

1月23日～31日の給食を紹介します！

令和5年2月16日

給食週間特別メニュー！！

世界の味巡りが始まりました！1日目は、インド料理です！



1月23日（月）

- ・ビリヤニ
- ・ジョア(プレーン味)
- ・タンドリーチキン
- ・コールスローサラダ
- ・にんじんポタージュ

今日から給食週間特別メニューが始まりました。今週一週間は、世界の味を巡っていきます。一日目は、インド料理でした。香辛料を豊富に使った料理が多いインドならではのメニューが登場です。ビリヤニとは、インドで食べられているスパイスとお肉の炊き込みごはんです。世界3大炊き込みごはんの1つとされています。ピリっと辛いですが、具材のうま味がたっぷりおいしい炊き込みごはんでした。タンドリーチキンは、ヨーグルトと香辛料に漬けた鶏肉をタンドールと呼ばれる釜で焼く料理です。給食ではオーブンでこんがり焼いてもらいました。少しスパイシーなメニューに、地元産のにんじんをたっぷり使った濃厚なにんじんポタージュがぴったりでした。



世界の味巡り！2日目は、タイ料理です！



1月24日（火）

- ・カオマンガイ
- ・牛乳
- ・野菜いため
- ・ゲーンチュートタオフー

世界の味巡り2日目は、タイ料理です。カオマンガイは、鶏肉のゆで汁で炊いたごはん、ゆでた鶏肉を盛り付けた料理で、甘辛いたれをかけて食べます。たれはほんの少しですが、ごはんも鶏肉もそれぞれに味

があり、ちょっとのたれでもおいしく食べることができます。ゲーンチュートタオフーは、素朴であっさりとしたスープです。豆腐や肉団子、白菜、春雨等が入ります。素材のうま味がしっかり感じられるタイ料理は、優しい味わいの料理で、どこか和食にも近い様な感じがしました。

世界の味巡り！3日目は、韓国料理です！



1月25日（水）

- ・ ビビンバ
- ・ 牛乳
- ・ キャベツとわかめの酢の物
- ・ 参鶏湯風スープ

3日目は、給食でも度々登場する韓国料理です。ビビンバは、丼などの容器に、ごはん、ナムル、卵、肉などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理です。給食では卵は使っていませんが、しっかり目に味をつけた豚肉と、ほうれん草、もやし、にんじんで作るナムルをごはんとよく混ぜ合わせていただきました。参鶏湯風スープは、韓国でよく食べられている参鶏湯をイメージした汁物です。本場韓国では、若鶏のお腹にもち米、高麗人参、ナツメ等を詰め込んで、よく煮込みます。給食では、鶏のもも肉をじっくり煮込むことで、うま味を出しました。野菜をおいしくたくさん食べられる料理を味わって食べました。ビビンバは子ども達に人気のメニューの一つです。

世界の味巡り！4日目は、アメリカ料理です！



1月26日（木）

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ ナゲット
- ・ 水菜とりんごのサラダ
- ・ クラムチャウダー
- ・ さつまいものプチパンケーキ

世界の味巡り4日目は、アメリカ料理です。ナゲットはアメリカでもよく食べられる料理で、子ども達に人気です。バター液につけた鶏肉を揚げることで作られます。給食では、鶏ひき肉に、豆腐や潰した大豆、玉ねぎを混ぜ、ふんわり柔らかめのナゲットを作りました。外側はカリッとするように揚げてください、子ども達もおいしく食べることが出来ました。クラムチャウダーは、貝とじゃがいも、玉ねぎ等が入ったスープです。給食では久しぶりにあさりを使い、貝のうま味が感じられるスープを味わうことが出来ました。さつまいものパンケーキは3・4年生が考えた寺領金時の新メニューの一つでした。アメリカ料理の日にピッタリだったので、こ

の日に登場です。給食では、1枚ずつフライパンで焼くのは大変なので、オーブンを使って焼きましたが、表面は少しカリッとしていて、給食ならではのおいしさがありました。

また、本校の AET の先生がアメリカ出身のため、栄養教諭によるインタビューを行い、給食に合わせて廊下にインタビュー内容を掲示しました。私たちのイメージだけではわからない、アメリカの食文化をたくさん教えていただき、とても勉強になりました。子ども達には、たくさんの地域の食文化について知り、自分の国の食文化についても興味を持って欲しいと思います。



世界の味巡り！5日目は、フィンランド料理です！



1月27日（金）

- ・ごはん
- ・ミートボール
- ・シエニ・ケイット
- ・牛乳
- ・ベイクドポテト

世界の味巡り最終日は、北欧の1つ、フィンランドです。フィンランドはサンタさんの出身地でも有名です。フィンランドのミートボールは、「リハ・プツラ」と言います。伝統的な家庭料理で、しっかり目の味のミートボールに小麦粉を炒って作るブラウンソースをかけて作られます。給食では、バター、小麦粉、牛乳などをまぜ合わせてクリーミーなソースを作ってもらいました。シエニ・ケイットは、きのこのクリームスープです。材料を細かくして小麦粉や牛乳、クリームで煮込みます。きのこの香りがとてもよく、風味豊かなスープでした。給食を見て「今日は白いな!」「フィンランドだから白いのか!」と、話している声も聞こえてきました。フィンランドは、農業よりも酪農が盛んに行われて来たため、乳製品の消費量はとても高く、いろいろな料理に使われています。料理の見た目や材料、味つけなどから、その国の特徴や文化を感じ取れるのが食のおもしろい所です。一週間いろいろな国の料理を味わうことができ、とても貴重な経験になったと思います。



特製ねぎみそをかけた「厚揚げのねぎみそ焼き」味わいました！



1月30日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げのねぎみそ焼き
- ・あまず和え
- ・じゃがいもと糸こんにゃくの煮物

先週の給食週間特別メニューが終わり、今週からは通常の給食メニューです。和食の良さを改めて感じてくれると嬉しいです。伊根町には、厚揚げを使ったメニューがいろいろとあります。今日は、地元産の九条ねぎと学校で作ったみそで作った特製ねぎみそをかけて食べました。大豆から作られる厚揚げは、成長期の子ども達に必要なたんぱく質やカルシウムが多く含まれているので、ご家庭でもいろいろな料理で使ってほしい食品です。今日も地域でとれた食材をたくさん使った給食を、おいしく食べる事が出来ました。

本庄小学校のもち米で五目おこわを食べました！



1月31日（火）

- ・五目おこわ
- ・牛乳
- ・春雨サラダ
- ・卵スープ
- ・ミルクもちきなこがけ

今日は、本庄小学校のもち米を使ったメニューです。五目おこわには、鶏胸肉、干し椎茸、にんじん、ごぼう、グリーンピースが入っています。もちもちのおこわは、鶏肉や椎茸のうま味あり、ごぼうやにんじんの香りもありで、とてもおいしく食べ応えのあるメニューでした。噛めば噛むほどお米や野菜の味を感じることが出来ました。ミルク餅は子ども達に人気のメニューです。今回は、子どもが好きなきなこをかけていただきました。牛乳の優しい甘さにほっとできるデザートです。寒さも厳しい一ヶ月でしたが、給食をしっかり食べて元気に過ごしてくれたことを嬉しく思います。