

# 12月の給食を紹介します！

令和4年12月27日

## 切り干し大根ともやしを使ったシャキシャキそばろ丼を食べました！



12月1日（木）

- ・シャキシャキそばろ丼
- ・牛乳
- ・ひじきの和え物
- ・すまし汁
- ・大豆のバターじょうゆ炒め

今日のそばろ丼は、切り干し大根を使った丼です。切り干し大根が入ることにかみ応えがあるだけでなく、うま味もあります。また、切り干し大根だけでなく、もやしが入っていることもポイントです。しゃきしゃきの食感を楽しめる丼が完成しました。丼はよく噛まずにかき込んでしまいそうになることもあるかもしれませんが、かみ応えのある食材を少し加えることで、意識してしっかり噛むことができると思います。

## 大豆やひじきを使った和風コロッケを食べました！



12月2日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・大豆のマッシュコロッケ
- ・ごま和え
- ・大根と豚肉の煮物
- ・みかん

今日は、食べると大豆の風味が楽しめる大豆のマッシュコロッケでした。本庄小学校では季節に合わせていろいろなコロッケが登場しますが、その中でも和の良さを感じられるのが今日のコロッケです。じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、豚ひき肉の他に、大豆、ごま、干し椎茸、干しひじきがコロッケの具材として使われています。それぞれの食材の味は強くありませんが、ふわっと大豆やひじきの香り、ごまの良い香りがします。ゆがいて潰した大豆が入っているので、不足しがちな栄養素もとりやすく、食べ応えもあります。いつものコロッケに少し変化を出したい時に作っていただきたい一品です。

## 4・5年生が考えたへしこオムライスが登場！



12月5日（月）

- ・へしこオムライス
- ・肉団子のスープ煮
- ・さつまいもとりんごのサラダ
- ・牛乳

今日は、4・5年生が授業で考えたへしこ料理の7品目、へしこオムライスの登場です。給食にオムライスを出すのは大変ですが、調理員さんも「子ども達の考えたメニューを出してあげたい!」と一緒に献立を考えてくださり、実施することができました。へしこオムライスは、玉ねぎ、ピーマン、人参、へしこが入ったケチャップライスのオムライスです。へしこの塩味が丁度よく、優しい味の卵とよく合っていました。へしこオムライスは、みんなが好きなオムライスなら、苦手な人でもへしこをおいしく食べられるだろう、と児童が考えてくれたメニューです。へしこが苦手な児童もいますが、少しずつ食べることができていました。へしこメニューも残り1つとなりました。3学期を楽しみにしていて欲しいと思います。



## 年に一回のお楽しみ！心も体も温まるおでんを食べました！



12月6日（火）

- ・ごはん
- ・おでん
- ・金時豆の甘煮
- ・牛乳
- ・塩昆布和え



今日は、年に一回のお楽しみ、調理員さん特製おでんの日でした。おでんの具の中でも、ごろっと入った大きな大根は子ども達が楽しみにしている具の1つです。そんな大根ですが、今回はたんぼぼ学級で初めて作った「おでん大根」という大根を使わせてもらいました。「おでん大根」はその名の通り、おでんにぴったりの品種で、味が染みやすく柔らかいですが、煮崩れしにくいのが特徴です。また、通常の大根よりも少し短い大根でした。たんぼぼ学級の児童がみんなのために一本一本大切に収穫をしてくれ、その後、調理員さんが大切に調理してくれました。じっくり煮てもらったおでんは、愛情たっぷりではっと心が温まりました。

## 鮮やかな緑色！新鮮な大根葉のごはんを食べました！



12月7日（水）

- ・大根葉ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのパン粉焼き
- ・きんぴら
- ・酢の物
- ・さつまいものみそ汁

今日は、おでん大根の葉を使った、大根葉ごはんでした。収穫したばかりの大根葉は鮮やかでとってもきれいな色です。さっとゆでてから絞り、炊けたごはんと混ぜ合わせます。塩味はほとんどありませんが、かつおのパン粉焼きやきんぴらと交互に食べることでおいしく食べることができます。目でも楽しめる季節の献立でした。



## さっぱりおいしい！鶏肉のレモンソース和え！



12月8日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のレモンソース和え
- ・すまし汁
- ・ひじきと野菜の和え物
- ・みかん

今日は、レモンのいい香りがする、甘酸っぱいソースがかかった鶏肉のレモンソース和えでした。鶏肉のレモンソース和えは子ども達にも人気のメニューです。今回は鶏胸肉を使用しましたが、ささ身でもおいしく食べることができます。レモンの香りを効かせるため、レモン果汁はソース作りの仕上げ段階で加えます。レモンのさわやかな味を楽しみながら食べてくれていれば嬉しいです。

## 野菜あんがたっぷりかかった厚揚げを食べました！



12月9日（金）

- ・ごはん
- ・厚揚げの野菜あんかけ
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・ポテトサラダ
- ・白菜の即席漬け

今日は、厚揚げを使った料理の登場です。厚揚げには、煮干しとかつお節から引いたお出汁を使ったあんをかけました。煮干しとかつお節だけでもうま味がありますが、しめじも入ることですらおいしさが増したように感じました。また、本格的な冬を迎え、地元産の白菜をたくさん届けてもらっています。今日の給食では即席漬けでいただきました。しょうがの千切り、塩、こいくちしょうゆであっさりとした味付けです。今日も野菜たっぷりのメニューをおいしくいただきました。



## 旬の大根がたくさん入ったマーボー大根を食べました！



12月12日（月）

- ・麦ごはん
- ・マーボー大根
- ・中華スープ
- ・牛乳
- ・ナムル
- ・じゃこスナック

今日は、冬においしい大根をたっぷり使ったマーボー大根でした。今日のマーボー大根には、地元産の大根とたんぼぼ学級の大根の両方を使いました。また、他にも地元産の鶏ひき肉や九条ねぎ、しょうが、学校のみそを使っているため、本庄小学校ならではのマーボー大根が完成しました。大根は、しっかり形は残っていますが、とろっと柔らかくとてもおいしいです。今日も地元産の食材でおいしく中華メニューを味わうことができました。

## 冬に食べたい！豚肉入りのすいとんを食べました！



12月13日（火）

- ・ごはん
- ・わかめの佃煮
- ・ごま和え
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・すいとん

今日は、「すいとん」の登場です。「すいとん」とは、小麦粉の生地を手で丸めて汁で煮た日本料理です。主に群馬県や宮城県、岩手県などの郷土料理として食べられています。今日のすいとんは豚肉の入ったこくのある汁で、もちもちのすいとんはお出汁を吸っていてよりおいしく食べることができました。冬には具沢山のお汁を食べて温まりたくります。寒くなり風邪を引きやすい季節になりましたが、子ども達には具沢山のお汁でたくさん栄養をとって欲しいと思います。

## 新メニュー！鶏肉のアップルジンジャーソースがけを食べました！



12月14日（水）

- ・ごはん
- ・そえ野菜
- ・鶏肉のアップルジンジャーソースがけ
- ・牛乳
- ・冬のシチュー

今日は、新メニューの鶏肉のアップルジンジャーソースがけがありました。名前の通り、りんごとしょうがを使った、冬にぴったりのメニューです。作り方は、鶏肉は塩こしょうで下味をつけてからオーブンで焼き、りんごとしょうが、にんにくのすりおろしとこいくちしょうゆ、砂糖、お酒、油、レモン果汁、水を煮詰めてソースを作ります。最後に焼けた鶏肉にソースをかけて完成です。好評だったアップルジンジャーソースは肉だけでなく、魚にも合います。しょうがの辛味もりんごの甘酸っぱさがあるので気にならず、しょうがが苦手な児童でも食べやすいソースになりました。



## しっとりおいしいさわらのムニエルを食べました！



12月15日（木）

- ・ ごはん
- ・ さわらのムニエル
- ・ かぶのスープ
- ・ 牛乳
- ・ そえ野菜
- ・ キャンディポテト

今日は、地元でとれたさわらのムニエルを食べました。ムニエルとは、フランスの魚料理で、魚の切り身に、塩、こしょうで下味をつけてから、小麦粉をまぶして、バターでこんがり焼きます。給食では全てフライパンで焼くことはできませんが、薄力粉をまぶしたさわらを、一度バターを引いたフライパンで軽く下焼きしてからオーブンで焼くことで、魚が粉っぽくなるのを防いでくださっています。身はしっとり柔らかいですが、外は少しカリッとしていて香ばしいムニエルが出来ました。

## 2学期テーブルマナー給食を実施しました！



12月16日（金）

- ・ 手作りパン
- ・ 照り焼きえのきバーグ
- ・ 赤大根と水菜のサラダ
- ・ 牛乳
- ・ マッシュポテト
- ・ さつまいものスープ
- ・ 抹茶ゼリー

今日は、今年度2回目のテーブルマナー給食でした。1学期には少し難しいごはんや魚料理を出しましたが、今回は食べやすいパンとハンバーグを出しました。1年生は2回目でしたが、慣れないナイフを使いながらも上手に切って食べる姿が見られました。2、3年生は少し慣れてきて、ハンバーグだけでなく野菜もフォークとナイフを使いながらうまく食べられるようにチャレンジしている姿が見られました。高学年になるととても上手にフォークやナイフを使うことが出来るようになっていきます。フォークとナイフスプーンなどカトラリーの使い方はもちろんですが、一緒に食べている人のことも考えながら常に気持ち良く食事ができる人になって欲しいと思います。



## 毎月19日は食育の日！一汁三菜和食給食を食べました！



12月19日（月）

- ・ ごはん
- ・ お茶
- ・ かわはぎの煮つけ
- ・ 大根の甘酢和え
- ・ 天ぷら
- ・ みそ汁

今日は、給食では珍しい「かわはぎ」を使わせてもらいました。かわはぎは甘めの煮汁でじっくり煮てもらっていたので、身によく味が染みているので、とてもおいしく食べることができました。また、大きな骨がついている魚が出ることはあまりないので、箸の持ち方を確認しながら魚を上手に食べられるように放送で話をしました。骨をとるのが少し難しかったかもしれませんが、きれいにとった骨をお皿の端に寄せている児童もいました。毎日の給食の経験を通して、食べ方やマナーについてもたくさん学んで欲しいです。

## 出汁の効いた炊き合わせやおだまき蒸しをおいしくいただきました！



12月20日（火）

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 炊き合わせ
- ・ 大根の酢の物
- ・ おだまき蒸し
- ・ きな粉大豆

今日は、この時期においしく食べられるえびいもやブロッコリー、にんじんの炊き合わせがありました。えびいもは、しっとりなめらかな口当たりで、煮干しだしのうま味も加わりとてもおいしくいただくことができました。中には食感が苦手な児童もいましたが、最後にはきれいに食べることができていました。また、おだまき蒸しは大阪府の郷土料理で、うどんの入った大きな茶碗蒸しのことを言います。地元産の卵や鶏ひき肉、煮干しを使った本庄小学校特製茶碗蒸しですが、うどんが入ることで、より食べ応えのある一品になります。今日は地元産のほうれん草も添えて、さらにパワーアップです。子ども達には、こだわりの詰まった給食を食べて、毎日元気に過ごして欲しいです。

## 地元産白菜を使った白和えを食べました！



12月21日（水）

- ・ ごはん
- ・ カマスのフライ
- ・ みそ汁
- ・ 牛乳
- ・ 白菜の白和え

今日は、地元産の白菜を使った白和えです。豆腐を使う白和えは、給食では冬にだけ登場するメニューです。みそが入る白和えもありますが、今日の給食では、砂糖としょうゆ、塩で味付けをしました。白菜の甘味があり、とてもおいしい白和えが出来上がりました。また、地元でとれたカマスは業者さんが食べやすいように下処理をしてくださいます。サクサクに揚げてくださったカマスは、小骨もおいしく食べることが出来ました。

## 冬至献立！かぼちゃやゆずを給食でいただきました！



12月22日（木）

- ・ バターライス
- ・ かぼちゃのグラタン
- ・ ベーコンとじゃがいもの洋風きんぴら
- ・ 牛乳
- ・ ゆず大根ピクルス

今日、12月22日は冬至です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入り、健康を願う習慣があります。また、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われているため、給食でも冬至にちなんだメニューとして、かぼちゃのグラタンやゆず大根ピクルスを作りました。かぼちゃ、ゆず、大根と全て地元産の食べ物を使っているのも、身土不二という意味でもパワーがありそうです。また来年も本庄小学校のみんなが元気に過ごせることを願って味わって食べる事が出来ました。





# クリスマス献立！調理員さん特製メニューで2学期を締めくくりました！



12月23日（金）

- ・ドライカレー
- ・牛乳
- ・スープ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・クリスマスデザート

今日は、2学期最後の給食で、クリスマス献立でした。子ども達の大好きなカレーにクリスマスのリースをイメージしたかぼちゃのサラダ、そして、特製クリスマスデザートを用意してもらいました。かぼちゃのサラダは、星型の人参も添えられ、楽しい気持ちで食べられるサラダにしてくださいました。また、クリスマスデザートは地元の特産品、寺領金時を使ったオリジナルデザートです。3、4年生が考えてくれたレシピを元に作らせてもらいました。ケーキの中にはさつまいもペースト、上にはさつまいもペーストとクリームを混ぜ合わせたさつまいもクリーム、そして、さつまいもの甘煮が飾られています。特製クリスマスデザートは、本庄小学校のサンタクロースとトナカイから一人一人に渡してもらいました。



2学期も多くの行事にちなんだ献立や新メニューが登場し、地元産の食べ物もたくさん使わせてもらいました。本庄ならではの給食を、子ども達はいつも楽しみに、そして興味を持って食べてくれていたと思います。3学期も毎日の食事を大切にしながら、感謝の気持ちを忘れずに、何でも味わって食べて欲しいと思います。