

1月10日～20日の給食を紹介します！

令和5年1月24日

2023年最初の給食は、新年を祝うお正月献立でした！



1月10日（火）

- ・黒米の巻き寿司
- ・松風焼き
- ・すまじ汁
- ・牛乳
- ・豆腐入りなます
- ・ごまめ
- ・みかん

新しい年が始まりました。3学期最初の給食は、新年を祝うお正月献立でした。新年を祝うメニューとして、黒米の巻き寿司、松風焼き、豆腐入りなます、ごまめを作ってもらいました。黒米の巻き寿司は本庄地区の古代米を使っており、見た目も華やかです。松風焼きも表面にごまがびっしりついており、地元産の鶏ひき肉のうま味もあり、とてもおいしい一品でした。子ども達は、初日からしっかりと給食を味わっていました。

今年も1年、子ども達が心も体も健やかに成長してくれることを願い、給食室でもおいしい給食作りに励みたいと思います。

地元産九条ねぎを味わうメニュー！箸の持ち方も練習しました！



1月11日（水）

- ・ごはん
- ・さばのから揚げ ネギソースがけ
- ・そえ野菜
- ・牛乳
- ・大豆の甘煮

今日は、地元産の九条ねぎを味わうメニューでした。九条ねぎは伝統的京野菜の1つです。本庄小学校でも生産者さんこだわりの九条ねぎを毎日の給食でいただいておりますが、普段はみそ汁やスープに入れて他の具材と一緒に味わうことが多いです。今日は、九条ねぎの香りや甘さがより感じられるソースになって登場です。サクサクに揚げてもらったさばのから揚げとおいしく食べることができました。

また、今日は毎月恒例のお箸の持ち方練習日でした。教室を見に行くと、「今日はお箸を使うと思って豆を残しておいたよ。」という児童もおり、正しい持ち方で豆をつまむ姿を見せてくれました。月一回の取組ですが、実践を通して少しずつでも正しい持ち方ができるようになると嬉しいです。

みんなに人気のハヤシライスを味わいました！



1月12日（木）

- ・ハヤシライス(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・キャベツのマヨサラダ
- ・2色ラスク

今日は、カレーと同じように子ども達に人気なハヤシライスでした。給食を楽しみにやって来た児童は、見本を見ると、「今日はカレーだったかな?」「献立表見てみよ!」「ハヤシライスや!」「カレーに見える!」と楽しそうに会話をしていました。3学期も給食を楽しみにしてくれているのが嬉しいです。今日は1年生も時間内に全員食べ終わり、とっても嬉しそうでした。また、2色ラスクは、それぞれに砂糖とレモン果汁、水、きな粉と砂糖、水を混ぜ合わせたアイシングをぬっています。甘くておいしいラスクを味わって食べる事ができました。

小正月こんだて！1年の健康を願って小豆がゆを食べました！



1月13日（金）

- ・小豆がゆ
- ・牛乳
- ・けんちんうどん
- ・ひじきの土佐和え
- ・ふかしいも

今日は、1月15日の小正月にちなんで、少し早いですが、小豆がゆを食べました。邪気を払う赤い色の小豆を食べることで、1年中病気をしないように願います。小豆は甘くして食べる事が多いですが、今日は小豆その物をしっかり味わうことができ、小豆のパワーも感じられました。

また、けんちんうどんは、ごぼう、里芋、とり肉、干し椎茸などのうま味がたっぷり、調理室にもとても良い香りが広がっていました。今年も1年本庄小学校のみんなが元気に健康に過ごせることを願っています。

本庄小のもち米で作ったお餅を入れて、みそ雑煮を食べました！



1月16日（月）

- ・減量ごはん
- ・牛乳
- ・つばすの照り焼き
- ・みそ雑煮
- ・キャベツとわかめの酢の物



今日は、本庄小学校特製、具たくさんみそ雑煮でした。お雑煮には、調理員さんが作ってくださった丸いお餅が一人一個ずつ入っています。今年もみんながまあるく円満に、仲よく過ごせるようにという願いが込められています。また、お餅の他にも、地元産の鶏肉や白菜、にんじん、九条ねぎ、煮干し、児童が作った大根などを使い、本庄の魅力や地域のみなさんの愛情がたっぷりのお雑煮でした。みんなで味わって食べることができ、今年も1年温かい気持ちでスタートできそうです。

身体を丈夫にする！大豆とじゃこのカミカミかきあげ！



1月17日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・大豆とじゃこのかき揚げ
- ・大根の生姜酢和え

今日は、給食ならではのとも言える、大豆とじゃこのかき揚げでした。大豆は油で揚げることで、大豆本来の甘さがより感じられます。また、じゃこのうま味もあり、2つが合わさることでおいしさも食べ応えもアップしていました。大豆もじゃこも成長期の子ども達の身体を作るために必要な栄養素が含まれています。大豆は煮たり、スープにしたりすることが多いですが、かき揚げにするとまた違った味わい方ができます。おやつにもピッタリな一品です。



寺領金時の新メニュー！児童が考えたさつまチップスを食べました！



1月18日（水）

- ・ごはん
- ・大根と油揚げの煮物
- ・さつまいもの茶碗蒸し
- ・牛乳
- ・即席漬け
- ・さつまチップス

今日は、3・4年生の児童が考えた寺領金時の新メニューを給食で実施しました。児童が考えてくれたさつまチップスは、さつまいもをスライスして油で揚げ、大学いもの様に甘いたれとごまを絡めて作ります。さつまいもの厚さも丁度よく、パリパリのチップスは何枚でも食べてしまいたくなるおいしさでした。「また出して欲しい!」という声も多く、給食のメニューとして今後も登場すること間違いなしです。児童の新しい発想で、たくさんの寺領金時メニューが作られていくことが嬉しいです。



開運おみくじハンバーグ！何が出るかは食べてからの楽しみ！



1月19日（木）

- ・開運！おみくじハンバーグ
- ・ひたし豆
- ・ふのみそ汁
- ・牛乳
- ・ほうれん草のおかか和え

今日は、子ども達も楽しみにしている開運!ハンバーグでした。ハンバーグの中にはウインナーとチーズがそれぞれ入っています。ウインナーが入っていた人は、^{ウインナー}Winnerとかけて勝ち続ける1年に、チーズが入っていた人はカルシウムたっぷり健康に過ごせる1年になるというおみくじバーグでした。何が入っているのかワクワクしながら食べてくれていたのではないかなと思います。給食を食べ終わった後には、「何が入ってた?」「私はチーズ」「僕はウインナー」「去年と一緒にやった!」「ハンバーグのチーズがおいしかった」等と楽しそうに話をしていました。来年はどんなおみくじ料理を出そうか、また考えてみたいと思います。

4・5年生の考えたへしこメニュー！へしこピザを食べました！



1月20日（金）

- ・ピラフ
- ・へしこのパリパリピザ
- ・牛乳
- ・さわらのフリッター
- ・ほうれん草と大根のスープ

今日は、4・5年生が考えてくれたへしこメニューの最後のメニューでした。最後のメニューは、へしこピザです。へしこの他に野菜をたっぷり入れることで栄養がとれるように、みんなが元気に過ごせるようにと、思いを込めて考えてくれていました。給食室でもそれを再現できるように、キャベツ、玉ねぎをたくさん入れたピザを作りました。今回給食で出したピザは薄めの生地のパリパリピザです。食感もよく、食べやすいピザが完成しました。

郷土食のへしこは、各家庭で食べる機会が減っているかもしれませんが、新しいメニューとして残していくことで、受け継いでいくことができるのではないかと思います。子ども達は自分達で作った物を、自分達で考えた料理で味わうという貴重な経験ができたと思います。この経験を大事にして、また食べることを楽しんで欲しいです。

