

12月の給食を紹介します！

令和6年1月5日

大豆入りコロッケを食べました！



12月1日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・大根の中華風煮
- ・大豆入りコロッケ
- ・ごま和え

今日は、大豆入りコロッケの登場です。大豆は、じゃがいもと同じ様にゆがいてからつぶして使います。じゃがいもと大豆のホクホクの食感を楽しめるコロッケで、少しごまが入っているのもアクセントになっています。たんぱく質や鉄分もとることができるので、成長期の子ども達にとってもおすすめのコロッケです。

歯ごたえのよいシャキシャキそばろ丼を食べました！



12月4日（月）

- ・シャキシャキそばろ丼
- ・牛乳
- ・大豆のつけ合わせ
- ・酢の物
- ・みそ汁

今日は、名前の通り、シャキシャキの食感を楽しめるメニューです。シャキシャキそばろ丼には、切り干し大根やもやし、玉ねぎが入っています。食材そのものの食感もよいですが、調理の工夫でより歯ごたえが感じられるようにして下さっています。今日もよくかんで味わって食べることができました。

ゆずの香りを楽しめる！ゆず大根を食べました！



12月5日（火）

- ・炊きおこわ
- ・牛乳
- ・さわらのパン粉焼き
- ・ゆず大根
- ・みそ汁

今日は、旬のゆずを使ったメニューです。ゆず大根は、大根とゆずだけのシンプルな和え物です。調味料も、少量の砂糖、酢、塩だけで味をつけ、大根の味とゆずの香りをしっかり感じられるようにしてもらいました。五感を使いながら、おいしく食事をすることができました。

大根たっぷりマーボー大根を食べました！



12月6日（水）

- ・ごはん
- ・マーボー大根
- ・中華スープ
- ・牛乳
- ・ナムル

今日は、大根をたっぷり使った、マーボー大根です。冬になると大根メニューがたくさん登場しますが、その中でもマーボー大根は特に子ども達に人気のメニューだと思います。大根だけでなく、地元産の鶏ひき肉、九条ねぎ、しょうが、にんにく、みそを使うことで、本庄でしか味わえないマーボー大根が完成します。子ども達は大きな口を開けてとてもおいしそうに食べてくれていました。

ビタミンB1で疲れた体を元気に！照り焼きえのきバーグ！



12月7日（木）

- ・ごはん
- ・照り焼きえのきバーグ
- ・かぶのスープ
- ・牛乳
- ・添え野菜
- ・大学いも

今日のハンバーグの中には、えのきたけがたくさん入っています。きのこが苦手な子どもは多いですが、きのこは、現代人に不足しがちな食物繊維やビタミンなどがたくさん含まれている素晴らしい食品です。中でも、えのきたけには、体の疲れをとってくれるビタミンB1が多く含まれているのでいろいろな料理で食べて欲しいです。えのきバーグは、えのきの食感もよく、優しい甘さの照り焼きソースがよく合います。

2学期も残りわずかとなりましたが、いろいろな食材から栄養をもらって毎日元気に過ごしてほしいと思います。

レモンでさっぱり！鶏肉のレモンソース和えを食べました！



12月8日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のレモンソース和え
- ・水菜の和え物
- ・すまし汁
- ・じゃこスナック

今日は、レモンの香りを楽しめる、鶏肉のレモンソースです。このメニューは、鶏もも肉ではなく、鶏胸肉を使うことでさっぱりとした味わいになります。鶏胸肉に下味をつけてからかたくり粉をまぶして油で揚げ、しょうゆ、砂糖、酒、酢、レモン果汁で作ったタレを絡めて完成です。みんなでおいしくいただきました。

一汁三菜和食献立！野菜をおいしくいただきました！



12月11日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚揚げの野菜あんかけ
- ・しょうが和え
- ・じゃがいものきんぴら
- ・みそ汁

今日は、一汁三菜の和食献立を実施しました。野菜をたくさん使っているので、彩りがよく、見た目も華やかになりました。また、厚揚げの野菜あんかけのあんには、煮干しとかつお節の出汁が使われているので、とても良い香りがします。栄養バランスだけでなく、食事からさまざまなことを感じ取れる日本の食事の良さをたくさん知って欲しいと思います。

今年最後のお箸の持ち方練習日！みんなで楽しく練習しました！



12月12日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・炊き合わせ
- ・ひたし豆
- ・酢の物
- ・おだまき蒸し

今日は、毎月行っている箸の持ち方練習日でした。1学期から続けている箸の持ち方練習ですが、継続的に、また、みんなで一緒に取り組むことで、この日を楽しみにしてくれている子ども達があります。正しい持ち方がすぐにできなくても、箸を持つ位置がよくなったり、指の使い方がよくなったりと、少しずつよくなっている姿がたくさん見られます。ぜひ、ご家庭でもみんなで一緒にマナーについて考える時間をとっていただくと嬉しいです。今日も上手にお箸を使いながら、給食を食べることができました。

みんなのお楽しみ！セレクト給食を実施しました！



12月13日(水)

- ・ごはん
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・冬野菜のシチュー
- ・牛乳
- ・添え野菜
- ・セレクトデザート

今日は、子ども達を楽しみにしていたセレクト給食でした。今回は、デザートのセレクトを行い、「抹茶ケーキ」「ココアプリン」「マーブルクッキー」の中から好きな物を一つ選びました。どのデザートも調理員さんの手作りで、愛情たっぷりです。「おいしそう!」「ケーキも食べたかったな」「全部食べてみたい」「マーブルは確かに石みたいな模様!」「プリンおいしかった~」「ケーキにかかっている白いはなに?!」等、ランチルームでは自分の選んだデザートや友達の選んだデザートの話で盛り上がっていました。まだ、好きな物を選ぶというセレクトしかできていませんが、まずは自分の食べる物について考え、興味を持つということがとても大切だと思います。楽しく和やかな給食時間となりました。



冬を感じられる、ふろふき大根を食べました！



12月14日(木)

- ・ごはん
- ・さわらの煮付け
- ・ひじきと野菜の和え物
- ・お茶
- ・ふろふき大根
- ・みそ汁

今日は、冬を感じられるメニューの一つ、「ふろふき大根」が登場しました。昆布だしてじっくり炊いてもらった大根は、優しい味なので甘みそとゆずが大根をおいしくしてくれます。また、ゆずみそが苦手な児童もいましたが、生活向上委員会のメニュー紹介で、「ふろふき大根」という名前になった由来を紹介することで、子ども達が少しでも興味を持って食べられるようにしました。上品な料理をおいしく味わいました。

テーブルマナー給食を実施しました！



12月15日(金)

- ・手作りパン
- ・牛乳
- ・さわらのムニエル
- ・野菜のオーブン焼き
- ・赤大根と水菜のサラダ
- ・ポタージュ
- ・りんごゼリー

今日は、今年度2回目のテーブルマナー給食でした。今回も調理員さん特製の見た目も美しく、おいしい料理が並びました。フォークとナイフを使いながらの食事は、子ども達にとって少し難しい部分もあるかもしれませんが、毎回楽しみながら食べてくれています。まだ経験の少ない低学年は、持ち方や切り方を一つ一つ確認しながら食事をしていますが、高学年になると、とても上手に食事をする事ができます。年に2回と回数は少ないですが、給食での経験を生かして、さまざまな場面で楽しく気持ちよく食事をして欲しいと思います。

冬といえば「おでん」！だしのきいた本庄おでんを味わいました！



12月18日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・おでん
- ・金時豆の甘煮
- ・梅和え

今日は、寒い時期にぴったりのおでんを作ってもらいました。本庄小学校のおでんは、それぞれの具を一人一個ずつ用意します。小さく切った具ではなく、食材そのものをしっかり味わえるのが本庄小学校のおでんの魅力です。みんなで冬ならではの料理を存分に楽しみました。

手作りすいとん入り豚汁を食べました！



12月19日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ごま和え
- ・すいとん豚汁
- ・さわらのみそマヨネーズ焼き

今日は、具だくさんのすいとん豚汁を作ってもらいました。「すいとん」とは、小麦粉の生地を手でちぎったり、丸めたりして作ったものを汁で煮込んだ料理のことです。「すいとん」は、戦後の食料が不足していた時代、お米の代わりとしても食べられていました。子ども達には馴染みのない料理かもしれませんが、こういった料理を知ること、日々の食事にも感謝の気持ちを持って食べることに繋がれば嬉しいです。子ども達は、もちもちの食感に興味をもちながら食べてくれていました。

鶏肉と野菜のうま味たっぷりスープで温まりました！



12月20日(水)

- ・大根葉のたまごチャーハン
- ・牛乳
- ・肉団子のスープ煮
- ・さつまいもとりんごのサラダ

今日は、大きな肉団子が入ったスープが登場です。肉団子は調理員さんの手作りで、一つ一つきれいに成形してくださいました。また、冬野菜もたっぷり入っているので、鶏肉のうま味だけでなく、野菜のうま味も感じられます。口に入れた瞬間、心も体もほっとするおいしいスープを味わうことができました。

一日早い冬至こんだて！みんなの健康を願いました！



12月21日(木)

- ・ごはん
- ・ジョア(ストロベリー味)
- ・鶏肉のゆず香り揚げ
- ・かぼちゃの甘煮
- ・れんこんのきんぴら
- ・みそ汁

今日は、一日早い冬至献立を実施しました。給食では、冬至にちなんで、新メニューの鶏肉のゆず香り揚げやかぼちゃの甘煮、また「ん」のつく食べ物をたくさん食べられるように、れんこんのきんぴらも作っていただきました。新メニューのゆず香り揚げは、ゆずの香りがよく、子ども達もぱくぱく食べてくれていました。また来年も子ども達が健康に元気に過ごせるようにと願いを込めてみんなでいただきました。

2学期の給食最終日！みんなで特製カレーを味わいました！



12月22日(金)

- ・ドライカレー
- ・お茶
- ・コンソメスープ
- ・ドレッシングサラダ
- ・スノーボールクッキー

2学期の給食最終日は、みんな大好きなカレーライスでした。また、クリスマスが近いこともあり、スノーボールクッキーを作ってもらいました。雪の様な見た目なのはもちろん、食べるとサクサクでほんのり甘いクッキーに子ども達も嬉しそうでした。子ども達は、2学期も毎日の給食をととても楽しみしてくれていました。伊根町の豊かな自然の恵み、地域の生産者さんや調理員さん等多くの方のおかげで2学期も本庄小ならではの素敵な給食を提供することができました。3学期も引き続き子ども達が喜ぶ楽しい給食を届けていきたいと思います。