

6月1日～16日の給食を紹介します！

令和5年6月28日

みんな大好き手作りパンで6月の給食スタートです！



6月1日（木）

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・りんごジャム
- ・大豆入りナゲット
- ・ごぼうサラダ
- ・新じゃがのミルクスープ煮

6月の給食のスタートは手作りパンでした。もちりふんわりとした手作りパンは、子ども達も大好きです。「今日はパンの日だ～」と、朝から嬉しそうに言っている児童もいました。パンはそのまま食べてもおいしく食べられますが、今日は、手作りのりんごジャムを作ってもらいました。手作りならではの甘さと、ふわっと香るりんごの香りがよく、子ども達も嬉しそうに食べていました。新じゃがのミルクスープ煮は、じゃがいもが煮崩れないようにとてもきれいに煮てくださっているので、素材の味とホクホクの食感を楽しむことができました。

歯と口の健康週間献立が始まりました！



6月5日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・地鶏の炒め焼き
- ・大豆とわかめのかき揚げ
- ・具沢山汁
- ・河内晩柑

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。本庄小学校の給食でも歯と口の健康を考えて、カミカミ献立や、歯を作るために欠かせない、カルシウムたっぷりの献立を提供します。子ども達が、1週間を通して、よく噛むことの大切さや歯の健康について考えることができれば嬉しいです。1日目は、地鶏の炒め焼きと大豆とわかめのかき揚げを出しました。地元の養鶏場さんから届けてもらう鶏肉は、弾力がありうま味たっぷりです。噛めば噛むほどに美味しさが増していきます。子ども達も少し堅そうに食べながらも、味わっている様子が見られました。大豆とわかめのかき揚げは、伊根の給食で定番のメニューです。カリッと香ばしいかき揚げを味わいました。



歯と口の健康週間献立 2 日目！玄米ごはんを食べました！



6月6日（火）

- ・玄米ごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼうの甘酢揚げ
- ・五目煮豆
- ・たたききゅうりの生姜和え
- ・みそ汁

歯と口の健康週間2日目のメニューは、玄米ごはんと鶏ごぼうの甘酢揚げでした。玄米ごはんは、この取組の時に登場する特別なごはんです。白米を届けてもらっている農家さんから届けてもらいました。玄米は、栄養価も高く、しっかり噛む必要があるのですが、子ども達に良さを知って欲しいという思いもあり、給食に出しています。食べ慣れていない玄米は、少し苦手そうな児童もいましたが、「いつものごはんとは違う?」「味はどう?」等と聞き、違いを探したり、興味を持って食べたりできるようにしました。鶏ごぼうの甘酢揚げは、鶏肉とごぼうにかたくり粉をまぶして油で揚げ、特製だれを絡めます。子どもたちもおおいそうに食べていました。



歯と口の健康週間献立 3 日目！カミカミビスコッティの登場！



6月7日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・油揚げの袋焼き
- ・ごぼうと糸昆布のきんぴら
- ・みそ汁
- ・ひじきとごまのビスコッティ

歯と口の健康週間 3 日目は、油揚げの袋焼き、ごぼうと糸昆布のきんぴら、ひじきのビスコッティでした。油揚げの袋焼きは、カルシウムを多く含む油揚げ、干しひじき、ちりめんじゃこが使われています。豚ひき肉、玉ねぎ、九条ねぎ、干しひじき、しらす干しを炒めてすし揚げの中に入れ、オーブンで焼きます。表面に少しだけしょうゆをぬってもらうことで、香りもよく、よりおいしくなります。ごぼうと糸昆布の金平は、とても細かい千切にしてくださっているので見た目も美しいです。昆布のうま味をしっかり感じる事ができました。ひじきとごまのビスコッティも年に 1 回のお楽しみメニューです。ビスコッティは2回焼くことで、奥歯を使わないと食べられないくらいの固さになりますが、とてもおいしく好評です。初めて食べた1年生も、「ビスコッティがおいしかった!」と言ってくれていました。また来年も楽しみにしていて欲しいと思います。



歯と口の健康週間献立4日目！乾物のサラダを味わいました！



6月8日（木）

- ・炒り大豆ごはん
- ・牛乳
- ・すずきのから揚げ
- ・野菜の卵とじ
- ・切り干し大根とかんぴょうのサラダ

歯と口の健康週間4日目は、炒り大豆ごはん、切り干し大根とかんぴょうのサラダです。炒り大豆ごはんは、大豆をオーブンで炒ってから、お酒、塩、しょうゆで調味したお米と一緒に炊きます。ごはんが炊けたら、炒ったごまを混ぜて完成です。煮たり揚げたりした大豆とはまた違う食感を楽しめて、香ばしい香りがとてもよいごはんです。切り干し大根とかんぴょうのサラダはお酢が入っているので、さっぱりとした味です。乾物は独特の風味がありますが、シャキシャキとした歯ごたえがあり、噛めば噛むほどにおいしさを感じられます。食べる機会の減ってきている食品だと思いますが、ご家庭でも積極的に取り入れて欲しいと思います。また、今日は毎月行っている正しい箸の持ち方指導の日でもありました。給食を食べ終わってからも箸の持ち方を確認しながら豆つまみや魚の食べ方の練習をしています。



歯と口の健康週間献立最終日！入梅メニューも味わいました！



6月9日（金）

- ・梅ちりごはん
- ・牛乳
- ・切り干しつくね
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・即席漬け
- ・わかめ汁

歯と口の健康週間献立最終日となりました。今日は、梅ちりごはんと切り干しつくねの登場です。梅ちりごはんとは、名前の通りちりめんじゃこと梅干しを混ぜ合わせたごはんです。梅だけだと酸味が強すぎるように感じますが、少しじゃこが入ることでよりおいしく食べられます。また、この梅ちりごはんは6月11日の入梅の日にも合わせて提供しました。本庄小学校では、食べ物から季節を感じるということをととても大切にしています。梅雨になると蒸し暑く、体も疲れやすくなってしまいますが、食べ物や植物にとってはとても大切な季節です。日々の食事への感謝を忘れずに、給食を通して、食べる物を工夫しながら梅雨の時期を乗り切ることも知って欲しいと思います。



さなぼり給食！本庄小学校の田植えが無事に終わりました！



6月12日（月）

- ・さけのちらしずし
- ・厚揚げのみそ焼き
- ・九条葱のすまし汁
- ・牛乳
- ・ごま和え
- ・ぼたもち

先週の月曜日に、本庄小学校の田植えが終わりました。今日は、田植えが無事に終わったことに感謝し、秋に黄金色の稲穂がたくさん実ることを願って、さなぼり給食を食べました。さなぼり給食は、田植えの準備から稲刈りまで協力してくださる地域の方や子ども達のことを思って調理員さんが心を込めて作ってくださいます。久しぶりに作ったさけのちらしずしは、サーモンピンクの可愛い色がとてもきれいで、見ただけでも嬉しい気持ちになります。子どもたちも好きな鮭を使ったおすしを、本当においしそうに食べてくれていました。本庄小学校区の中には、田植えが終わるとみんなであんころもちを食べる文化がある所もあるそうです。給食では特製ぼたもちを作ってもらいました。調理員さんの愛情たっぷりのぼたもちを口に入れると、子ども達は「おいしい〜!」と満面の笑みを見せてくれます。今から秋の収穫がとても楽しみです。



豊かな香りを楽しめる！ハーブチキンを味わいました！



6月13日（火）

- ・ごはん
- ・ハーブチキン グリル野菜添え
- ・ごぼうと水菜のマヨサラダ
- ・牛乳
- ・麦入りスープ

今日は、ハーブチキンの登場です。地域の生産者さんから、イタリアンパセリやディール、ローズマリーなどのハーブを届けてもらい、鶏肉とじゃがいも、ズッキーニと一緒にオーブンで焼きました。ハーブは臭み消しや香りづけの目的で使うため、食べる時にはとりますが、それでもとてもいい香りがします。旬のじゃがいもやズッキーニも鶏肉やハーブの効果でとてもおいしく食べることができました。



ふんわりと揚げてもらったフリッターを食べました！



6月14日（水）

- ・ごはん 牛乳
- ・さわらのフリッター ・じゃがみそバター
- ・ほうれん草ののり和え ・すまし汁

今日は、本庄小学校の定番にもなっている魚のフリッターでした。フリッターはてんぷらやから揚げとはまた少し違い、ふんわりとした衣が特徴です。今日は京都府産のさわらをフリッターにしましたが、いろいろな魚をおいしく食べることができるメニューです。また、じゃがみそバターは大きめに切って蒸してもらったじゃがいもに、みそ、みりん、砂糖で作った甘みそをのせ、少しバターをのせてオーブンで焼きます。ホクホクのじゃがいもに味噌バターがピッタリでした。

旬の味！ピーマンの肉詰めを食べました！



6月15日（木）

- ・ごはん 牛乳
- ・ピーマンの肉詰め 野菜ソテー
- ・みそ汁

今日は、年に一度のお楽しみ、ピーマンの肉詰めの登場でした。ピーマンがおいしい季節がやってきました。子ども達は、「最近家でピーマンの肉詰め食べた!」と言っている児童も何人かいましたが、とても楽しみにしてくれているようでした。ピーマンにお肉がぎゅっと詰まっているので、ピーマンが苦手でもおいしく食べられるメニューの一つだと思います。地元産のうま味たっぷりの鶏ひき肉を使わせてもらったこともあり、とてもジューシーでおいしい肉詰めが出来上がりました。6月中旬になり、夏野菜もどんどん登場します。どんな料理で登場するのか楽しみに待っていて欲しいと思います。



野菜がたくさん入った爽やかな初夏スパゲッティを食べました！



6月16日（金）

- ・初夏スパゲッティ
- ・牛乳
- ・厚揚げのスープ
- ・サータアンダギー

今日は、初夏を感じられる野菜たっぷりのスパゲッティの登場です。パッと見ただけではわかりにくいですが、地元産のキャベツがたくさん入っており、他にも、水菜、いんげん、トマトが入っています。オリーブオイル、にんにく、塩、こしょう、しょうゆ、レモン果汁で調味した爽やかなスパゲッティでした。今回、トマトはパスタに混ぜずに、最後に盛り付けるようにしていました。給食当番の様子を見ていると、5・6年生の児童が、手際よく見本とはまた違う素敵な盛り付けをしてくれていました。日々の給食や当番活動が生かされていたら嬉しいなと思える瞬間でした。また、沖縄のお菓子、サータアンダギーは、子ども達にも大人気です。給食を見た途端に、「おいしそう!」「何個でも食べられそう!」と、とても嬉しそうに話してくれていました。実際に食べている時も、とても幸せそうな顔で味わって食べてくれているので、こちらもとても幸せな気持ちになりました。

