

# 9月4日～15日の給食を紹介します！

令和5年9月20日

## 2学期の給食がスタートしました！！



9月4日（月）

- ・ハヤシライス(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・ドレッシングサラダ
- ・ブルーベリー
- ・すもも

2学期最初の給食は、子ども達も食べやすいハヤシライスでした。長い夏休みで、子ども達は久しぶりの給食をととても楽しみにしてくれていたようです。久しぶりの給食当番も、テキパキと行う姿が見られました。食缶のふたを開けて、「いいにおいがする！おいしそう～！」とにっこり笑顔で頑張ってくれている児童もいました。初日から地元でとれた新鮮な「すもも」と「ブルーベリー」も登場し、本庄ならではのおいしい給食がスタートです。2学期も地元のおいしい食材を使った季節を感じられる給食を提供していきます。

## 今の時季しか食べられない！いもづるごはんを食べました！



9月5日（火）

- ・いもづるごはん
- ・牛乳
- ・サバの塩焼き
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・きゅうりもみ
- ・すましじる

今日は、一汁三菜の和食給食でした。ごはんを主食に肉や魚を使ったおかず、野菜や海藻、きのこ類を使ったおかず二品と汁物を組み合わせた日本ならではの食事は、栄養バランスがよく昔から食べられてきました。今日は、今の時季しか食べられない、芋づるを使ったごはんもありました。芋づるは、捨てられてしまうこともありますが、実は栄養が豊富に含まれています。芋づる自体にしっかりとした味はありませんが、さつまいもの風味がほんのりと感じられます。素材の味やシャキシャキの食感を味わいながら食べてくれたと思います。これからも日本の伝統的な食事を大切にしていきたいです。



## 地元産のピーマンを使ったツナポテト焼きと濃厚かぼちゃポタージュ！



9月6日（水）

- ・洋風ごはん
- ・牛乳
- ・ピーマンのツナポテト焼き
- ・ゆかりキャベツ
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・大豆のバター炒め

朝夕は秋らしい気候に変わりつつありますが、まだまだ暑い日が続いています。給食でもまだまだ夏野菜を味わえます。今日は、地元産の立派なピーマンを使ったツナポテト焼きとかぼちゃをたっぷり使ったポタージュがありました。ピーマンはみずみずしく、いい香りがします。ぎっしり詰まったツナポテトとの相性は抜群です。かぼちゃのポタージュは、かぼちゃの甘さがしっかりあり、クリーミーで満足感があります。野菜の栄養をたっぷりもらって元気になれるメニューでした。

## 夏においしい！ゴーヤーチャンプルーを食べました！



9月7日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・焼きビーフン
- ・チーズの春巻きパリパリ揚げ
- ・白ごまの豆乳ブラマンジェ～すももジャムのせ～

今日は、夏野菜のにがうりを使って、沖縄県の郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」を作ってもらいました。にがうりは、名前の通り、苦味があるのが特徴で、苦手意識のある子ども達も多いと思います。今回は、そんな子ども達でもおいしく食べられるように、調理員さんがとても丁寧に下処理をしてくださいました。ワタをとったらうすくスライスし、さっと下ゆでします。その後もみ洗いをして、さらに流水でしっかり洗ってくださいました。このようにしてくださったことで、苦味がほとんどなく、子ども達もおいしく食べることができました。今日のゴーヤーチャンプルーをととても楽しみにしてくれていた児童は、「でーじまーさん！（とてもおいしかったです）」と沖縄県の方言で感想を伝えてくれました。季節の味や他の地域の郷土料理を楽しむことができました。



## 中学校体育祭応援メニュー！！特製チキンカツを食べました



9月8日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・ソースチキンカツ
- ・そえきやべつ
- ・切り干し大根とひじきのごまみそ和え

今日は、次の日に行われる中学校体育祭の応援メニューでした。鶏むね肉はカリッと揚がっていてとてもおいしく調理してくださっていました。甘めのソースがかかったチキンカツは、食べ応えがあります。見た目からもパワーを感じられますが、食べた後も笑顔になり、力が湧いてくるおいしさです。中学校のみなさんが力を出し切れることを願っておいしくいただきました。

## 新メニュー！トマトとたまごのスープがありました！



9月11日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・八宝菜
- ・春雨の中華和え
- ・トマトとたまごのスープ
- ・カリカリじゃこ

今日は、新メニューのトマトとたまごのスープがありました。トマトには、グルタミン酸といううまみ成分がたっぷり含まれています。また、スープに入っているベーコンには、イノシン酸といううまみ成分が含まれています。うまみ成分をかけ合わせるとうまみの相乗効果でよりおいしく食べることができます。ふわふわのたまごと一緒にうまみが溶け出したスープを味わうことができました。

## 4・5年生のへしこと1・2年生のピーマンを給食で味わいました！



9月12日（火）

- ・へしことじゃがいものまんまるパン
- ・牛乳
- ・豆腐ハンバーグ
- ・麦入りミネストローネ
- ・梨

今日は、4・5年生が作った「へしこ」の登場です。2月に塩漬けと本漬けを行い、約7ヶ月間漬けました。や

っとできたへしこを、昨年児童が考えてくれて人気だったメニュー、「へしこことじゃがいものまんまるパン」にして食べました。ふわふわのパンに、へしこ入りポテトがずっしりと入っています。へしこのほどよい塩味と良い香りで、パンにピッタリでした。

また、麦入りミネストローネには1・2年生の育ててくれたピーマンを入れました。ピーマンが入ることで彩りもよく、いつもとは違う味わいのミネストローネになりました。児童が作ってくれた食べ物をみんなでおいしくいただけることに感謝したいと思います。



## だし香る、かぼちゃの銀あん仕立てを食べました！！



9月13日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・サバのごまみそ焼き
- ・かぼちゃの銀あん仕立て
- ・大豆ときゅうりのマヨネーズ和え
- ・すまし汁

今日は、地元産のかぼちゃを使った銀あん仕立てでした。かぼちゃは蒸すことでとても甘く、しっとりとした食感です。調理員さん特製の銀あんは、昆布とかつお節の合わせ出汁を使っているのも、とてもよい香りでした。銀色に光るきれいなあんは、甘いかぼちゃととてもよく合いました。今日のように丁寧に作られた和食のおいしさを子ども達にたくさん知って欲しいと思います。

また、今日は久しぶりの箸の持ち方練習日でした。慣れるまでは難しいですが、一人一人正しく持てるように確認し、チャレンジすることができました。「今日は箸の持ち方練習?」「大豆ときゅうりの和え物で練習する?僕は魚で練習したい!」と、子ども達が恒例行事として楽しみにしてくれているように感じました。すぐに直すことは難しいですが、継続的に意識することを大切にして、どんな場所でも箸を正しく持って気持ちよく食事ができるようにって欲しいと思います。

## 新メニュー！ベーコンライスを食べました！



9月14日（木）

- ・ベーコンライス
- ・ジョア(ブルーベリー味)
- ・蒸しかぼちゃのタルタルソースがけ
- ・甘酢漬け
- ・厚揚げのスープ

今日は、新メニューのベーコンライスでした。名前の通り、ベーコンとコーンが入っているごはんです。ベーコンとコーンをバターで炒めてから酒、塩、しょうゆを加えて少し煮込み、炊きあがったごはん混ぜ合わせます。ベーコンのほどよい塩味とコーンの甘さがあり、まろやかな味わいです。新しいメニューはこれからもたくさん登場するので、楽しみにしていて欲しいと思います。

## 18日の敬老の日にちなんで「まごわやさしい」献立を実施しました！



9月15日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・魚の煮付け
- ・五目おから
- ・みそ汁

今日は、18日の敬老の日にちなんで、「まごわやさしい」の献立を実施しました。この「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた伝統的な食べ物の頭文字をとってつなげた言葉です。「ま」は大豆などのまめ類や大豆製品、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜類、「さ」は魚介類や小魚類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。今日の給食には、この全ての食材が使われていました。豊かな自然に恵まれた日本は、季節のおいしい食材を使い「まごわやさしい」の食材を取り入れた栄養バランスの良い食事をしてきました。素材やだしの味を生かした今日のような日本の食事を子ども達にもたくさん知ってもらい、自分の食生活にも生かして欲しいと思います。

