

11月の給食を紹介します！

令和5年12月13日

11月の給食スタート！読書週間献立がスタートします！



11月1日（水）

- ・ピラフ
- ・ミートボールシチュー
- ・野菜のレモン和え
- ・牛乳

10月27日から11月9日は、全国の読書週間です。そのことにちなんで、給食でもお話の中に出てくる食べ物を出します。給食を通して、たくさんの本と出会い、本を読むことを楽しんで欲しいと思います。読書週間献立1日目は、「天空の城ラピュタ」に出てくるミートボールシチューを作ってもらいました。ごろっと入った肉団子は、調理員さんの手作りです。みんなで、お話の世界を楽しみながら食べました。

読書週間献立2日目！おさかなクッキー！



11月2日（木）

- ・キャロットライス
- ・牛乳
- ・大根のマヨサラダ
- ・鶏肉のハニーマスタードソース
- ・コンソメスープ
- ・おさかなクッキー

今日は、読書週間献立2日目です。「猫の恩返し」というお話の中から、おさかなクッキーを作ってもらいました。魚の型をとってから、一つ一つ目をつけていくので、とっても可愛らしい見た目になりました。子ども達もとても嬉しそうに食べてくれていました。



学習発表会！頑張ったみんなに嬉しい、鶏肉のかりかり揚げ！



11月4日（土）

- ・ごはん
- ・ジョア（プレーン味）
- ・鶏肉のかりかり揚げ ねぎソース
- ・即席漬け
- ・みそ汁
- ・ふかしいも

今日は、学習発表会がありました。どの学年の発表にも給食や食べ物に関わる内容が含まれていました。毎日の給食を通してさまざまなことを学んだり、考えたりしてくれていることを嬉しく思います。今日は発表を頑張った子ども達にとって嬉しい鶏肉のかりかり揚げがありました。油でカリッと揚げてもらった鶏肉にねぎや赤ピーマンが入った甘酸っぱいソースをかけていただきました。

読書週間献立3日目！お弁当風ごはんとおはぎ！



11月7日（火）

- ・ごはん
- ・焼きししゃも
- ・鮭フレーク
- ・梅干し
- ・うぐいす豆
- ・おひたし
- ・みそ汁
- ・おはぎ
- ・牛乳

今日は読書週間献立3日目です。「となりのトトロ」の中に出てくるお弁当やおはぎを作ってもらいました。いつもの給食とは少し違う盛り付けで、お弁当に見立てていただきました。鮭フレークは、さくらでんぶをイメージしています。丁寧に炒めて水分を飛ばしてもらっているのでパラパラの美味しい鮭フレークになっていました。おはぎはいつもよりもあずきがたっぷりてほっとするおいしさでした。



11月8日は、いい歯の日！かみかみ献立でした！



11月8日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・地鶏の炒め焼き
- ・ゴーヤの佃煮
- ・すまし汁
- ・柿とりんご
- ・切り干し大根とかんぴょうのサラダ

11月8日は「いい歯の日」です。歯をじょうぶにするためには、カルシウムを多く含む食品をとることも大切ですが、よくかんで食べることも大切です。給食でもいい歯の日にちなんで、かみかみ献立を食べました。地域の生産者さんのゴーヤの佃煮は歯ごたえがあり、ごはんとおいしく食べてくれていました。地元の鶏肉は弾力があってうま味たっぷりなので、かみかみメニューには毎回登場します。今日もいっぱいあごを動かしてよくかんで食べることができました。

読書週間献立4日目！手作りのかぼちゃと魚のパイが登場！



11月9日（木）

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・かぼちゃと魚のパイ
- ・ドレッシングサラダ
- ・ふわふわたまごスープ

今日は、読書週間献立4日目です。「魔女の宅急便」に出てくるかぼちゃと魚のパイを作ってもらいました。かぼちゃと魚のパイは、蒸してつぶしたかぼちゃの上に下味をつけた魚をのせ、手作りホワイトソースをのせてからパイシートをのせて焼きます。パイシートには1つ1つ魚の形に切り込みを入れてもらいました。手が込んでいるのはもちろんですが、子ども達に喜んでもらえるようにとたっぷり愛情を込めて作っていただきました。ホクホクのかぼちゃやクリーミーなソース、サクサクのパイといろいろな食感を楽しむことができました。



読書週間献立5日目！見た目も美しい！シベリアを食べました！



11月10日（金）

- ・大根葉ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・すまし汁
- ・牛乳
- ・おかか和え
- ・シベリア

今日は、読書週間献立最終日で、「風立ちぬ」というお話の中のさばのみそ煮やシベリアというお菓子を作ってもらいました。シベリアは、カステラ生地を作ってから中にようかんを挟み、冷やして固めます。ふんわりとしたカステラ生地にしっとり甘いようかんがとてもよく合います。子ども達も喜んで食べてくれていました。読書週間献立は5日間でしたが、毎日楽しみにしてくれていました。また、毎日の給食もいろいろな工夫があったり、思いが込められたりしているので自分で楽しみを見つけながら食べて欲しいと思います。



煮物がおいしい季節になりました！！



11月13日（月）

- ・ごはん
- ・豚こんのみそ煮
- ・すまし汁
- ・牛乳
- ・しょうが和え
- ・ゴーヤチップス

今日は、久しぶりの煮物の登場です。少しずつ寒さも厳しくなり、煮物がおいしくなる季節になりました。今日の煮物は名前のとおり、豚肉とこんにゃくが入った煮物です。他にもさつまいもや玉ねぎ、しょうがも入っており、食べ応えがあるだけでなく、体が温まる料理でした。

根菜パワーで体も心も温まりました！



11月14日（火）

- ・ごはん
- ・厚揚げの香味だれ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・牛乳
- ・粉ふきいも
- ・根菜の煮物

今日は、昨日に続き、煮物メニューです。今日の煮物には、根菜と言われている、大根、にんじん、ごぼうがたくさん入っていました。根菜は、水分が少ないため、体が冷えにくく、血液の流れを良くするビタミンやミネラルがたくさん含まれていることから、体を温める効果があると言われています。根菜パワーをたくさんもらえる給食でした！

郷土食のへしこを使ったチャーハンを食べました！



11月15日（水）

- ・へしこと卵のチャーハン
- ・ごぼうサラダ
- ・きなこ大豆
- ・牛乳
- ・中華スープ

今日は、郷土食のへしこを使ったチャーハンでした。へしこチャーハンには、へしこの他に、地元産のたまごやねぎ、大根葉が入っています。彩りもよく、とってもおいしく食べることができました。へしこをいろいろなメニューに取り入れることで、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。

3年～6年給食試食会！おからバーグを食べました！



11月16日（木）

- ・ごはん
- ・おからバーグ
- ・ひじき煮
- ・牛乳
- ・添え野菜
- ・みそ汁

今日は、3年～6年の給食試食会がありました。今日のメニューはおからを使ったハンバーグです。おからの他に、豆腐も入っているので、ふんわりとした食感になっています。子ども達からも好評でした。おからは捨てられてしまうことが多いですが、現代人に不足しがちな食物繊維も多いです。今後もいろいろなメニューで使っていきたいと思います。

学校給食甲子園応募メニューを味わいました！



11月17日（金）

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・さわらのねぎみそ焼き
- ・変わり茶碗蒸し
- ・わかめとほうれん草のごま和え
- ・みかん

今日は、本校が学校給食甲子園に応募したメニューを提供しました。このメニューは、本庄の地場産物をたくさん使ったこだわりのメニューです。ごはんは、白米と黒米を使いきれいな紫色のごはんになっています。さわらのねぎみそ焼きには、地元でとれたさわらに、生産者さんに教わって子ども達が作ったみそと地元産のねぎで作ったねぎみそをのせて焼きました。和え物は、本庄浜でとれたわかめや旬の地元産のにんじんを使用しました。また、変わり茶碗蒸しは、地元の煮干して出汁をとり、地元産の卵に豆乳を合わせて卵液を作っているので、まろやかでしっとりとした茶碗蒸しになります。茶碗蒸しの中には地元産の寺領金時を入れ、上には地元産の鶏ひき肉と水菜で作ったそばろをのせました。1つ1つ素材のおいしさがわかるような味付けにし、この給食全体で伊根町、本庄の良さがわかるメニューになっています。今回、学校給食甲子園は2次審査までの通過で終わってしまいましたが、京都府代表まで選ばれたことは大変嬉しい結果でした。これからも地域の生産者さんや丁寧に調理をしてくださる調理員さんに感謝をしながら給食を食べてくれると嬉しいです。

さばの甘辛煮！韓国風の味つけでおいしくいただきました！



11月20日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばの甘辛煮
- ・ごま酢和え
- ・昆布のきんぴら
- ・すまし汁

今日は、少し変わった味付けのさばの甘辛煮の登場です。甘辛煮は、ごま油、にんにく、しょうが、酒、砂糖、豆板醤、こいくちしょうゆ、はちみつで調味しています。少し辛さがありますが、はちみつが入ることでもろやかに、油の多い青魚とも相性バッチリです。煮付けやみそ煮もおいしいですが、今日のメニューも子ども達には好評でした。

秋の味覚たっぷり！新しょうがの佃煮や野菜の天ぷらを食べました！



11月21日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・天ぷら
- ・新しょうがの佃煮
- ・ごま和え
- ・高野豆腐の含め煮
- ・みそ汁

今日は、秋の味覚たっぷりの和食メニューでした。新しいメニューとして、新しょうがの佃煮があります。地元産の新しょうがを甘辛く炊いて佃煮にしました。新しょうがといっても少し辛みがあるので、しょうがや辛い味が苦手な児童は、辛さを耐えながら食べている児童もいました。そんな中でも「佃煮おいしい!」「食べれば食べるほどおいしくなってきた」と言っている児童もいました。同じ食べ物でも食べる時期によって味や栄養価、食感なども違います。そういった違いを楽しんでもらえたら嬉しいです。また、さつまいもや春菊を天ぷらでおいしくいただき、みそ汁には大根をたっぷり入れました。今日も秋を感じながら給食を食べることができました。

かみ応えのあるねぎと鶏井！パリパリさつまチップス！



11月22日（水）

- ・ねぎ鶏井(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・はりはり漬け
- ・みそ汁
- ・さつまチップス

今日は、地元産のねぎと鶏肉を使った井でした。地元産のとり肉は弾力があるので、かみ応え抜群です。よくかむことで、うま味がしっかり感じられます。また、さつまチップスは、昨年度本校児童が寺領金時を使ったメニューとして考えてくれた物です。昨年度とても好評だったので、今年度も登場しました。大学いもの様なたれを絡めてありますが、スライスしてあるので、パリパリの食感を楽しむことができます。今日もよくかんで味わいながら食べることができました。

11月24日は「和食の日」！みんなで今日の出汁について考えてみました！



11月24日（金）

- ・ごはん
- ・さわらのもみじ焼き
- ・すまし汁
- ・お茶
- ・和え物
- ・焼きいも

今日、11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。今日は、和食の良さを感じられるように、季節感のある献立になっています。さわらのもみじ焼きには、にんじんのすりおろしと、マヨネーズとしょうゆで作ったソースをかけて焼きます。とてもきれいな色なので、「本当に紅葉がおいであるのかと思った！」と驚きながら食べてくれている児童がいました。また、和食の基本である「出汁」の話をした後に、「今日のすまし汁は何の出汁が使われていると思う？」と聞いてみると、「煮干し！」「昆布？」「かつおぶしも入ってそう！」などいろいろな答えが返ってきました。煮干しとかつお節の合わせ出汁だということを伝えると「いい香りがすると思った！」「今日のすまし汁めっちゃおいしい！」など嬉しそうな声が聞こえてきました。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理その物ではなく、いろいろな食材を使い、素材の味や季節感を大切にしている所、栄養バランスが整い、日本の年中行事にも深く関連している所が特徴としてあげられています。普段当たり前の様に食べている「和食」ですが、改めて世界に誇れる素晴らしい所がたくさんあることに気づき、これからも大切に食べていってくれると嬉しいです。

新メニュー！コーンクリームシチュー！をいただきました！



11月27日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・大豆のつけ合わせ
- ・コーンクリームシチュー
- ・素揚げごぼうと水菜のサラダ
- ・りんご

今日は、新メニューのコーンクリームシチューがありました。本庄小学校のシチューは、ルウも手作りです。小麦粉とバターをゆっくりのばしながらルウを作ってくださいます。手作りルウにコーンクリームが入ったシチューはクリーミーで甘みもありとてもまろやかでした。また、次回の登場も楽しみにしていて欲しいです。



秋に美味しい！キャンディーポテトを食べました！



11月28日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・しょうが和え
- ・みそ汁
- ・キャンディーポテト

今日は、大学いもと同じ様にさつまいもをおいしく食べられるデザートが登場です。キャンディーポテトは、さつまいもを素揚げし、はちみつ、バター、少しの塩に絡めて作ります。甘塩っぱい味がさつまいもによく合います。もうすぐ冬を迎えますが、まだまだ秋の味覚を存分に楽しんでいます。

熱々カレードリアを食べました！



11月29日（水）

- ・カレードリア
- ・牛乳
- ・ピクルス
- ・コンソメスープ
- ・ココアプリン

今日は、調理員さん特製のカレードリアでした。手の込んだカレードリアは、とっても食べ応えがあります。ごはんはコンソメ、カレー粉、少しの塩こしょうを混ぜて炊きます。次に鶏肉、玉ねぎ、しめじ、にんじん、ほうれん草を炒めて、手作りのホワイトソースと絡めます。炊けたご飯の上にホワイトソースをかけた後、パン粉とチーズをのせてオーブンで焼きます。ごはんがホワイトソースから出してしまうとカチカチになってしまうので、一つ一つ気をつけながらソースをかけてくださいました。こんがり焼き上がったドリアはとってもいい香りで、ランチルームに来た子どもたちは、ドリアを見てとても喜んでいました。熱々のドリアを食べてからはさらに幸せそうな顔をしながらおいしそうに食べてくれていました。



秋の紅葉を楽しむ紅葉焼きを食べました！



11月30日（木）

- ・炊き込みごはん
- ・はまちの竜田揚げ
- ・五目煮豆
- ・牛乳
- ・ゆかりキャベツ
- ・根菜のごま汁

11月最後のメニューは、秋を感じられるメニューでした。炊き込みごはんは、旬のごぼうやにんにくに油揚げも入っており、とてもいい香りがします。はまちは、竜田揚げにすることで、きれいな色になり、今の時期にぴったりの紅葉を感じることができました。根菜のごま汁には、里芋、大根、ごぼうが入っており、体も温まりました。今月も季節を楽しむ給食をたくさん食べることができました。12月も寒い冬に備えてなんでもしっかり味わいながら食べて欲しいと思います。