

10月の給食を紹介します！

令和5年11月24日

10月の給食スタート！地元産新しょうがをいただきました！



10月2日（月）

- ・新しょうがごはん
- ・ごぼう入りつくね焼き
- ・ごま和え
- ・牛乳
- ・みそ汁

今日は、地元産の新しょうがをごはんと一緒に炊きました。新鮮な新しょうがは、柔らかく、辛味も穏やかでさわやかな味です。今だけの旬の味をしっかりと味わうことができました。

ほくほく！さつまいもやかぼちゃの天ぷらを食べました！



10月3日（火）

- ・炊き込みごはん
- ・さつまいもの天ぷら
- ・とり天
- ・牛乳
- ・かぼちゃの天ぷら
- ・小松菜のごま和え
- ・すまし汁

今日は、子ども達が好きな地元産のさつまいも「寺領金時」や秋にかけて甘味が増したかぼちゃの天ぷらを食べました。天ぷらにすることでより素材のおいしさを感じられたように思います。鶏の天ぷらもサクッと揚げてもらいました。

今が旬！さつまいものサラダを味わいました！



10月4日（水）

- ・ごはん
- ・豚肉とごぼうの炒め煮
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・さつまいものサラダ
- ・りんご

昨日の天ぷらに続き、さつまいもメニューの登場です。さつまいもは潰すのではなく、サイコロ状にカットしてもらって、食感も楽しめます。キャベツや、にんじん、玉ねぎも入り、いろいろな食感を楽しめました。

栄養たっぷり！中華メニューを食べました！



10月5日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢豚
- ・ビーフンの中華サラダ
- ・中華スープ

今日は、中華メニューの登場です。カリッと揚げてもらった豚もも肉とたっぷり入ったごろごろ野菜は、食べ応えがあります。酢豚にじゃがいもが入っているのもおいしさの秘密です。久しぶりのビーフンはサラダでさっぱりと味わうことができました。

古代米を使いたいにしえピラフを食べました！



10月6日（金）

- ・いにしえピラフ
- ・牛乳
- ・さわらのコーンソース焼き
- ・あっさり和え
- ・チキンカレースープ

今日は、地元産の古代米「黒米」を使ったピラフでした。黒米のきれいな紫色はアントシアニンという色素で、見た目を華やかにしてくれるだけでなく、体にも良いのが嬉しいです。給食を通していろいろな「米」に興味を持って欲しいと思います。

魚の人気メニュー！いわしの蒲焼き風井を食べました！



10月11日（水）

- ・魚の蒲焼き風井
- ・牛乳
- ・ピーマンのマヨネーズ和え
- ・みそ汁

給食で人気のいわしのかば焼き風井は、油で揚げてもらったいわしに、特性甘辛だれを絡めていただきます。小骨が多いいわしですが、このメニューにすると骨までしっかり味わうことができます。

新メニュー登場！カレーにぴったいなメニューでした！



10月12日（木）

- ・ドライカレー(麦ごはん) ・ジョア(マスカット味)
- ・マスタードドレッシングサラダ
- ・ベーコンと豆のスープ

今日は、新メニューが二つありました。マスタードドレッシングサラダは、ありそうでなかった一品です。粒入りマスタードの爽やかでほんのりとした辛さがマヨネーズとも相性が良く、野菜をおいしく食べることができました。ベーコンと豆のスープは、その名の通り、ベーコンのうま味が出た優しい味のスープに大豆が入っています。栄養価の高い大豆は、いろいろなメニューに登場しています。

地元でとれた沖ぎすをサクサクのフライでおいしくいただきました！



10月13日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・沖ぎすのフライ
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・のり和え

今日は、地元でとれた「沖ぎす」を使ってフライにしてもらいました。沖ぎすの中骨はとってありませんが、フライにすることで、衣と一緒にザクザクおいしく食べることができます。切り身の魚を食べる機会が多い時代ですが、骨も丸ごと食べて、丈夫な体を作って欲しいです。

16日は世界食料デー！手作りふりかけをいただきました！



10月16日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・手作りふりかけ
- ・かき揚げ
- ・みそ汁
- ・じゃがいもと切り干し大根の煮物

今日は、世界食料デーでした。世界中の人みんなで、世界の食料問題について考えるために作られました。本庄小学校では大きな取組はできていませんが、日々の給食は旬の食べ物や地域の食べ物をたくさん使うようにし、丁寧に調理してもらっています。また、その給食を大事にいただくことをこれからも大切にしていきたいです。

調理員さん特製！いなり焼きや茶碗蒸しをおいしく食べました！

10月17日（火）

・ごはん ・牛乳 ・いなり焼き ・キャベツとわかめの酢の物 ・茶碗蒸し

今日は、油あげを使った稲荷焼きでした。すし揚げに切り込みを入れて、鶏ひき肉と九条ねぎ、しょうがなどと調味料を混ぜ合わせた肉だねを入れてオーブンで焼きます。外側はカリッと、中はふんわりとした食感でうま味も感じられました。

へしこを使った和風コロッケを食べました！



10月18日（水）

・じゃこと水菜の麦ごはん ・牛乳
・へしことひじきのコロッケ
・添え野菜 ・具たくさんみそスープ

今日は、郷土食の「へしこ」を使ったコロッケを食べました。コロッケには、へしこだけでなくひじきがたくさん入っています。煮物に使うことが多いひじきもコロッケに入れるとまた違うおいしさです。和風コロッケを味わうことができました。

稲刈りが無事に終わったことに感謝して、かまじまい献立を実施しました！



10月19日（木）

・秋おこわ ・牛乳 ・魚の塩焼き
・ごま和え ・みそ汁 ・おはぎ

今日は、稲刈りが無事に終わったこと、また、秋の食べ物の収穫に感謝の気持ちを込めて、かまじまい献

立を実施しました。今年も地域の方に協力していただき、たくさんのもち米を収穫することができました。昨年作ったもち米でおこわやおはぎを作ってもらい、みんなでおいしく味わいました。

2年生給食試食会を実施しました！



10月20日（金）

- ・ごはん
- ・豚肉のさっぱりソース
- ・みそ汁
- ・牛乳
- ・信田和え
- ・ぶどうゼリー

今日は、2年生の給食試食会を実施しました。また、マラソン大会に合わせたメニューにもなっており、走った後でも食べやすいメニューでした。雨天のためマラソンは延期になってしまいましたが、さっぱりソースに含まれるお酢のクエン酸や豚肉にたっぷり含まれるビタミンB1の効果で、頑張ってきた体の疲れをとって欲しいと思います。

マラソン大会の後に嬉しい！秋の味覚たっぷりメニューでした！



10月23日（月）

- ・きのこのトマトパスタ
- ・さつまいものスープ
- ・りんごとにんじんの蒸しパン
- ・牛乳
- ・かぶのサラダ

今日は、マラソン大会がありました。秋晴れの中、子ども達は最後まで一生懸命走り切ることができました。秋の味覚たっぷりの給食を食べて、心も体も元気になってくれていると嬉しいです。ほんのり甘いりんごとにんじんの蒸しパンもおいしそうに食べてくれていました。

毎月のお楽しみ！手作りパンの日でした！



10月24日（火）

- ・手作りパン
- ・鶏肉のアップルジンジャーソース
- ・コールスローサラダ
- ・牛乳
- ・コンソメスープ

今日は、子ども達がとっても楽しみにしている手作りパンの日でした。今日は、パンにもピッタリな鶏肉のアップルジンジャーソースを味わいました。りんごを丸ごと使ったこのソースは、鶏肉だけでなくいろいろな食材に合う万能ソースです。

揚げ出汁豆腐のきのこあんかけで秋の味覚を味わいました！



10月25日(水)

- ・ごはん
- ・揚げ出汁豆腐のきのこあんかけ
- ・野菜とひじきの和え物
- ・牛乳
- ・みそ汁

揚げ出汁豆腐はカリッと揚げてもらった豆腐に、煮干しやかつおだし、また、きのこの出汁が出たうま味たっぷりのあんをかけていただきました。少し肌寒くなってきた季節にほっとするメニューでした。

旬の味覚！秋いかと大根の煮つけを食べました！



10月26日(木)

- ・ごはん
- ・秋いかと大根の煮つけ
- ・沢煮椀
- ・牛乳
- ・梅和え
- ・煮豆

今日は、地元でとれた秋いかを大根と一緒に煮付けにしてもらいました。年に1回の登場となった秋いかは、とても貴重な食べ物です。よく味が染みこみ、柔らかく炊いてくださったので、子ども達もおいしく食べることができました。

十三夜にちなんでお月見献立を味わいました！



10月27日(金)

- ・さつまいもごはん
- ・沖ぎすのフリッター
- ・白玉団子入りみそ汁
- ・牛乳
- ・即席漬け

今日は、9月の十五夜に続く、十三夜のお月見献立でした。十三夜には、十五夜と同じように、お団子をお供えし、秋の作物の収穫に感謝をしながらお月見をします。給食では、白玉団子の入ったおみそ汁を作ってもらいました。さつまいもや沖ぎすも取り入れた秋ならではの給食をおいしく食べることができました。

噛めば噛むほどおいしい！大豆とわかめのかき揚げを食べました！



10月30日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・大豆とわかめのかき揚げ
- ・切り干し大根の生姜酢和え
- ・柿

今日の大豆とわかめのかき揚げは、伊根町の給食で定番のメニューです。大豆をたっぷり使って、わかめと一緒にカリッとなるまで揚げてもらっています。少し固めのかき揚げですが、たくさん噛むことで大豆の甘みや、わかめのうま味も感じるすることができます。

調理員さん特製！ハロウィンメニューを食べました！



10月31日(火)

- ・キャロットライス
- ・牛乳
- ・ふしぎなコロッケ
- ・ドレッシングサラダ
- ・小松菜ときのこのスープ
- ・かぼちゃプリン

今日は、調理員さん特製のハロウィンメニューを作ってもらいました。ハロウィンにちなんで作ってもらったふしぎなコロッケは、紫色のシャドークイーンというじゃがいもが使われているので、少し不気味な色になるのがポイントです。また、スープやサラダには、かぼちゃやおばけのにんじんを入れていただきました。ちょっとした遊び心が楽しい給食につながります。かぼちゃプリンも濃厚な味わいでハロウィンをたっぷり楽しめる給食になりました。

