

# 11月の給食を紹介します！

令和4年12月6日

## 読書週間献立 WEEK が始まりました！！



11月1日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豆豆グラタン
- ・サラダ
- ・かぶと大根のスープ煮

☆ふたりはいっしょの「チョコクッキー」

今日から読書週間献立の一週間が始まります。10月27日から11月9日まで行われている読書週間にちなんで、本の中に出てくる料理を給食で出す取組です。昨年度も好評だったので、今年度も実施をすることになりました。今年度については新たな取組で、本庄小学校と伊根小学校の子ども達がアンケートに答えて、人気だった料理4つを給食に出すことになりました。

一日目はアーノルド・ローベルさんの「ふたりはいっしょ」に出てくるチョコクッキーです。がまくんがかえるくんが作ったクッキーは、どんな味がするのかな？と考えながら食べてくれたのではないかなと思います。チョコチップの入ったクッキーは甘くてサクサクでした。



# どれになるかはお楽しみ！かわったかたちのパンが登場しました！



11月2日（水）

☆からすのパンやさんの「かわったかたちのパン」

- ・牛乳
- ・ゆでたまご
- ・秋野菜のポトフ
- ・野菜のごまドレッシングサラダ

今日の読書週間献立は、かこさとしさんの「からすのパンやさん」という本から、「変わった形のパン」を出しました。いずみがもりのカラスのまちにあるパン屋さんが、子ども達の意見を参考に変わった形のパンをたくさん作るというお話です。今日は調理員さんが変わった形のパンを7種類作っていただきました。いろいろな形のパンがあり、子ども達もとっても嬉しそうでした。それぞれのパンの少し色が濃い部分はココアを使っています。絵本から出てきたようなパンになるように、見た目もできる限り工夫していただきました。

ランチルームには、読書週間献立に出てくる料理の本を展示し、本も読めるようにしています。食後には、「食べたパンがある!」「こんなパンがあるんだ!」などと、とても楽しそうに話しをしていました。



## 児童が考えたへしこまんにピッタリ！つるかめラーメンが登場！



11月4日（木）

☆かいけつゾロリラーメンたいけつの

「つるかめラーメン」

・牛乳 ・へしこまん ・野菜のナムル

今日の読書週間献立は、はらゆたかさんの「かいけつゾロリシリーズ、あついで！ラーメン対決」から、「ツルカメラーメン」を出しました。このラーメンの特徴は、かつおだしと煮干しの香りがたまたましょうゆだれと、チャーシューです。本に書いてあるように、調理員さんが再現してくれました。チャーシューは、給食用に豚バラ肉をさっとゆがいて脂を落としてから、しょうが、にんにく、こいくちしょうゆ、みりんを入れて煮詰めて作りました。特製手作りチャーシューはラーメンをよりおいしくしてくれました。

また、今日は45年生が考えたへしこメニューを食べる日でした。へしこまんは生地から調理員さんの手作りです。中の具には、へしこの他に、豚ひき肉、干しいたけ、玉葱、しょうがが入っています。生地がふんわりもっちりしたへしこまんはとてもおいしく、心も体も温まりました。



## 煮干し出汁が入った給食番長のカレーライスを食べました！



11月5日（土）

☆給食番長の「カレーライス」

- ・牛乳
- ・みかん
- ・ひじきサラダ

読書週間献立の最終日は、よしながこうたくさんの「給食番長」から、「カレーライス」を作りました。給食番長が作っていたカレーライスは魚を入れていたので、実際の給食では、煮干しだしを使って少し和風なカレーにしました。煮干し出汁の効果が出たのか、いつもよりもまろやかな味のカレーでした。できるだけ本の中のカレーをイメージできるように、番長が切ったかのように大きめに切ってもらったじゃがいもやにんじんも、より絵本の世界を楽しめたのではないかと思います。

読書週間献立を通して、食べることや、いろいろな本に興味をもち、本を読むきっかけにもなったのではないかと思います。今後も子ども達がわくわくするような楽しい給食を考えて行きたいと思います。



## 11月8日は「いい歯の日」！地鶏のカミカミ献立を食べました！



11月8日（火）

- ・地鶏丼
- ・牛乳
- ・かみかみサラダ
- ・柿
- ・小松菜と油揚げのすまし汁

11月8日はいい歯の日です。良い歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。今日は、いい歯の日にちなんで、かみ応えのある地元産のとり肉を使った丼や、かんぴょうや切り干し大根が入ったかみかみサラダを作りました。地元のとり肉はかめばかむほどおいしく、うま味がたっぷりです。デザートに出した学校の柿も少し固めで、いい歯の日にぴったりでした。ご家庭でも意識をしてよく噛むことのできる食品を使っていただければ嬉しいです。

## 古代米を使った「いにしえピラフ」を食べました！



11月9日（水）

- ・いにしえピラフ
- ・牛乳
- ・ひじきのコロッケ
- ・そえ野菜
- ・チキンカレースープ

今日は、本庄で作られた古代米である黒紫米を使ったいにしえピラフでした。古代米とは、日本で古くから受け継がれてきた、大切なお米のことです。そして、「古い」という漢字は、「いにしえ」とも読み、「昔」という意味があります。そのためいにしえピラフという名前がついています。また、久しぶりに登場したチキンカレースープは、牛乳も入っているため、優しい味わいです。カレーライスは子ども達に人気ですが、こういったカレー味のメニューもやはり好評です。

## さわらのみそマヨ焼き！特製みそ入りソースで味わいました！



11月10日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらのみそマヨ焼き
- ・きのこ汁
- ・もやしとほうれん草のごま和え

今日は、さわらにみそ、マヨネーズ、玉葱のみじん切りを混ぜ合わせたソースをかけてオーブンで焼きました。淡泊な魚なので、ソースと一緒に食べることでよりおいしくなります。また、もやしとほうれん草のごま和えには、1、2年生が育ててくれているピーマンを追加しました。いろいろな料理にピーマンを使わせてもらい、他の学年の児童も「ありがとう」と感謝を伝えて味わっています。学校で作った物をみんなでおいしく食べられることは、とても嬉しいことだなと日々感じます。

## 11月11日は「箸の日」！箸の持ち方練習をしました！



11月11日（金）

- ・たきこみごはん
- ・牛乳
- ・さばの竜田揚げ
- ・ゆかりキャベツ
- ・大豆サラダ
- ・根菜のごま汁

11月11日は、いろいろな記念日がありますが、その1つに「箸の日」があります。1が並んでいるのが、箸が2膳並んでいるように見えることから、この日が選ばれました。日本人が箸を正しく使えるようにと作られた大切な日です。今日は箸を上手に使えるようにみんなで持ち方を確認しながら、大豆をつまむ練習をしました。また、箸はつまむ以外にもいろいろな使い方があることも紹介しました。箸を器用に使って食事をするという日本人の食文化をこれからも大切にしていってほしいと思います。

## 愛情たっぷり手作りブラウンシチュー！



11月14日（月）

- ・ごはん
- ・ブラウンシチュー
- ・素揚げごぼうと水菜のサラダ
- ・ジョア(プレーン味)
- ・大豆の付け合わせ
- ・りんご

今日は、調理員さん特製の手作りブラウンシチューでした。薄力粉を鍋に入れて、きつね色になるまでじっくり炒ってルウを作ってくださいました。ルウから作ってもらったシチューはとてもまろやかな味でした。サラダには地元産の赤大根を使わせてもらい、素揚げしたパリパリのごぼうを上盛り付けました。秋の味覚を楽しめたり、食感も楽しめたりするサラダを味わうことができました。

## 旬のかぶメニューをいただきました！



11月15日（火）

- ・かぶの葉ごはん
- ・鶏肉のカリカリ揚げねぎソース
- ・即席漬け
- ・牛乳
- ・みそ汁

今日は、旬のかぶを使ったメニューでした。地元の農家さんから「あやめ雪」というかぶを届けてもらいました。少し紫色のかぶは皮もそのまま使うので、見た目もきれいです。甘みの強い根の部分は昆布と和えていただきました。また、葉はゆでてからごはん混ぜることでかぶの葉ごはんとしておいしく食べられます。彩りもよく、見た目からも季節を感じることができました。

## 体が温まる根菜の煮物を食べました！



11月16日(水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げの香味だれ
- ・小松菜の和え物
- ・根菜の煮物

今日は、冬の訪れを感じられる根菜を使った煮物を食べました。根菜の煮物には、たくさんの大根とにんじん、ごぼうを入れました。冬が旬の野菜は体を温めると言い伝えられています。寒くなってきたこの時期にたくさん食べて毎日元気に過ごして欲しいです。

## 新メニュー！いがぐり揚げを食べました！



11月17日(木)

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉とねぎの炒め焼き
- ・はりはり漬け
- ・みそ汁
- ・いがぐり揚げ

今日のいがぐり揚げは、新メニューです。蒸したさつまいもに、バター、砂糖、牛乳を混ぜて、周りにくだったそうめんをつけて揚げることで、いがぐりのような見た目になっています。外はカリカリで中のさつまいもはしっとりしています。スイートポテトの様に甘くて、子ども達もおいしく食べてくれていました。

## 毎月19日は食育の日！地元産食材を沢山使ったメニューでした！



11月18日(金)

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・はまちの照り焼き
- ・かぶの甘酢和え
- ・変わり茶碗蒸し
- ・柿

今日は、明日19日の食育の日にちなんで、食育の日献立を実施しました。食育の日献立では、毎回地元産の食材をたくさん使うようにしています。今日の地元産食材の数は、なんと11個です。黒米ごはんの白米と黒米、はまちの照り焼きのはまちと、照り焼きに添えた水菜、かぶの甘酢和えのかぶ、茶碗蒸しの卵、煮干し、里芋、とりひき肉、春菊、そして果物の柿でした。これだけ沢山の地元産食材を使った給食を食べることができていることに感謝しながら、これからも味わっていきたいと思います。

## 久しぶりに高野豆腐の含め煮を味わいました！



11月21日(月)

- ・ごはん ・高野豆腐の含め煮
- ・なます ・じゃがいもと大根のそぼろ煮
- ・フルーツ和え ・牛乳

今日は、久しぶりの高野豆腐の登場です。地元の煮干しでとった出汁をたっぷり使って、じっくり炊いてもらいました。高野豆腐は木綿豆腐よりもたんぱく質や脂質、カルシウムや鉄などのミネラルを多く含んでいます。また、乾物なので災害時にも使うことができます。家庭で食べられる機会が減っているかもしれませんが、お肉の代わりに使うこともできるので、いろいろなメニューで活用してもらえると嬉しい食品です。

## 子ども達作ったへしこを使って、へしこチャーハンを作りました！



11月22日(火)

- ・へしこチャーハン ・牛乳
- ・ごぼうサラダ ・中華スープ
- ・笑いがし(開口笑)

今日は、4、5年生が作ったへしこメニューの登場です。今回はへしこと野菜のたくさん入ったチャーハンを考えてくれました。玉ねぎ、にんじん、ピーマン、そして地元産のきれいな黄色い卵が入ったカラフルチャーハンです。いろいろな具材と一緒に食べることでよりへしこの良

さが感じられるメニューでした。笑い菓子とは、「開口笑」と言って、中国の縁起の良いお菓子です。生地が割れた状態で揚がっているところが、名前の通り、「口を開けて笑っているように見える」というのが特徴です。1つ1つきれいに揚げてくださり、食べると本当に笑顔になってしまうおいしさでした。

## 和食の日献立！地元産食材を使った料理のセレクト給食を実施しました！



11月24日（木）

・ごはん・お茶・金時豆の甘煮・すまし汁

主菜 さばのみそ煮かつくね焼きの甘酢あんかけ

副菜 水菜ののり和えかかぶの梅和え

11月24日は、いい日本食という語呂合わせから、「和食の日」とされています。給食では、地元産の食材を使った料理のセレクト給食を実施しました。和食は白ごはんを中心に、汁物と3つのおかずを組み合わせた食事を基本としています。今日のセレクトでは、主菜はさばのみそ煮とつくね焼きの甘酢あんかけ、副菜は水菜ののり和えとかかぶの甘酢和えから好きな方を1つずつ選びました。自分達が好むそれぞれの料理をおいしく味わうことができました。

また、和食の基本と言えるのが「だし」です。今日のすまし汁や甘酢あんにもかつお節や煮干しのだしを使いました。改めて「だし」について考えながら味わって食べることができたのではないかなと思います。給食を通して和食の良さについて考えられる1日になっていれば嬉しいです。



## すき焼き風煮や赤大根の酢の物を味わいました！



11月25日（金）

- ・ごはん
- ・すき焼き風煮
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・大根の酢の物
- ・大学いも

今日は、豚肉と一緒に白菜やにんじん、ごぼう、焼き豆腐などを煮込んですき焼き風煮を作ってもらいました。煮込んで甘くなった白菜はとてもおいしいです。野菜やお肉がたっぷりのすき焼き風煮を見て「すき焼きおいしそう～!!」ととても喜んでいる児童もいました。また、大根の酢の物は地元産のきれいな赤大根を使いました。この時期にしか味わえない赤大根は、酢の物にすることで、よりきれいな赤色になります。食べ物の色を楽しむことも食の楽しみの一つです。今日も五感を使って味わえる給食でした。

## おからと豆腐を使った栄養満点おからバーグを食べました！



11月28日（月）

- ・ごはん
- ・おからバーグ
- ・そえ野菜
- ・にんじんの甘煮
- ・ひじき煮
- ・和風スープ

今日は、いつもと少し違う、おからと豆腐をたっぷり使った和風ハンバーグでした。優しい味わいのおからハンバーグはふんわり柔らかいですが、食べ応えもありました。ハンバーグの中にねぎが入っているのも味のアクセントになります。また、ひじき煮には、えのきたけが入っていたので、少しとろみがあり、こちらもいつもとは違うおいしさがありました。同じようなメニューでも少し変化を出したり、食材を替えたりすることがありますが、そういった変化に気付いてくれる児童もいます。それもよく味わって食べてくれているからだと感じます。これからもいろいろな食に興味を持って食べることを大切にしたいです。

## 旬の野菜の天ぷらとピリッと甘辛いさばの甘辛煮を食べました！



11月29日（火）

- ・ごはん
- ・きんぴら
- ・みそ汁
- ・さばの甘辛煮
- ・天ぷら
- ・牛乳

今日は、旬のさつまいもと春菊の天ぷらを食べました。さつまいもは子ども達も好きな寺領金時です。天ぷらにすることで、より甘く、おいしく食べられたように感じます。また、春菊も鮮やかな緑色でとてもきれいでした。地元でとれた食材を調理員さんが丁寧に調理してくださり、素材の良さを引き出してくれています。また、さばの甘辛煮は、にんにくやコチュジャンなどが入っている韓国風の煮魚です。少し辛めの味付けが脂のある魚ともよく合い、ごはんと一緒においしく食べることができました。

## 鶏のうま味がぎゅっとつまった特製チキンドリアを食べました！



11月30日（水）

- ・チキンドリア
- ・ピクルス
- ・豆乳ココアプリン
- ・牛乳
- ・スープ

11月最後の給食は、調理員さん特製手作りチキンドリアでした。バターや牛乳と一緒に炊いたごはん、炒めた鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草とホワイトソースを絡めてごはんの上にかけて、チーズとパン粉をかけてオーブンで焼きます。ほうれん草は下茹でをしておいたり、ホワイトソースは手作りしたりと、1つ1つの行程に手がかかりますが、その分とってもおいしいドリアが完成します。温かいチキンドリアは、冷えた体を温めてくれました。愛情たっぷりの給食は本当に元気の源になります。子ども達一人一人がその思いを受けとって、また感謝の気持ちでおいしく食べてくれると嬉しいです。