになるようにしてあります。



また、新メニューとしてかぼちゃのタルトを作りました。地元産のかぼちゃをたっぷり使った、濃厚なケーキです。夏休みから試作を行い、今日、とてもおいしいかぼちゃのタルトを出すことが出来ました。子ども達も、ケーキを見ると、「おいしそう～!!」ととても嬉しそうな顔をして、給食の準備を頑張っていました。子ども達が「どんな味がするかな?」「これは何?」「おいしそう!」と、わくわく楽しい気持ちで給食を食べてくれることを嬉しく思います。

