

# 7月の給食を紹介します！

令和5年8月8日

## 6年生お膳給食！一汁三菜の和食給食をおいしくいただきました！



7月3日（月）

- ・ごはん
- ・お茶
- ・いわしのみりん干し
- ・わかめときゅうりの和え物
- ・なすの炒め煮
- ・すまし汁
- ・ほうじ茶わらび餅

今日は、毎年恒例の6年生お膳給食の日でした。毎年、修学旅行に行く前にこの取組を実施しています。一汁三菜の食事に、手作りわらび餅とお茶を添えて、和食をおいしく味わいながらマナーについても学びました。普段はランチルームで食事をしていますが、今日は、家庭科室でお膳を使って食事をしました。児童は、食器の並べ方や持ち方、箸のとり方等を練習し、いつもとは違う雰囲気でも食事を楽しむことができました。

正しいマナーを身に付け、どんな場所でも、料理を味わいながら、楽しく食事ができる人になって欲しいと思います。



## 夏バテ予防！夏野菜がたくさん入ったカレーを食べました！



7月4日（火）

- ・夏野菜カレー(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・ピクルス
- ・すいか

今日は、夏野菜がたっぷり入った、具たくさんカレーでした。夏野菜はいろいろな料理でおいしく食べることができますが、カレーもとてもおいしいです。暑さも増し、食欲が出にくい時期でもありますが、さまざまな香辛料を使っているカレーは、食べやすく、野菜もたくさん摂ることができます。夏野菜でミネラルや水分を補給し、夏バテを予防して欲しいと思います。また、デザートには夏の果物の代表とも言える「すいか」の登場です。旬のすいかを、おいしそうに食べてくれていました。

## 久しぶりの炊き込みごはんの登場！からあげも人気でした！



7月5日（水）

- ・ 変わり炊き込みごはん
- ・ 牛乳
- ・ からあげ
- ・ スティックきゅうり
- ・ 大豆のケチャップ風味
- ・ スープ

今日は、久しぶりの炊き込みごはんでした。具材は、干し椎茸、豚肉、にんじん、グリーンピースです。干し椎茸や豚肉からうま味が出るので、食欲の出る一品です。から揚げは、やはり子ども達が好きメニューの一つです。しょうがやにんにくの風味を生かしたから揚げを、みんなでおいしく食べることができました。

## 鶏肉のマヨマスタード焼きは、暑い夏でも食べやすいメニューです！



7月6日（木）

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 鶏肉のマヨマスタード焼き
- ・ 大豆のバター炒め
- ・ ごま和え
- ・ みそ汁

鶏肉のマヨマスタード焼きは、鶏胸肉に塩こしょうで下味をつけておき、玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、粒マスタードを混ぜ合わせたソースをのせてオーブンで焼きます。マスタード香るソースが、淡泊な鶏胸肉をおいしくしてくれます。ご家庭でも簡単にできるメニューなので、ぜひ食事に取り入れてみて欲しいです

## 年に一回の七夕メニュー！子ども達の健やかな成長を願いました！



7月7日（金）

- ・ 梅ゆかりごはん
- ・ 牛乳
- ・ 天ぷら盛り合わせ
- ・ 七夕そうめん
- ・ キャベツときゅうりの酢の物
- ・ 七夕ゼリー

今日は、年に一回のお楽しみ、七夕献立でした。昔から七夕にはそうめんを食べる風習があります。給食でも、手作りつゆのそうめんを作り、七夕らしく、オクラや星型のにんじんを飾りました。また、デザートもシュワシュワのサイダーゼリーにオレンジシューズで作った星型ゼリーとパイナップルを飾って、七夕らしさを出しました。旬のトビウオ、伏見甘長、なすの天ぷらもあり七夕にピッタリの華やかな給食でした。

## 1年生給食試食会を実施しました！



7月10日（月）

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・さわらのねぎみそ焼き
- ・わかめの酢の物
- ・変わり茶碗蒸し
- ・ぶどう

今日は、1年生の給食試食会でした。本庄ならではの地元産食材をたくさん使った給食は、シンプルな味付けて、それぞれの食材の味をしっかりと楽しむことができます。変わり茶碗蒸しは、地元産の卵と豆乳を使っており、中にはかぼちゃを入れました。優しい味の茶碗蒸しを子ども達はおいしそうに食べてくれていました。

## 旬のなすをマーボーなすにして食べました！



7月11日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆なす
- ・伏見甘長のじゃこ炒め
- ・トマトのハニーレモン
- ・じゃがいものオーブン焼き

今日は、旬のなすを使った麻婆なすでした。なすは、炒める前に、一度かたくり粉をまぶしてから油で揚げてくださいだったので、皮の方はカリッとしています。実の部分はとろっと柔らかく、食感も楽しむことができました。毎年出しているメニューでも、よりおいしくなるようにと日々考えて給食を作るようにしています。

## 1学期テーブルマナー教室を実施しました！



7月12日（水）

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・添え野菜
- ・玉ねぎとビーツのポタージュ
- ・豆乳プリン

今日は、テーブルマナー給食を実施しました。実際に洋食メニューの給食を食べながら、フォークとナイフやスープ用スプーンの使い方を学びます。1年生は初めての体験で、難しそうにしている姿も見られましたが、しっかり話を聴きながら食事をしていました。地元産のこだわりの食材を、丁寧に調理してもらった給食は、マナーを守りながら味わって食べることで、よりおいしく食べることができたと思います。



## 夏野菜たっぷりの豚汁を食べました！



7月13日（木）

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・夏野菜の豚汁
- ・牛乳
- ・野菜の煮浸し

今日の給食には、夏野菜たっぷりの豚汁がありました。豚汁は大根やごぼう等の根菜を入れて作ることが多いですが、夏野菜が入った豚汁も絶品です。今日の豚汁には、にんじん、きゅうり、なす、ズッキーニ、じゃがいも、葉ねぎ、えのきたけが入っていました。色々な野菜が入った豚汁は食べ応えもありました。

## 旬の「伊根もずく」を使った、カラフル丼を食べました！



7月14日（金）

- ・カラフルもずく丼
- ・大豆の付け合わせ
- ・サラダ盛り～ビーツドレッシング～
- ・牛乳

今日は、「伊根もずく」を使った、丼を作りました。「伊根もずく」は、一般的なもずくに比べて、細いのが特徴です。伊根町ののろせ海岸という所で採られた新鮮なもずくを使わせてもらいました。もずくだけでは食べにくい児童もいますが、豚ひき肉や野菜と一緒に調理することで、よりおいしく食べることが出来ます。

## 手作り蒸しパンのセレクトを実施しました！



7月18日（火）

- ・ジャージャー麺
- ・中華スープ
- ・セレクト蒸しパン
- ・牛乳
- ・もやしの中華サラダ



今日は、1学期のセレクト給食を行いました。今回のセレクトは「蒸しパン」です。黒糖きな粉、はちみつレモン、抹茶小豆の中から食べたい物を一つ選んでもらいました。セレクト給食は、自分で食べる物を選択することで、食べ物に興味関心を持てるようにするとともに、給食時間がより楽しい時間となるように実施してい

ます。選ぶ段階からとても楽しみにしてくれており、給食時間にも「何にした？」と他の学年の児童と話をしたり、献立表を見て、「蒸しパンの日が楽しみ!」と話をしたりしてくれています。これからも、給食を通して、さまざまな食の経験ができるようにしていきたいと思います。

## 新鮮な地元の夏野菜をたくさん使ったメニューが登場!



7月19日(水)

- ・とうもろこしごはん ・牛乳 ・豆腐のスープ
- ・スズキとラタトゥイユのオーブン焼き
- ・蒸しかぼちゃのタルタルソースがけ ・枝豆

今日は、地元産の夏野菜をたくさん使ったメニューでした。ごはんは、採れたてのとうもろこしを使っているので、とても甘いです。とうもろこしの芯も一緒に炊いてもらうことで、お米にもとうもろこしのうま味が感じられました。また、ラタトゥイユのオーブン焼きは、地元で獲れたスズキを使い、玉ねぎ、ピーマン、なす、ズッキーニ、トマトで作ったラタトゥイユをのせて作りました。夏がいっぱい詰まった特別な一品です。また、今日特に子ども達に人気だったのが、かぼちゃのタルタルソースがけです。「これおいしい!!」「甘くておいしい!」ととても嬉しそうに食べてくれていました。地元産の枝豆も添えることができ、心身共に元気になれるスペシャルメニューとなりました。

## 1学期最後の給食は、へしこを使った爽やかなパスタでした!



7月20日(木)

- ・へしこパスタ ・牛乳
- ・レモンドレッシングサラダ ・ミルクスープ
- ・とうもろこし

1学期最後の給食は、郷土食のへしこを使ったパスタでした。へしこの他に、水菜、にんじん、ピーマン、しそを使った、夏らしい爽やかなオイルパスタです。少しくせのあるへしこも、パスタにすることで子ども達もおいしく食べることができます。和食に限らず、いろいろなメニューでへしこを取り入れることで、郷土食のへしこが、子ども達にとって身近な物になってくれると嬉しいです。

1学期も地元の食べ物をたくさん使わせていただき、五感で味わうことのできる給食がたくさんありました。新鮮な食材をたくさん届けてくださった地域の皆様に感謝をしたいと思います。長い夏休みが明けると9月に入り、実りの秋を迎えます。2学期も季節を感じられるおいしい給食を提供していきたいと思います。