

9月19日～29日の給食を紹介します！

令和5年10月13日

19日は食育の日！地元産の食材を味わう食育の日献立でした！



9月19日（火）

- ・黒米ごはん
- ・厚揚げの田楽
- ・ごま汁
- ・牛乳
- ・野菜の揚げ浸し
- ・オレンジゼリー

今日は、地元の食材をたっぷり味わえる食育の日献立でした。野菜の揚げ浸しには、地元産のかぼちゃ、伏見唐辛子、じゃがいもを使用しました。伏見唐辛子は辛みがないので子ども達にも食べやすいです。今日は油でさっと揚げて、だしのうまみを感じられるつゆに浸してもらったので、だしの味が染みてよりおいしく食べることができました。

地元産じゃがいもを使った3色ポテトチップスを食べました！



9月20日（水）

- ・チンジャオロース丼
- ・玉ねぎともやしのカレー炒め
- ・わかめスープ
- ・牛乳
- ・3色ポテトチップス

今日は、地元産の3種類のじゃがいもを使ったポテトチップスがありました。黄色の「ピルカ」、ピンク色の「ノーザンルビー」、紫色の「シャドークイーン」というじゃがいもがそろいました。見た目や味の違いを楽しみながら食べることができました。また、チンジャオロース丼は野菜もお肉もしっかりとれて元気になれるメニューでした。ピーマンが苦手な児童でも食感を楽しみながらおいしく食べることができました。少しずつ涼しくなってきたので、しっかり栄養をとって元気に過ごして欲しいと思います。

うま味たっぷりの乾物のきんぴらを食べました！



9月21日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のレモン蒸し
- ・乾物のきんぴら
- ・みそ汁
- ・りんご

今日は、いろいろな種類の乾物を使ったきんぴらでした。きんぴらには、切り干し大根、干しひじき、干し椎茸を使用しました。乾燥させることで栄養素やうま味がぎゅっと詰まる乾物は、独特の風味がありますが、きんぴらにすることでよりおいしく食べることができます。こういったメニューを通して、いろいろな乾物に興味を持ち、乾物の素晴らしさを知って欲しいと思います。

秋の味覚！きのこたっぷりのあんかけハンバーグを味わいました！



9月22日（金）

- ・菜めし
- ・牛乳
- ・きのこのあんかけハンバーグ
- ・じゃがいもの炒め煮
- ・みそ汁

今日は、秋の味覚の代表とも言える「きのこ」をたっぷり使ったメニューが登場です。きのこのあんかけには、ぶなしめじ、まいたけ、エリンギが入っていました。給食でも3種類のきのこを使うことは減多にないので委員会からのメニュー紹介では、それぞれのきのこの特徴を紹介してもらいました。きのこはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富な食材です。成長期の子ども達にとって大切な栄養素が摂れるきのこをいろいろな料理で楽しんで欲しいです。

新メニュー！鶏肉の香り焼きを食べました！



9月25日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の香り焼き
- ・切り干し大根の酢の物
- ・甘唐辛子の炒り煮
- ・みそ汁

今日は、新メニューの鶏肉の香り焼きがありました。鶏肉の香り焼きは、こいくちしょうゆ、みりん、オイスターソース、豆板醤、ごま油、しょうがで味つけをしています。名前の通り、給食室のオーブンからはとてもいい香りが広がっていました。また、甘唐辛子の炒り煮には、地元産の甘長美人という辛くない唐辛子と、苦みがなく、とてもさわやかな味のジャンボピーマン、また、1・2年生が作ったパプリカを使いました。唐辛子の仲間が集まった炒め煮は、鰹節も入り、ごはんにぴったりの一品でした。地域の恵みに感謝しながら食べることができた料理でした。

高野豆腐の肉詰めを食べました！



9月26日（火）

- ・ ごはん
- ・ 高野豆腐の肉詰め
- ・ ごま和え
- ・ 牛乳
- ・ 金時豆の甘煮
- ・ みそ汁

今日の高野豆腐の肉詰めは、高野豆腐の中に、豚ひき肉やにんじん、干し椎茸、ねぎ等を混ぜ合わせた肉だねを入れて、出汁でじっくり炊いています。高野豆腐だけではシンプルな味わいですが、具が入ることによって食材のうま味も感じられていつもとは違う高野豆腐を楽しむことができます。ふんわりとした高野豆腐にはしっかり出汁が含まれていました。高野豆腐の由来を聞きながら味わって食べることができました。

大好評！新メニューの青のりポテトビーンズを食べました！



9月27日（水）

- ・ 親子丼
- ・ 青のりポテトビーンズ
- ・ すまし汁
- ・ 牛乳

今日は、新メニューの青のりポテトビーンズの登場です。大豆は水戻しをしてから片栗粉をまぶして油で揚げ、じゃがいもは素揚げします。油で揚げた大豆とじゃがいもに青のりとほんの少しの塩をまぶして完成です。子ども達は見本を見たときから、「おいしそう〜!」と喜んでくれていました。青のりポテトビーンズを真っ先に食べている児童が多く、あっという間に食べきっている児童もいました。身体を作るために必要な栄養素がたっぷり含まれる大豆は、子ども達にたくさん食べて欲しい食材です。今後も給食に出てくること間違いなしのメニューが1つ増えました。

1・2年生の作ったパプリカを使って特製ソースを作ってもらいました！



9月28日（木）

- ・ごはん
- ・とり天のパプリカソース
- ・ひじきの炒り煮
- ・牛乳
- ・そえ野菜
- ・みそ汁

今日は、1・2年生が夏から育ててくれていたパプリカを使ったメニューです。最初は小さかった実が大きくなり、緑色だったのがだんだん赤くなっていく様子を観察しながら大事に育ててくれました。子ども達が出来てくれた物をみんなで食べられることが嬉しいです。1・2年生も「とったパプリカはいつ出る？」と給食に出ることを楽しみにしてくれていました。パプリカと玉ねぎ、酢、砂糖、しょうゆで作るソースは、甘酸っぱい味で鶏の天ぷらにピッタリでした。色鮮やかなソースは目でも楽しむことができました。

お月見献立を味わいました！



9月29日（金）

- ・ごはん
- ・カレー肉じゃが
- ・青菜のおかか和え
- ・お茶
- ・ひたし豆
- ・お月見団子



今日は、十五夜にちなんだお月見献立でした。調理員さん手作りのお月見団子は、きれいなまん丸お月様に見立てられるように、かぼちゃを使っています。かぼちゃが練り込まれた団子はとってもきれいな黄色になっていました。あまりにもきれいな黄色い団子だったので、「卵の黄身!？」と言っている児童もいました。お月見団子にはほんのり甘いたれがかかっている、子ども達もとってもおいしそうに食べてくれていました。調理員さんが用意してくださったすすきやコスモスを眺めながら、秋の作物の収穫にも感謝をして、おいしく給食をいただきました。