

# 5月の給食を紹介します！

令和5年6月7日

## 5月のスタートは、旬の味覚たっぷりメニューでした！



5月1日（月）

- ・ふきごはん
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・鮭の塩焼き 季節の野菜添え
- ・青菜の磯香和え
- ・小豆と抹茶のケーキ

今日は、春の味覚を楽しめるメニューでした。地元のつくりぶきは少し苦みがありますが、春ならではの味を楽しむことができました。鮭の塩焼きには、地元産のさやえんどうも添えて、見た目からも春を感じることができます。薦池大納言を使った特製抹茶のケーキをおいしくいただきました。

## 八十八夜・子どもの日献立を実施しました！



5月2日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・お茶から揚げ
- ・ごま和え
- ・みそ汁
- ・手作りちまき

今日、5月2日は八十八夜だったので、お茶を味わえるから揚げが登場しました。地元産のうま味たっぷりの鶏肉とのコラボレーションです。日本人が昔から飲んでいたお茶の文化をこれからも大切にして欲しいです。また、5月5日の子どもの日にちなんで、手作りちまきを作り、子ども達の健やかな成長を願いました。

## 春にピッタリ！バーベキューチキンを食べました！



5月8日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・バーベキューチキン
- ・卵とじ
- ・あっさり和え

今日は、さわやかな風がふく春の季節にピッタリのバーベキューチキンがありました。鶏もも肉をにんにく、しょうが、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ごま、パプリカパウダーを混ぜ合わせたたれに漬け込んでオーブンで焼きます。運動会練習を頑張っている子ども達にとって嬉しいメニューだったようです。

## 春を感じられる藤の花ごはんを食べました！



5月9日（火）

- ・ 藤の花ごはん
- ・ ホキのパン粉焼き
- ・ スナック揚げ
- ・ 牛乳
- ・ ごま和え
- ・ みそ汁

今日は、季節の花、藤をイメージしたごはんを作りました。使わせてもらった地元産の黒豆はとても大きく、豆本来の甘さがあり、子ども達もおいしそうに食べていました。ごはんと黒豆を一緒に炊くだけでも色はつきませんが、酢を少し入れることでよりきれいな藤色に仕上げています。心がほっとする給食でした。

## お箸の持ち方練習を始めました！



5月10日（水）

- ・ ごはん
- ・ 鶏肉のマリネ包み焼き
- ・ 豆の洋風煮
- ・ 牛乳
- ・ ミネストローネ

今月から、箸の正しい持ち方練習が始まりました。みんなで箸の正しい持ち方を確認しながら、豆をつまみます。特に低学年は正しい持ち方で持つことが難しそうでしたが、指の位置を確認しながら、頑張って箸を動かす姿が見られました。みんなで声をかけ合いながら楽しく正しい持ち方を覚えて欲しいと思います。

## めのびきランチ！旬のえんどうごはんを食べました！



5月11日（木）

- ・ えんどうごはん
- ・ あじの塩焼き
- ・ パリパリ洗いわかめ
- ・ 牛乳
- ・ 信田和え
- ・ じゃが芋のみそ汁

今日は、本庄の食材をたくさん使ったぬのびきランチでした。ごはんには今の時期にしか食べられない実えんどうが入っています。1年生の児童が、全校児童の分のえんどうまめのさやむきをしてくれました。大きな豆や小さな豆、さやによっても入っている豆の数もいろいろです。楽しみながらさやむきをしてくれました。また、地元でとれたわかめをオーブンで焼いたパリパリわかめは、香り豊かでとてもおいしいです。たくさんのお春を届けてくださった生産者さんに感謝したいと思います。

## 体も目覚める！ふきの佃煮！春をたっぷり味わっています！



5月12日（金）

- ・ごはん
- ・厚揚げのピザ風焼き
- ・ジュリエンスープ
- ・牛乳
- ・大豆のコロコロサラダ
- ・ふきの佃煮

今日は、学校でとれた野ぶきを佃煮にしてもらいました。苦みがありますが、その苦みがしっかり体を目覚めさせてくれます。苦手そうに食べている児童もいましたが、豊かな自然に恵まれている地域だからこそ食べられるこの味を、しっかりと味わってほしいと思いました。

## 特製手作りウインナー！給食でドイツの味を楽しみました！



5月15日（月）

- ・ごはん
- ・手作りウインナー
- ・キャベツのザワークラウト
- ・ジョア(プレーン味)
- ・ジャーマンポテト
- ・かぶのミルクスープ

今日は、調理員さん特製の手作りウインナーでした。豚ひき肉、にんにく、玉葱、塩、こしょう、ナツメグ、パン粉、牛乳、ひじきを混ぜて作ります。きれいにウインナーの形に成形していただき、食べ応えのあるウインナーが完成しました。給食ならではの手作りウインナーをおいしく食べてくれていました。

## いわしのかば焼き風丼を食べました！



5月16日（火）

- ・いわしの蒲焼き風丼(麦ごはん)
- ・ハリハリ漬け
- ・金時豆の甘煮
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・天草晩柑

今日は、地元でとれたイワシの蒲焼き風井でした。給食では、イワシにかたくり粉と薄力粉をまぶして油でカリッとするまで揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごまを混ぜたたれを絡めます。小骨が多い魚ですが、油で揚げることで食べやすくなります。麦ごはんと一緒においしく味わうことができました。

## 大豆が入ったマッシュコロッセを食べました！



5月17日（水）

- ・ごはん
- ・大豆のマッシュコロッセ
- ・ひじきの炒り煮
- ・牛乳
- ・そえ野菜
- ・みそ汁

今日は、大豆の入ったコロッセを食べました。じゃがいもをたっぷりつけたコロッセもおいしいですが、大豆が入ることで又違うおいしさがあります。豆本来の味がふわっと感じられる食べ応えのあるコロッセでした。また、今日のひじきはしらす干しも一緒に炊いてあります。海の香りを楽しめるメニューでした。

## 運動会直前！疲れをとる豚肉のさっぱりソースを食べました！



5月18日（木）

- ・ごはん
- ・豚肉のさっぱりソース
- ・炒めキャベツのスープ
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・みそドレッシングサラダ
- ・牛乳

春の運動会練習が近づく中、子ども達の疲れも少し見えるようになってきました。給食室では、運動会前の疲れを考えて、ビタミン B1 がたくさん含まれる豚肉のさっぱりソースを作りました。ゆでた豚肉に甘酸っぱい特製ソースがかかり、暑い時期にも食べやすく、子ども達も元気になれる一品でした。

## 運動会応援献立！愛情たっぷりチキンカツカレー！



5月19日（金）

- ・チキンカツカレー
- ・スープ
- ・アセロラゼリー
- ・牛乳

今日は、運動会直前ということで、給食室からの応援メニューでした。カレーの上に乗っているチキンカツは、調理員さんが一枚一枚たたいてくださっているの、食べやすいだけでなく、見た目も大きく豪華です。また、アセロラゼリーもほどよく酸味があり、子ども達もおいしそうに食べてくれていました。

## 本庄でとれた新わかめのごはんを食べました！



5月23日（火）

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・じゃがコーンかき揚げ
- ・かぶの酢の物

今日は、本庄浜でとれたわかめを使ったわかめごはんでした。春にとれたわかめは乾燥させてあるので年中給食でおいしくいただいています、やはり旬の物をいただけるのは嬉しいです。また、今日は子ども達の好きなかき揚げもありました。いつもパリパリに揚げてくださいるので、子ども達は楽しみにしています。

## 地元産の水菜をおいしくいただいています！



5月24日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・水菜とキャベツの塩昆布和え
- ・じゃがいものきんぴら
- ・すまし汁

今日は、地元産の水菜を使った塩昆布の和え物でした。水菜は地元の生産者さんがこだわりをもって作っておられ、給食用にも年中届けてくださいます。成長期に必要なカルシウムや鉄が多く含まれる水菜は、給食にとってとてもありがたい食材で、いろいろな料理でおいしく食べています。

## へしこピザ！野菜も入った特製手作りピザを食べました！



5月25日（木）

- ・へしこピザ
- ・牛乳
- ・ハニーレモンサラダ
- ・具沢山スープ
- ・甘夏

今日は、地元産のへしこを使ったピザでした。昨年度、児童が授業で考えてくれたへしこピザを作りました。じゃがいもやキャベツ、玉葱など野菜もとれるように栄養を考えてくれたピザは、これからも本庄小学校の定番になりそうです。ピザが苦手と思っていた1年生の児童も「おいしかった!」と喜んでくれていました。

## 五感で味わう！彩り鮮やか3色丼を食べました！



5月26日（金）

- ・ 3色丼
- ・ ひじきのごま和え
- ・ 切り干し大根のみそ汁
- ・ 牛乳

今日は、色鮮やかな丼でした。ほうれん草の緑色、たまごの黄色、鶏ひき肉の茶色の3色がメインですが、紅しょうがのピンク色も鮮やかで全体をまとめているようです。食べ物にはさまざまな色があるので、興味を持ちながらおいしく楽しく食べられる人になって欲しいと思います。

## 地元産鶏肉を使った甘辛炒めを食べました！



5月29日（月）

- ・ ごはん
- ・ 鶏肉の甘辛炒め
- ・ コンソメスープ
- ・ 牛乳
- ・ ポテトサラダ
- ・ りんご

地元産の鶏肉を使った甘辛炒めは、鶏のうま味がたっぷり、にんじん、キャベツ、玉葱等の野菜もおいしく食べることができます。弾力がありかみ応えのある鶏肉なので、子ども達もよく噛んで食べている様子が見られました。柔らかい食べ物が増えているので、子ども達にはよく噛むことを意識して欲しいと思います。

## 初夏の味！地元産の空豆をおいしくいただきました！



5月31日（水）

- ・ ごはん
- ・ マーボー豆腐
- ・ じゃがいものチーズ焼き
- ・ 牛乳
- ・ かぶの昆布和え
- ・ そら豆

今日は、地元産の空豆を給食でいただきました。とても立派で大きく、優しい甘さのある空豆が届きました。豆が苦手と言っていた児童が、「思っていたよりおいしかった!」と喜んでいたり、「前に食べたさつまいもみたいな味がした!」と言ったりしている児童もいました。豆本来の甘さを感じる事が出来たのかなと思うと嬉しくなりました。ランチルームには、さやを展示し、子ども達が、空豆が育つふかふかの綿や豆を守ってくれる分厚いさやに触れるようにしました。「気持ちいい!」「ふわふわ!」等と言って興味深く見てくれていました。今月も初夏の味をたっぷり味わうことができました。