

2月の給食を紹介します！

令和5年3月9日

56年生が考えた！日本一の給食を食べました！



2月1日（水）

- ・本庄！自然いっぱいごはん
- ・三野さんの特製から揚げ
- ・むし野菜とビーツのドレッシング
- ・具沢山みそ汁
- ・牛乳
- ・酢の物
- ・本庄のカラフルクッキー

今日は、5・6年生が総合の学習の中で考えた、「日本一の給食」メニューでした。本庄小学校の給食の魅力を一生懸命探ってきた56年生が、地産地消を大切に、栄養教諭や調理員さんのアドバイスも加えながら、本庄ならではの素晴らしい給食を考えてくれました。

本庄！自然いっぱいごはんは、地元産のお米、かぶの葉、へしこが入ったごはんです。海の幸も山の幸も豊富にある本庄の魅力を詰め込んでくれました。

三野さんの特製から揚げは、地元の養鶏場で育てられているこだわりの鶏肉を使った、とても弾力のあるうま味たっぷりのから揚げです。普段食べられないから揚げを子ども達も楽しみにしていました。地元産の玉ねぎやしょうがも入った特製から揚げです。

蒸し野菜とビーツのドレッシングは、地元産のにんじんとさつまいもを蒸し、地元産のビーツと玉ねぎを使った特製ドレッシングをかけて食べました。給食でビーツをドレッシングにしたのは初めてでしたが、鮮やかな色と甘酸っぱさが優しい甘さの野菜とピッタリでした。

酢の物は、地元産のわかめ、かぶ、にんじん、大根を使って作りました。本庄の給食でもよく出る酢の物ですが、いつもよりもたくさんの材料を使った酢の物を考えてくれました。

具沢山みそ汁も給食に欠かせないメニューです。今回は地元産のじゃがいも、玉ねぎ、大根、水菜、九条ねぎ、煮干し、みそを使った、栄養たっぷり、うま味もたっぷりのみそ汁が出来ました。

最後は、亀の形をした本庄のカラフルクッキーです。地元産のほうれん草、ビーツ、卵、さつまいもを使いま



した。クッキーは2種類で、甲羅がピンク色のビーツのクッキーか緑色のほうれん草のクッキーどちらかを食べました。さつまいもは頭と足の生地に使っています。見た目も可愛いしっとりおいしいクッキーが完成しました。地元産の食材が19種類も入っている給食を作れるのは、本庄小学校ならではだと感じます。子ども達も



この取組を通して、たくさんの地域の方のおかげで給食が出来ていること、心を込めて丁寧に給食を作ってください調理員さんがいること、そして豊かな自然に恵まれた地域であるということを再確認してくれたように思います。これからも自分の住む地域に誇りを持って、楽しくおいしく給食を食べて欲しいです。

キャベツたっぷりメンチカツを食べました！



2月2日（木）

- ・ ごはん
- ・ キャベツのメンチカツ
- ・ ごまドレッシングサラダ
- ・ 牛乳
- ・ 冬野菜のスープ



今日は、キャベツがたっぷり入ったメンチカツでした。キャベツや玉ねぎの甘味と豚ひき肉のうま味があり、とてもおいしいメンチカツが出来上がりました。キャベツと豚ひき肉がぎゅっと詰まったメンチカツは、しっかり火を通しながらも焦げないように揚げる工夫が必要ですが、いつも丁寧に揚げてくださる調理員さんの技術で、きれいなきつね色で衣はカリッとしており、中身も熱々ふわふわのメンチカツでした。低学年もとても喜んで食べてくれていたメニューです。

節分献立！今年もみんなが元気に過ごせますように！



2月3日（金）

- ・ 炒り大豆ごはん
- ・ いわしの丸干し
- ・ 沢煮椀
- ・ 牛乳
- ・ 白菜の即席漬け
- ・ みかん

今日は、節分にちなんだ献立でした。伊根町では、節分献立の時に炒り大豆ごはんを食べます。オーブンで炒った大豆を米と調味料と一緒に炊くので、大豆の香ばしい香りと食感が良いごはんです。また、節分ということで、業者さんにいわしの丸干しを用意してもらいました。骨も丸ごと食べられるように焼いてくださっている丸干しを食べて、みんな今年健康を願うことが出来ました。

パリパリ！新メニューのクリスピーチキンを食べました！



2月6日（月）

- ・ごはん
- ・クリスピーチキン
- ・ゆかりキャベツ
- ・にんじんゼリー
- ・炒め野菜と厚揚げのスープ
- ・牛乳

今日は、新メニューのクリスピーチキンの登場です。コーンフレークを使って、パリパリのクリスピー感を出しました。肉はたたいて伸ばし、下味をつけておきます。コーンフレークは粗めに砕いてパン粉と混ぜ合わせておき、肉に小麦粉と水溶き衣をつけた後にまぶして油で揚げます。とても大きく見えるお肉ですが、食感がよく、から揚げの様な味つけのチキンは子ども達もおいしいそうに頬張って食べていました。おいしいチキンを食べた後には、手作りのにんじんゼリーです。にんじんをすりおろして、はちみつ、レモン、砂糖、寒天を混ぜて作ります。にんじんの味がしっかり感じられるゼリーは今日のメニューにもピッタリでした。

年に一回のお楽しみ！きな粉あげパンが登場！



2月7日（火）

- ・きな粉あげパン
- ・牛乳
- ・ミネストローネ
- ・サラダ

今日は、年に一回のお楽しみ、きな粉あげパンでした。本庄小学校では、パンは全て手作りしているので、きな粉あげパンも手作りです。コッペパンから作ってもらい、油で短時間だけ揚げ、きな粉、砂糖、ほんの少しの塩を混ぜ合わせてパンにまぶします。ふんわりもちりのパンに甘いきな粉がピッタリです。大きな口を開けて、おいしそうに食べる子ども達はとても嬉しそうでした。



うま味たっぷり！お魚バーグを食べました！



2月8日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・お魚バーグ
- ・そえ野菜
- ・みそ汁
- ・大根のレモンドレッシングサラダ

今日は、地元産のきすのすり身が入った特製お魚バーグでした。お魚バーグには、地元産の鶏ひき肉や豆腐も入っているので、魚が苦手な児童でも食べやすいハンバーグです。調理員さんが1つ1つ魚の形にしてくださり、見た目も可愛いお魚バーグでした。だいこんのレモンドレッシングサラダは特別支援学級の児童が育てた大根を使っています。いろいろなメニューでおいしく食べている大根ですが、今日はレモンドレッシングでさわやかな味を楽しみながらいただきました。

新メニューの厚揚げのピリ辛あんかけを食べました！



2月9日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げのピリ辛あんかけ
- ・五目煮豆
- ・もやしの梅じょうゆ和え
- ・みそ汁

今日は、新メニューの厚揚げのピリ辛あんかけがありました。厚揚げのメニューは和風や洋風で出すことが多いですが、今日は中華風メニューです。しょうが、にんにく、中華だし、コチュジャン等を混ぜた少しピリツとするあんをかけて食べました。ごはんにもぴったりの厚揚げのピリ辛あんかけは、今後も給食メニューとして出て来ること間違いなしです。また、今日は、久しぶりに五目煮豆も登場しました。豆、昆布、にんじん、こんにゃく、干しいたけを使っています。五目とはたくさんという意味があるので、5つ以上になることもあります。新しいメニューと昔からあるメニュー、どちらも大切に味わっていきたいと思います。

正しい箸の持ち方を確認しながら給食を食べました！



2月10日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ホキの西京焼き
- ・大根と油揚げの和え物
- ・里芋と糸こんにゃくの煮物

今日は、毎月行っている、箸の持ち方練習日でした。低学年も少しずつ箸の持ち方を意識しながら食べることができるようになって来ています。いつもは豆をつまむ練習をすることが多いですが、今日は、少しレベルをアップして、正しい箸の持ち方で魚の身を上手にとることにチャレンジしてもらいました。箸を上手に動かせるようになると見た目が美しいだけでなく、食事がしやすくなります。これからも楽しみながら正しいマナーを身に付けられるようにして欲しいと思います。

甘酢あんのかかった鶏肉と野菜をおいしくいただきました！



2月13日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉と野菜の甘酢あん
- ・春雨の中華サラダ
- ・スープ
- ・じゃこスナック

今日は鶏肉と野菜の甘酢あんを食べました。鶏肉は下味をつけてからかたくり粉と小麦粉をまぶして油で揚げます。その後、にんじん、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜と一緒に甘酢あんを絡めます。野菜はごろっと大きめに切ってゆがく、玉ねぎは炒めるなど、1つ1つの素材の味が楽しめるように工夫してあるメニューです。とろっとかかった甘酢あんが野菜や鶏肉にピッタリでした。じゃこスナックは、オーブンで焼いたじゃこに甘辛いたれを絡めて作ります。じゃこを食べて、カルシウムを摂取することはもちろんですが、良く噛むことも意識して欲しいと思います。

調理員さんの愛情たっぷり！セレクトデザートを食べました！



2月14日（火）

- ・ピラフ
- ・パン粉サラダ
- ・セレクトデザート
(シフォンケーキまたはシュークリーム)
- ・牛乳
- ・豆豆シチュー

今日は、バレンタインデーにちなんで、手作りデザートを楽しみました。今回はシフォンケーキとシュークリームです。どちらも調理員さんの愛情がたっぷりです。シフォンケーキもシュークリームも地元の養鶏場さんの卵をたっぷり使っています。ふんわり柔らかく、優しい味のシフォンケーキ、なめらかなクリームが入ったサクサクのシュークリーム、どちらも子ども達は嬉しそうに食べていました。



埼玉県の郷土料理！ゼリーフライを食べました！



2月15日（水）

- ・ごはん
- ・ゼリーフライ
- ・乾物のきんぴら
- ・牛乳
- ・野菜の浅漬け
- ・粕汁

今日は、埼玉県の郷土料理、ゼリーフライを食べました。給食週間の特別メニューで出てから、伊根町の給食メニューとしても出てくるようになったメニューです。じゃがいもがたっぷりホクホクしており、外側はカリッとしてほんのりソースの味もする、コロッケの様なメニューです。元々は小判型の形が小銭に似ていることから「銭フライ」と呼ばれていたのが、ゼリーフライに変化して呼ばれるようになったそうです。名前だけを見るとデザートゼリーの想像してしまいそうになりますが、実際は食べ応えのあるおかずです。放送でも名前の由来を紹介し、楽しく味わいながら食べる事ができました。



ふんわり卵の親子丼！子どもに人気の大豆スナックを食べました！



2月16日(木)

- ・親子丼(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・即席漬け
- ・白菜のみそ汁
- ・スナック大豆

今日の放送は、親子丼の親子とは何でしょうか、というクイズから始まりました。昨日に続き、料理の名前についても考えながら楽しく食べる事が出来たと思います。地元の養鶏場さんの卵がとてもきれいな黄色なので、出来上がった親子丼も優しい色の黄色でふんわりおいしい親子丼になりました。スナック大豆は子ども達にも人気のメニューです。かたくり粉をまぶして油で揚げ、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖で作ったたれを絡めます。カリカリの大豆を味わいました。

和食給食！デザートにはみたらし団子を食べました！



2月17日（金）

- ・ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・すまし汁
- ・牛乳
- ・和え物
- ・みたらし団子

今日は、一汁二菜にみたらし団子がついた和食給食でした。和食に欠かせないのが、季節の野菜をたくさん使った和え物や、お浸し、炒め物です。今日の和え物は、地元さんの白菜とほうれん草、そしてにんじんをかつお節で和えて作りました。かつお節はうま味が感じられる食材なので、少し入れるだけで野菜をおいしく食べることができます。彩り鮮やかな和え物は見た目も華やかにしてくれました。みたらし団子は子ども達も大好きなメニューです。甘いたれで団子をおいしく食べることができました。



何が入っているかな？スパイシーそばろごはんを食べました！



2月18日（土）

- ・スパイシーそばろごはん
- （麦ごはん）
- ・酢の物
- ・牛乳
- ・春雨のお汁

今日は、食べ応えのあるスパイシーそばろごはんでした。今日のそばろごはんはいろいろな材料が使われているからこそのおいしさがあります。材料は、豚ひき肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、九条ねぎ、水菜、ごま、カレー粉、ヨーグルト、はちみつ、白ワイン、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆです。それぞれの食材や調味料がおいしさを引き出してくれます。ドライカレーとはまた違う、和の味も感じられるメニューです。ごはんと一緒に味わって食べる事が出来ました。

さつまいものように甘いじゃがバターを食べました！



2月21日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ひき肉と豆腐のとろ煮
- ・佃煮
- ・白菜の昆布和え
- ・じゃがバター

今日は、地元産のじゃがいもを使ったじゃがバターを食べました。じゃがバター用に生産者さんが選んでくださった「アンデスレッド」という種類のじゃがいもを使っています。皮の赤い色が特徴で、果肉は濃い黄色です。少し皮の赤色が入ることもあるようで、さつまいもの様な見た目をしています。加熱するとホクホクした食感とまるでさつまいもの様な甘さを感じられました。バターと一緒に食べることで、より甘さを感じられたと思います。なかなか食べる事の出来ない種類のじゃがいもをおいしくいただけることは、とてもありがたいです。



サクサクのアジフライ！ごまの風味香る朝地和えを食べました！



2月22日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あじのフライ
- ・粉ふきいも
- ・ほうれん草の朝地和え
- ・みそ汁

今日は、サクサクのアジフライを食べました。アジフライには、卵を使っていないさっぱりタルタルソース風のソースも添えています。子ども達もおいしそうに頬張っている姿が見られました。また、今日の朝地和えはいつもの和え物と少し違います。朝地和えとは、白い切りごまで青菜を和えた料理で、まばらに見える茅の意味があるそうです。和え物には、いつもすりごまを使いますが、今日は、半分すって、残りの半分はすらずにそのまま残すという工夫をしてもらいました。こうすることで、まばらに生えているように見えます。少しの工夫でちょっとちがった見た目や味わいになります。子ども達もそういった小さな変化にも気付きながら食べてくれると嬉しいです。



新メニュー！野菜たっぷり系こんにゃくのチャプチェを食べました！



2月24日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜たっぷり系こんにゃくチャプチェ
- ・ひじきのナムル
- ・わかめスープ
- ・夏みかん

今日は、新メニューの野菜たっぷり系こんにゃくチャプチェがありました。チャプチェと言えば、春雨や野菜、肉を使って作られる韓国料理です。チャプチェには「たくさんの食材を混ぜ合わせる」という意味があります。こんにゃくは食物繊維がたくさん含まれている食品です。現代では食物繊維が不足しがちな子ども達が多いので、野菜や果物に限らず、こんにゃくなども使いながら食物繊維を摂って欲しいと思います。こんにゃくに食材のうま味が染みこんだチャプチェは、歯ごたえもよく、とてもおいしい一品になりました。

千切り野菜の「ジュリエンスープ」を食べました！



2月27日（月）

- ・ごはん
- ・ジョア(いちご味)
- ・鶏肉のトマト煮
- ・マカロニサラダ
- ・ジュリエンスープ
- ・ふラスク

今日は、千切り野菜の「ジュリエンスープ」を食べました。ジュリエヌとは、フランス語で「マッチ棒より細い糸状に切った物」という意味があります。今回も調理員さんが切ってくださる千切り野菜はとても細く、見た目も美しいスープが出来上がりました。また、ふラスクは、ふをオーブンで焼いてから溶かしたバターと砂糖を合わせて絡ませ、シナモンを少しまぶして作ります。ふは柔らかい状態で食べるので、こういったメニューで食べられるのは子ども達にとっても新しい発見だったと思います。

大豆たっぷりのカミカミかき揚げを食べました！



2月28日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かみかみかき揚げ
- ・にんじんナムル
- ・豚こんのみそ煮

今日は、大豆たっぷりのカミカミかき揚げを食べました。かき揚げには、大豆、玉ねぎ、にんじん、ごぼうが入っています。大豆の甘さやごぼうの香り等を感じながら、よく噛んで食べることでできるメニューになりました。にんじんのナムルは、にんじんしか使っていませんが、にんにくやごま油の香りがふわっと香るのでおいしく食べられるメニューです。他の野菜でもおいしく食べられるナムルは、給食でも定番メニューとなっています。今日も、素材のおいしさを感じながら給食を食べることができました。