

6月19日～30日の給食を紹介します！

令和5年7月18日

19日は食育の日！食事のあいさつについて改めて考えました！



6月19日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はまちの絡みだれ野菜ぞえ
- ・金時豆の甘煮
- ・小松菜のごま和え
- ・みそ汁

毎月19日は食育の日です。今日は、一汁三菜の和食をみんなで味わって食べました。また、改めて食事のあいさつの大切さについて考えられるよう、給食時間に栄養教諭から話をしました。普段何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」ですが、食事は植物や動物の命をいただき、食べ物を育ててくれた人や運んでくれた人、料理を作ってくれた人などたくさんの人のおかげでできているということを伝えました。心を込めてあいさつをすることで、よりおいしく味わいながら食事をして欲しいと思います。

地元産、新玉ねぎのドライカレーを味わいました！



6月20日（火）

- ・新玉ねぎのドライカレー
- ・牛乳
- ・ゆで卵
- ・甘酢和え
- ・カップスープ
- ・メロン

今日は、新玉ねぎを使ったドライカレーでした。新玉ねぎはみずみずしく、甘さもあるので、スパイシーなカレーも優しい味になります。だんだん蒸し暑くなり、食欲も落ちやすい時期ですが、大好きなカレーをおいしそうに食べてくれていました。また、子ども達が給食を見てさらに喜んでるのが、メロンです。とってもおいしそうなメロンを見て満面の笑みを見せてくれる児童もいました。「甘くておいしい!」と嬉しそうに食べてくれていました。年に1回のお楽しみですが、その季節ならではの味をしっかりと味わって欲しいです。

旬の野菜を使ったかきあげや天ぷらを食べました！



6月21日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・3種のかき揚げ
- ・きゅうりもみ
- ・豆腐のみそ汁

今日は、旬の野菜を使ったかき揚げや天ぷらを食べました。新玉ねぎや新じゃがを使ったかき揚げに、夏を感じることができるさやいんげんと青じその天ぷらです。本庄小学校の子ども達は、いつもかき揚げをととても楽しみにしています。調理員さんが切り方や揚げ方を工夫してくださっているので、とてもサクサクのかき揚げになります。今日も味わって食べることができました。

新玉ねぎを使った、特製オニオングラタン風スープを食べました！



6月22日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトソースがけ 添え野菜
- ・小松菜のソテー
- ・オニオングラタン風スープ

今日は、この時期ならではのメニュー、オニオングラタン風スープの登場です。毎年地元の生産者さんの玉ねぎができる頃に実施しています。新玉ねぎは飴色になるまで炒めてから、ベーコン、水、牛乳、コンソメ、塩こしょうを加えてスープを作ります。また、フランスパンは下焼きをしておきます。カリッと焼けたパンをスープの上のにせ、チーズとパセリをかけてオーブンで焼いて完成です。フランスパンに新玉ねぎのスープがしみ込んでとてもおいしいです。子ども達には素材のおいしさをしっかり味わって欲しいと思います。



ぬのびきランチ！立派ないさきを塩焼きでいただきました！



6月23日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いさきの塩焼き
- ・大豆とわかめの煮物
- ・みそ汁

今日は、地元産の食べ物をたくさん使った「ぬのびきランチ」でした。中でも、今日のメインは蒲入でとれたいさきです。給食ではなかなか食べることのできない魚です。地元でとれた旬のいさきは塩焼きにしておいしくいただきました。小骨が多く、子ども達は食べにくさも感じているようでしたが、それよりも旬の魚のおいしさを感じてくれているようでした。特に、当日地元の海に行き、定置網漁業体験をさせてもらった5・6年生は、「おいしい!!」「今日とれた魚にいさきもあった!」と魚に興味をもちながら味わって食べてくれました。貴重な体験をしてから食べる給食は、またいつもとは違う味わいになったのではないかなと思います。

カレー味のアンダーソース！鶏肉のソテーと一緒に味わいました！



6月26日（月）

- ・ごはん
- ・ジョア(いちご味)
- ・鶏肉のソテーカレーソース
- ・ピクルス
- ・シチュー

暑さも増してきた今日の給食は、カレー味の特製ソースを使ったメニューでした。今回も新たまねぎをたっぷり使い、辛味もあるけれど甘味もあるカレーソースになりました。カレーソースはアンダーソースとし、オーブンで焼いた鶏むね肉をのせました。珍しい盛り付け方でいつもと違う給食を楽しみました。給食では、配分だけでなく、きれいに盛り付けること、料理をおいしく見せることも楽しく学んでくれると嬉しいです。



蒸し暑い時期も食べやすい！体が元気になる焼き肉ごはん！



6月27日（火）

- ・焼き肉ごはん
- ・牛乳
- ・にんじんナムル
- ・中華スープ
- ・オレンジゼリー

今日は、豚肉を使った焼き肉ごはんでした。焼き肉ごはんには、にんにく、玉ねぎ、葉ねぎも使っており、疲労回復効果が高まるメニューです。また、他にもにんじん、キャベツ、ピーマンと野菜もたくさん入っているので、こってりしすぎず食べやすくなっています。副菜には、にんじんのナムルを作りました。ナムルは、にんにくやごま油の風味があり、食が進みます。デザートにはさわやかなオレンジゼリーもあり、暑い日が続いている毎日に嬉しいメニューだったと思います。

豚肉のマーマレード焼き！地元の夏野菜を添えていただきました！



6月28日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・新玉ねぎのオーブン焼き
- ・豚肉のマーマレード焼き
- ～トマトときゅうりを添えて～
- ・じゃがいもの豆乳ポタージュ

今日の豚肉のマーマレード焼きは、豚肉を玉ねぎのみじん切り、マーマレード、しょうゆ、白ワインで作ったたれに漬け込んでオーブンで焼きました。ジャムの味を生かした甘めの味で豚肉をおいしく楽しめるメニューです。給食時間の放送では、マーマレードに関するクイズを行い、マーマレードというみかんがあるのではなく、かんきつ類のジャムだということを伝えました。少し酸味と苦みのあるマーマレードは、苦手な児童もいますが、今日のように料理に使うと、また違ったおいしさを感じることができます。地元産のトマトときゅうりを添えて夏らしい爽やかなメニューとなりました。



カレー味の肉団子のもち米蒸しを食べました！



6月29日（木）

- ・ごはん
- ・肉団子のもち米蒸し
- ・厚揚げのスープ
- ・牛乳
- ・中華風サラダ
- ・佃煮

今日は、子ども達にも人気の肉団子のもち米蒸しでした。カレー味の肉だねを作り、さらにカレー風味のもち米を周りにつけて蒸します。外側はもち米を使っているのもっちりしており、中はお肉や野菜のうま味がたっぷりです。給食では、学校で作っているもち米をさまざまなメニューで使っています。給食を通して、お米のいろいろな活用の仕方を知って欲しいと思います。

夏越しの大祓献立！残りの半年も健康に過ごせるように願いました！



6月30日（金）

- ・減量ごはん
- ・さわらの焼き浸し
- ・そうめん汁
- ・牛乳
- ・夏野菜のごまみそ和え
- ・水無月

今日は、毎年恒例の「夏越しの大祓」献立でした。あっという間に今年も半年が過ぎましたが、残りの半年も子ども達が健康で毎日楽しく過ごせるようにと願って、給食室一同、力を合わせて給食を作っています。今日は、京都でとれたさわらや地元産のきゅうりやなすを使ったメニュー、夏らしいそうめんを使った汁物を作ってもらいました。また、京都では夏越しの大祓の時に水無月というお菓子を食べる文化があります。水無月は氷の形を意味する三角の形に一つ一つ切ります。6月最後の給食も心も体も満足できる給食となりました。

