

3月の給食を紹介します！

令和5年3月29日

学校の大根がたくさん！本庄特製マーボー大根を食べました！



3月1日（水）

- ・ごはん
- ・ナムル
- ・カリカリじゃこ
- ・マーボー大根
- ・中華スープ
- ・牛乳

今日は、特別支援学級の児童が作っただいこんをたくさん使ってマーボー大根を作ってもらいました。マーボー大根には、地元産の鶏ひき肉や九条ねぎ、しょうがが使われています。地元産の鶏ひき肉はうま味があり、九条ねぎやしょうがもよい香りを出してくれます。児童の育てた大根と地域の生産者さんのこだわりの食べ物を使ったマーボー大根は特別な味でした。

見た目も鮮やかなカラフルサラダを食べました！



3月2日（木）

- ・ごはん
- ・すき焼き風煮
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・カラフルサラダ

今日は、見た目もきれいなカラフルサラダを食べました。カラフルサラダには、水菜、キャベツ、大豆、とうもろこし、にんじんが入っており、緑、黄緑、黄色、薄黄色、オレンジとさまざまな色があります。大豆も入ったサラダは食べ応えもありました。味だけでなく、食べ物の色を楽しむことは、よりおいしく食べるために大切です。子ども達には、日頃から食べ物に興味をもって、五感を使いながら食事をして欲しいと思います。

桃の節句！華やかな丹後のばら寿司を食べました！



3月3日（金）

- ・丹後のばら寿司
- ・お茶
- ・おほかた和え
- ・すまし汁
- ・ひし形三色ゼリー

今日は、3月3日、桃の節句メニューでした。本庄小学校では、丹後のばら寿司と、ひし形3色ゼリーを食べました。丹後のばら寿司は、にんじんを混ぜた酢飯に、さばのそぼろをのせ、錦糸卵と甘く炊いたしいたけ、蒸したかまぼこ、花型のにんじん、グリーンピース、紅しょうがを盛り付けています。とても手の込んだ料理で、子ども達もお寿司を見るとうれしそうにしていました。ランチルームには、ひなまつりに関する本や、春のお菓子等の本を並べました。子ども達はいつも興味を持って読んでくれています。ひな祭りの歌を楽しそうに歌っている児童もいました。給食を通して、年中行事に親しみ、文化を大切にしていって欲しいです。



手作りひき肉団子を甘酢あんでいただきました！



3月6日（月）

- ・ごはん
- ・ジョア（ブルーベリー味）
- ・ひき肉団子の甘酢あんかけ
- ・中華和え
- ・スープ

今日のひき肉団子は、鶏ひき肉と玉ねぎ、にんじんを混ぜ合わせて団子にし、油で揚げて作ります。団子は全部で130個ほど作っていただきました。1つ1つきれいに丸めて作ってくださっているので、見た目がきれいなだけでなく、食べた時の食感も良いです。また、肉団子の横に添えている大根やにんじんも一度煮てくださっているので、ほんのり味がついています。甘酢あんと一緒に食べておいしくなるように考えられています。今日も食材本来の味を大切にされたこだわりの給食をおいしくいただきました。

ゴロゴロお豆とじゃがいものグラタンを食べました！



3月7日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・マスタードサラダ
- ・大根と鶏肉のスープ煮
- ・豆とじゃがいものグラタン

今日は、大豆や金時豆が入った手作りグラタンでした。大豆は畑の肉とも言われているので、たんぱく質が豊富で体を作るもとになります。金時豆は炭水化物が多いのでエネルギーの元になります。食物繊維も多いので、大豆以外の豆を使いたい時にもぜひ取り入れて欲しい食品です。グラタンには、地元の生産者さんのじゃがいもやブロッコリーも入れています。ホクホクのじゃがいもと緑鮮やかなブロッコリーがグラタンをよりおいしくしてくれていました。



いつもと一味違う！豚肉と大根の煮物を食べました！



3月8日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と大根の煮物
- ・みそ汁
- ・キャベツとわかめの酢の物

今日は、豚肉と大根の煮物を作ってもらいましたが、いつもとは少し違う煮物です。煮干しだと砂糖やこいくちしょうゆで味付けをすることが多いですが、今日の煮物には、にんにく、しょうが、はちみつが入っています。にんにくやしょうが等の香味野菜を入れることで香りがよくなり、はちみつが入るので砂糖とはまた違ったまろやかな味にもなります。同じ煮物でも少し変化を出すことで、違った味わい方を楽しんで欲しいと思います。

地元でとれた立派なアジを魚の南蛮漬けで食べました！



3月9日（木）

- ・ごはん
- ・アジの南蛮漬け
- ・お浸し
- ・牛乳
- ・焼きじゃが
- ・みそ汁

今日は、地元でとれた立派なアジを南蛮漬けにいただきました。大きなアジは、3枚おろしにしてからカリッと油で揚げてもらい、南蛮のたれを絡めます。甘酸っぱいたれの味は食欲も出ます。魚が苦手な児童も野菜が苦手な児童もいますが、魚と野菜と一緒に食べることでどちらも頑張ってお食べすることができました。よく味の染みた南蛮漬けを味わって食べるすることができました。

豆腐作りで出たおからを使って、ドーナツを作ってもらいました！



3月10日（金）

- ・カレーライス（麦ごはん）
- ・キャベツとエリンギのソテー
- ・フライビーンズ
- ・おからドーナツ
- ・牛乳

今日は、児童が授業で作った豆腐から出るおからを使って、おからドーナツを作りました。地域の生産者さんにお世話になり、大豆作りから始まり、豆腐の作り方も教えていただきました。子ども達は手作りの豆腐のおいしさにとっても感動していました。普段何気なく食べている食べ物の作り方をすることは、とても貴重で、子ども達は本当に楽しそうでした。その感動や喜びがある反面、厳しい現実についても教えていただきました。豆腐作りでは必ずおからが出ます。昔はいろいろな料理で食べられていましたが、今では食べきることも難しく、産業廃棄物としてほとんどが捨てられているということも教えていただきました。給食では、栄養もあるおからを無駄なくおいしく食べられるようにという思いでドーナツをいただきました。楽しみながらも食の課題についても改めて考えられる1日でした。



手作りしょうゆで調味した鶏肉とごぼうの炒り煮を食べました！



3月13日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢の物
- ・おから汁
- ・鶏肉とごぼうの炒り煮
- ・夏みかん

今日は、子ども達が1年かけて作った醤油を使って炒り煮を作りました。手作りのしょうゆはとても濃厚で、市販のものよりも少量で味付けをすることができました。炒り煮を食べている時、しょうゆの主張はほとんどありませんが、ふわっと香る匂いは、いつもと少し違うのがわかります。昔ながらの長い期間をかけて作る作り方で、愛情を込めて作ったしょうゆは、なんとも言えないおいしさでした。おしょうゆ屋さんの様な完璧なしょうゆではありませんが、本庄小学校だけの味ができたことに喜びが感じられます。簡単にはできないからこそそのおいしさを楽しむことができました。

みんなのお楽しみ！！本庄バーガーを食べました！



3月14日（火）

- ・本庄バーガー
- ・牛乳
- ・ミルクスープ
- ・おさつチップス

今日は、みんなが楽しみにしていた本庄バーガーの日でした。本庄バーガーは、昨年、今の6年生と中学校1年生の子ども達で考えたバーガーです。本庄の魅力を伝えるために考えられたバーガーで、地元産の食材をたくさん作っています。6年生だけでなく、他の学年の子ども達や職員も毎回楽しみにしているメニューです。日頃から給食でお世話になっている生産者さんや調理員さんと協力をして作り上げた本庄バーガーは、たくさんの方の協力を得て、本庄小学校区以外でも広めてもらっています。豊かな自然に恵まれた本庄の魅力がたくさんの人に伝わることを願い、これからもおいしく食べていきたいと思えます。



6年生のリクエストメニュー！野菜のかきあげとちんすこうを食べました！



3月15日（水）

- ・プルコギどんぶり
- ・牛乳
- ・野菜のかきあげ
- ・ちんすこう
- ・たっぷりねぎとわかめのみそ汁

今日は、6年生のリクエストメニューを給食に出しました。6年生が卒業する前に、もう一度食べたいと思ってくれたのは、かき揚げとちんすこうでした。かき揚げは本庄小学校の子ども達に大人気のメニューです。調理員さんの工夫を凝らした調理によって、いつもパリパリのかき揚げを作ってくださいます。このパリパリでおいしいかき揚げをもう一度食べたいと思ってくれました。また、ちんすこうは、昨年沖縄メニューで出した物です。「とてもおいしかったからもう一度食べたい！」となかなか食べられないちんすこうをリクエストしてくれました。ランチルームに入ってくると、「ちんすこうがめっちゃおいしそう!」「かき揚げが2個のってる!!」と食べる前から本当に嬉しそうにしてくれていました。みんなで味わって食べる事が出来ました。

一汁三菜和食給食を食べました！



3月16日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・信田和え
- ・ひじきのいりに
- ・みそ汁
- ・抹茶プリン黒みつソース

今日は、一汁三菜の和食給食で、和のデザートもついたスペシャルメニューでした。一汁三菜とは、ごはんを主食にみそ汁やすまし汁などの汁物と魚や肉、卵などを使ったおかずの主菜、野菜や海藻、きのこなどを使った煮物や和え物、炒め物などの副菜を組み合わせます。この組み合わせは、たくさんの食材を取り入れられるだけでなく、栄養バランスが整います。給食でも毎回一汁三菜にすることは難しいですが、できるだけ和食のすばらしさを伝えていきたいと思えます。こういった和食の組み合わせの食事があることを伝えることで、自分で食事を考える時に、少しでも意識をしてくれると嬉しいです。

3・4年生が開発！寺領金時の新メニューを食べました！



3月17日（金）

- ・ミートスパゲティ
- ・牛乳
- ・シャキシャキサラダ
- ・コンソメスープ
- ・さつまいものクリームパン

今日は、3、4年生が考えた寺領金時の新メニューが登場しました。今までにもいろいろなメニューを出してきましたが、今回は作るのが難しいと思われる、さつまいものクリームパンの登場です。メニューを考えてくれた児童もみんなが喜ぶことはもちろん、おいしい物を出せるようにと学校だけでなく、家に帰ってからも何回も考え直してくれていました。その想いを受け取って、給食室でも話し合いや試作をし、さつまいものクリームパンに合わせてメニューを考えるなど、一大イベントの様な気持ちで取り組みました。さつまいものクリームパンには、寺領金時で作ったカスタードクリームを入れて焼き、蒸した寺領金時とごまをトッピングして焼きます。子ども達の大好きな手作りパンと寺領金時のコラボレーションされたパンは、本当においしかったです。

厚揚げを使ったメニューをおいしくいただきました！



3月20日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げの肉みそ焼き
- ・粉ふきいも
- ・こんぶ和え
- ・すまし汁

今日は厚揚げを使ったメニューの登場です。たくさん出てくる厚揚げのメニューですが、今日は、肉味噌をかけていただきました。肉味噌は、豚ひき肉、にんじん、九条ねぎ、学校のみそ、みりんを混ぜて作っています。厚揚げに肉味噌をのせてからオーブンで焼くことで、肉味噌が少しまろやかに感じられてよりおいしいです。パリッと香ばしい厚揚げとうま味のある肉味噌がごはんにも合います。厚揚げは成長期に必要な栄養も豊富です。簡単に作ることができるので、副菜の1つとしてぜひ、ご家庭でも作っていただきたい一品です。

6年生卒業お祝い給食！みんなでお弁当を食べました！



3月22日（水）

- ・赤飯
- ・つくね
- ・炊き合わせ
- ・大根の酢漬け
- ・かき揚げ
- ・いちご大福
- ・牛乳
- ・ごま和え

今年度最後の給食を締めくくるのは、6年生の卒業お祝い弁当給食でした。6年生の卒業のお祝いの意味を込めて、地元産の食材をたくさん使いながら、赤飯やかき揚げ、つくね、いちご大福などが入ったスペシャル弁当を作ってもらいました。いつもとは少し違った雰囲気の中で、1年間一緒に過ごしてきた仲間と一緒に給食を食べることが出来ました。調理員さんも6年生におめでとうの気持ちを込めて、朝から一生懸命作ってくださいました。6年生の好きな給食メニューを聞いたり、卒業ソングを聴いたりしながらみんなで食べる給食時間はとても温かい雰囲気でした。多くの人と関わりながら、地域の食や本庄の給食についてたくさん学び、考えた6年生が、これからも食べることを大切にしながら毎日を楽しく過ごしてくれることを願っています。

今年度も地域の皆さんに協力していただき、楽しく、おいしく食べられる給食を提供できたことに感謝したいと思います。また来年度も本庄ならではの魅力的な給食を楽しみにして欲しいです。

