

# 4月18日～28日の給食を紹介します！

令和5年5月9日

## 切干大根や高野豆腐などの乾物をおいしくいただきました！



4月18日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のケチャップしょうゆ
- ・高野豆腐の含め煮
- ・切干大根のごま和え
- ・みそ汁

今日は切干大根や高野豆腐を使ったメニューでした。家では食べる機会が減っている食品かもしれませんが、どちらも栄養価が高く、食べ応えのある食品です。切り干し大根は、きゅうりやにんじんと一緒にごま和えにしました。サラダや和え物にすると、シャキシャキの歯ごたえが楽しめ、とても食べやすいです。また、高野豆腐はお出汁をたっぷり含ませた含め煮にしました。時間をかけて炊いてもらった高野豆腐は、ふんわり柔らかく優しい味わいでした。ご家庭でもぜひ取り入れてみて欲しいです。

## 毎月19日は食育の日！食育の日メニューを味わいました！



4月19日（水）

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・鰯のみりん干し
- ・酢の物
- ・茶碗蒸し
- ・春色ミルク餅

毎月19日は食育の日です。本庄小学校では、伊根町の食べ物を使った料理を食べたり、昔から大切にされてきた保存食を味わったりします。また、給食を通していろいろな食について学べる日にしていきたいと思っています。今日は地元産の食材をたくさん使いながら春を感じられる給食を味わいました。黒米ごはんには地元で作られている古代米を使用しました。この黒米には、アントシアニンという色素成分が含まれているため、きれいなピンク色のごはんが炊けます。見た目からも春を楽しめるメニューです。また、春色ミルク餅にもこの黒米のつけ汁を使っているため、薄いですがピンク色のお餅ができます。ミルク餅は子ども達も大好きなメニューの一つです。きなこをまぶしておいしくいただきました。



## 彩い鮮やか！カラフル蒸しを食べました！



4月20日（木）

- ・ごはん
- ・カラフル蒸し
- ・浸し豆
- ・牛乳
- ・即席漬け
- ・みそ汁

今日のカラフル蒸しは、鶏ひき肉に、玉葱、にんじん、コーン、グリーンピース、じゃがいもを混ぜ合わせて蒸して作ります。味付けはトマトケチャップやウスターソースです。蒸し料理なので、しっとりと柔らかいです。見た目もカラフルなので、楽しい気分で食べられると思います。即席漬けには地元産の春キャベツをたっぷり使っています。春キャベツならではの甘味があり、おいしく食べることができました。



## 今が旬！春人参のスープを食べました！



4月21日（金）

- ・ピラフ
- ・ごぼうと鶏肉の揚げ漬け
- ・ドレッシングサラダ
- ・牛乳
- ・春人参のスープ

今日は、春にとれる人参を使ったスープでした。地元産ではありませんが、京丹後市産の大きなにんじんを使っています。春人参のスープは人参と少量のお米、牛乳に調味料というシンプルな材料で作られたスープです。とてもクリーミーで、子ども達も「おいしい!」と言いながら喜んで食べてくれていました。

## 春の味覚！手作りよもぎ団子を食べました！



4月24日（月）

- ・豚ごぼう丼
- ・生姜和え
- ・よもぎ団子
- ・牛乳
- ・揚げと水菜のお汁

春と言えばよもぎです。学校の周りにも多くのよもぎが生えていました。今日は春を感じられるよもぎを使って手作りよもぎ団子を作ってもらいました。よもぎは湯がいてからフードプロセッサーにかけて細かくし、白玉粉、豆腐と混ぜて丸めて作ります。豆腐をいれる事でかみ切りやすくしてあります。よもぎは、砂糖を混ぜたきな粉ををまぶして食べました。よもぎは少し苦みがありますが、きな粉と一緒に食べることで苦手な児童もおいしく食べられたようです。



## よく味の染みたさばの煮つけを食べました！



4月25日（火）

- ・ごはん
- ・さばの煮つけ
- ・大根の甘酢漬け
- ・牛乳
- ・野菜チップス
- ・すまし汁

今日は、さばを使った煮つけでした。地元産のしょうがと一緒にじっくり煮てもらったさばは、とても柔らかく味もよく染みっていました。体に良い油がたくさん含まれているさばやさんま、いわしなどの青魚は、子ども達にもたくさん食べて欲しいです。今日の煮つけもとってもおいしそうに食べてくれていました。魚への苦手意識がある児童も好きな魚料理を見つけて少しずつ魚を好きになって欲しいと思います。また、今日は子ども達の好きな野菜チップスがありました。今日のチップスはごぼう、じゃがいも、にんじんの3種類です。パリパリに揚げてくださった野菜は、風味豊かで食感もよく、いい音がランチルームに響いていました。



## みんな大好き！手作りパンの日！



4月26日（水）

- ・バターロールパン
- ・牛乳
- ・春キャベツとじゃこのパスタ
- ・厚揚げのスープ

今日は、子ども達が毎月楽しみにしている手作りパンの日でした。新1年生は本庄小学校の手作りパンを初めて食べて、とても嬉しそうでした。今日は春キャベツのパスタに合わせて、いつもより少し小さめのバターロールパンを作ってくださいました。パンが焼き上がると、給食室はバターの良い香りが広がっていました。1つ1つ丁寧に作ってくださったバターロールパンは本当においしいです。パスタには地元産の春キャベツやアスパラガスが入り、少し梅も入っているのでとても爽やかで初夏を感じられるようなパスタでした。今日も気持ちのこもったおいしい給食を味わいました。



## うま味たっぷり！乾物をおいしく食べました！



4月27日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・大豆のかき揚げ
- ・乾物のきんぴら
- ・わかめ煮

今日は、乾物のきんぴらの登場です。きんぴらには、乾物の代表とも言えそうな切り干し大根、干しひじき、干し椎茸を使いました。どの食材からもうま味がたくさん出るのでおいしく食べることができます。歯ごたえもとても良い一品です。また、大豆のかき揚げは給食でおなじみのメニューです。大豆だけでなく煮干しが

入っています。香りもよく、かみ応えのあるかき揚げでした。よく噛むことも意識できるメニューだったと思います。

## 地元産の食材をたくさん使った春を味わうぬのびきランチ！



4月28日（金）

- ・春のお寿司
- ・牛乳
- ・おひたし
- ・春のおすまし
- ・カリカリじゃこ

今日は、地元産の食材をたくさん使った春のメニューでした。お寿司には、地元産の白米、黒米、卵、つくりぶきが使われています。また、お浸しのほうれん草、カリカリじゃこの煮干しも地元産で、おすましには地元のよもぎを使ったお団子やねぎが入っていました。見た目も華やかできれいなお寿司やおすましには春がいっぱいでした。お椀に丁寧に盛り付けられたお団子やにんじん等を見て、児童も丁寧に汁を注いでくれました。「まずは汁だけを全部に入れて、その後にもう一回ねぎ入りの汁を入れる!」と見た目も美しくできるように工夫してくれていました。配膳の時にも、食べ物はもちろん、作ってくれている調理員さん、これから食べる人のことを想える、温かい気持ちをこれからも大切にしたいです。



4月もあっという間に終わりましたが、給食でたくさんの春を感じてくれたのではないかなと思います。5月も初夏の味をたくさん楽しんで欲しいです。

