

# 2月の給食を紹介します！

令和6年3月12日

## 新メニューのあんかけ和風ハンバーグを食べました！



2月1日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・あんかけ和風ハンバーグ
- ・みそ汁
- ・ごぼうとほうれん草のマヨサラダ

2月の給食のスタートに、新メニューのあんかけ和風ハンバーグを食べました。豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、ひじき、枝豆を混ぜ合わせて作るハンバーグは、タンパク質や鉄分がしっかりとれるようになっています。かつおだしのきいた優しい味のだんごとの相性も抜群でした。いつもとは少し違うハンバーグは、子どもたちに大好評でした。

## 1年の健康を願って！節分献立を実施しました！



2月2日（金）

- ・炒り大豆ごはん
- ・牛乳
- ・いわしの青のりフライ
- ・即席漬け
- ・沢煮椀

2月3日の節分にちなんで、節分献立を実施しました。炒り大豆ごはんは、炒った豆をごはんと一緒に炊いて作るため、香ばしいいい香りがするだけでなく、大豆のおいしさがごはんにぎゅっと閉じ込められています。また、いわしの青のりフライは、青のりの香りがよく、サクサクの状態になるまで揚げてあるので、細かい骨もおいしく食べることができました。給食でも悪い“気”をしっかり追い出すことができたと思います。また1年、子どもたちが元気に健やかに成長してくれることを願いました。

## ふんわりおいしい！さわらの包み焼きを食べました！



2月5日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの包み焼き
- ・春雨サラダ
- ・みそ汁

京都府で獲れるさわらを使って、包み焼きを作ってもらいました。包み焼きは、玉ねぎ、にんじん、えのきたけと一緒にみそとマヨネーズを添えて焼きました。包み焼きにすることで、身がふんわりと柔らかくなり、野菜やきのこのうま味も加わってとてもおいしく食べることができました。給食でさわらの魅力をたくさん知ってほしいです。

## サクサクチキンフリッターを食べました！



2月6日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チキンフリッター
- ・ゆかり和え
- ・炒め野菜と厚揚げのスープ

給食で大人気のフリッターの登場です。フリッターとは、小麦粉と牛乳、卵黄を混ぜた物と卵白を泡立てたメレンゲを合わせた衣を付けた揚げ物のことで西洋料理の一つです。給食では、卵黄やメレンゲの代わりに、重曹という粉を使って生地をふっくらさせました。天ぷらとはまた違う食感を楽しめるので、子ども達も「めっちゃおいしい!」と嬉しそうに食べていました。

## 彩り鮮やか！地元産食材で作る三色丼を食べました！



2月7日（水）

- ・三色丼
- ・牛乳
- ・ひじきの和え物
- ・みそ汁

地元の食材を使った三色丼を作ってもらいました。丼には、毎日使っている地元産のお米はもちろん、地元の養鶏場さんで作られている鶏肉と卵、また、地元産のほうれん草に地域の方が作ってくださっている紅生姜を少しのせました。全て本庄地区で作られた物が使われている特製丼でした。五感を使いながらおいしく食べることができました。

## 豚肉とこんにゃくが入った煮物を食べました！



2月8日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚こんのみそ煮
- ・大豆とわかめのかきあげ
- ・梅じょうゆ和え

豚こんのみそ煮は、名前のとおり、豚肉とこんにゃくをメインに使っているのので、この名前になっています。こんにゃくは、食物せんいを多く含む食品の一つです。煮物に入れるとよく味が染みてとてもおいしいです。今日は冬が旬の大根も入れて、季節の味も楽しめるような煮物にもなっています。昔ながらの煮物で気持ちもほっこりしてほしいと思います。

## 地元のつくり酒屋さんの酒かすを使ったかす汁を食べました！



2月9日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の甘酢かけ
- ・ひじきと大豆の炒り煮
- ・かす汁

2月に入り、少しずつ暖かい日も増えてきましたが、まだまだ寒い日もあります。今日は、そんな日にピッタリのかす汁がありました。今日のかす汁に使った酒かすは、地元のつくり酒屋さんの物です。ふわっと酒かすのいい香りがする具たくさんのお汁は、心も体も温まるおいしさでした。なかなか食べる機会のない料理でもあるので、少し苦手そうにしている児童もいましたが、興味をもって食べてくれていました。お酒を作る時にできる副産物も栄養たっぷりの立派な食材になることを知ってもらえたら嬉しいです。





## 人気メニュー！青のりポテトビーンズを食べました！



2月13日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ひき肉と豆腐のとろ煮
- ・中華風サラダ
- ・青のりポテトビーンズ

子ども達に大好評の青のりポテトビーンズが登場しました。青のりポテトビーンズは今年度の2学期に出た、新メニューです。ありそうでなかったこのメニューは大豆やじゃがいもの食感がよだけでなく、青のりの香りがとてもいいので、食が進みます。栄養豊富な大豆をいろいろな料理で食べてほしいです。

## バレンタインメニュー！調理員さんの特製ココアケーキが登場！



2月14日（水）

- ・キャロットライス
- ・牛乳
- ・ほうれん草のシチュー
- ・野菜のレモン和え
- ・米粉のココアケーキ

バレンタインデーにちなんだメニューを作ってもらいました。米粉のココアケーキはしっとりした食感で、チョコレートを使っているような濃厚な味が楽しめました。上にかけてもらった粉糖は一つ一つハート型にしてください、とてもかわいいケーキが完成しました。また、他の料理も、ハート型のにんじんを入れてくださり心が温まる給食になりました。その給食を見て、ごはんを盛り付ける時に、ハート型に盛り付けてくれている児童がいました。ハートがいっぱいの給食にクラスの友達もとても嬉しそうでした。いつも以上に幸せな気持ちになれる給食時間でした。

## 根菜がたくさん入った筑前煮を味わいました！



2月15日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・厚揚げのねぎみそ焼き
- ・ごま和え

根菜を使った筑前煮でした。筑前煮には、にんじん、ごぼう、だいこんなどの根菜が入っています。まだまだ寒い日があるので体を温める根菜類を食べて元気に過ごしてほしいと思います。厚揚げのねぎみそ焼きには、本庄の特製ねぎみそだれがかかっているの、とてもおいしい一品になりました。

## キャベツたっぷりのジューシーメンチカツを食べました！



2月16日（金）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・キャベツのメンチカツ
- ・大根のマヨサラダ
- ・冬野菜のポトフ

キャベツたっぷりで食べ応え抜群のメンチカツです。旬のキャベツと豚肉がぎゅっとつまったメンチカツは、とてもジューシーで子ども達にも大人気でした。熱々のメンチカツを食べる子ども達は、とっても嬉しそうでした。キャベツを入れることで、シャキシャキの食感を楽しめるのもキャベツメンチカツの魅力の一つです。



## 栄養たっぷり！五目煮豆を食べました！



2月17日（土）

- ・親子丼
- ・ジョア(ブルーベリー味)
- ・五目煮豆
- ・みそ汁

五目煮豆の五目とは、「いろいろなものが混ざっている」という意味です。今日は、5つの食材を使っていますが、それ以上になっても五目煮豆です。今日は、大豆、ごぼう、にんじん、こんにゃく、干し椎茸を使いました。材料を同じ大きさに切りそろえ、じっくり煮るのに時間はかかりますが、食物繊維が豊富で、栄養もとれる一品です。お箸を上手に使いながら食べることができました。



## 新メニュー！さわらのおろしソースかけを食べました！



2月20日（火）

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・さわらのおろしソースかけ
- ・かぶのごまドレッシング サラダ
- ・みたらし団子

さわらは、下味つけてから薄力粉をまぶしてオーブンで焼いてもらったので、表面はパリッとしていますが、身はしっとり柔らかくなります。そこに、大根、ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖で作ったおろしソースをかけて完成です。また1つ、おいしく魚を食べられるメニューが増えました。

## お楽しみ給食！きな粉揚げパンの登場！



2月21日（水）

- ・きな粉揚げパン
- ・牛乳
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・ボルシチ

年に1回のお楽しみ、きな粉揚げパンが登場しました。本庄小学校のきな粉揚げパンは、コッペパンから手作りです。1つ1つ丁寧に成形してくださり、とてもおいしいコッペパンができあがります。きな粉揚げパンは子ども達もとても楽しみにしており、大きな口を開けて嬉しそうにパンを頬張って食べていました。また、ボルシチには、地元産のビーツが使われています。ビーツはとても栄養価の高い食品です。地元産のビーツを使ったメニューをおいしく食べてほしいと思います。



## つるつる食感を楽しめる！野菜たっぷりチャプチェを食べました！



2月22日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜たっぷりチャプチェ
- ・ナムル
- ・わかめスープ

韓国の定番家庭料理の1つ、チャプチェを作ってもらいました。チャプチェは、「たくさんの食材を混ぜ合わせる」という意味があります。今日は、春雨、玉葱、ほうれん草、にんじん、干し椎茸、豚肉、にんにくを混ぜ合わせて作ってもらいました。それぞれの具材のうま味がたっぷりのチャプチェが完成しました。また、春雨の食感も楽しみながらいただきました。

## 学校のみその味を生かした西京焼きを食べました！



2月26日（月）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの西京焼き
- ・信田和え
- ・じゃがいもとしらたきの煮物

京都府で獲れたさわらの西京焼きを食べました。本来の西京焼きは、白みそを使いますが、本庄小学校では、子ども達で作った中辛みそで作ります。白みそを使っていない分、みりんや砂糖で味を整えてくださるので、とてもおいしい西京焼きになりました。しっかり味をしみこませた西京焼きは、ごはんにも合うメニューになりました。

## 本庄ならではの特製わかめごはんを食べました！



2月27日（火）

- ・わかめごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のケチャップ煮
- ・スパゲッティサラダ
- ・コンソメスープ



今日のわかめごはんのポイントは、もち米が入っているところです。もち米ならではのもちりとした弾力のある食感は、わかめとの相性もバッチリでした。同じわかめごはんでも、お米が変わるだけで、また違う物になり、新しい味わい方ができます。子ども達も、違いに気づきながら、おいしく食べていました。子ども達が作ったもち米の可能性がどんどん広がればいいなと思います。

## さわらのフライに手作りタルタルソースをかけて食べました！



2月28日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらのフライタルタルソースがけ
- ・粉ふきいも
- ・ごま和え
- ・みそ汁

地元で獲れたさわらをサクサクのフライにしてもらいました。立派なさわらは、フライにすることで、見た目もさらにボリュームアップし、子ども達もとっても嬉しそうでした。また、今日のさわらのフライには、手作りのタルタルソースが添えられました。タルタルソースには卵が入っていることが多いですが、本庄小学校では、玉ねぎ、マヨネーズ、パセリというシンプルな材料で作ってもらいました。タルタルソースをかけることでフライだけで食べる時とはちがう味を楽しめます。調理員さんが大切にされている調理のひと手間が日々の給食にはたくさんあります。そういった細かい工夫にも気づきながらおいしく食べてくれると嬉しいです。

## 3・4年生が考えた！本庄の宝献立を実施しました！



2月29日（木）

- ・へしこふりかけごはん
- ・牛乳
- ・チキンピザ
- ・添え野菜
- ・梅のり和え
- ・野菜たっぷりスープ
- ・人参パナコッタ

子ども達も楽しみしていた、3・4年生が考えた「本庄の宝献立」でした。今日の献立は、3・4年生が総合的な学習の時間に、本庄や筒川の地域にある宝を探し、そこで見つけた食材を使って考えたものです。それぞれの食材の栄養や調理方法なども学んだり、調理実習もしたりしながら子ども達が1つ1つこだわりを持って考えたメニューです。給食室では、子ども達の想像している通りの物になるよう





にと、たくさん話をし、試作も行いながら今日を迎えました。「へしこふりかけごはん」は、へしこ地域で作られるにんじん、そしてにんじんの葉を混ぜたふりかけです。カロテンがたっぷり摂れてごはんがおいしく食べられるふりかけが完成しました。

「チキンピザ」は、どのように作るのか一番悩んだメニューです。地元の鶏肉を使ってほしいという子ども達の思いを大切に、地元の鶏肉を成形してなんとかピザ生地のようにしてもらいました。みんなが食べやすいようにと考



えてくれたこのメニューは新しい発想で、他の学年からも驚きの声が上がっていました。「梅のり和え」は、さっぱりしておいしい和え物になるようにと、地域の方が作ってくださっている梅干しを使った和え物を考えてくれました。「野菜たっぷりスープ」は、まだ寒い時期なので、地元産の生姜を使って体を温められるようにと考えてくれました。そして、最後にデザート「にんじんパンナコッタ」です。パンナコッタ



は給食でも出るメニューですが、今回のこだわりは地元産のにんじんを使っている所です。パンナコッタの上には、にんじんとオレンジジュースで作ったジャムとにんじんの葉を添えてもらいました。調理員さんの技で作り出されたにんじんジャムは、本物のにんじんに見えるくらいきれいで、「これはにんじん?!」「生のにんじんがのっているの?」と聞いてくれる児童も何人かいました。当日はこのスペシャルメニューについて3・4年生がみんなの前で説明してくれました。

子ども達がいちから考えたメニューを給食として出すことは簡単ではないですが、地域の食べ物についてより深く考えられるだけでなく、食事が提供されるまでにはどのような人達がどんな思いで考えたり、作ったりしているのかを学ぶ機会にもなります。食事の大切さや楽しさを改めて感じる事ができたのではないかなと思います。



また、この日は、給食を食べた後に、日頃お世話になっている調理員さんに感謝の手紙を渡す会も行われました。子ども達一人一人が普段なかなか言えない感謝の思いを書き、1つにまとめて生活向上委員の児童が代表で渡しました。作る人も食べる人もお互いを思いながら温かい雰囲気の中で食べることができ本庄小学校の給食をこれからも誇りに思っています。

